

Министерство спорта Российской Федерации

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Смоленский государственный университет спорта»**

**Учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М.Машерова»**

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ
ВОСПИТАНИИ, РЕКРЕАЦИИ И СПОРТЕ**

Материалы

XVIII Международной научно-практической конференции

30-31 января 2024 года

Смоленск - 2024

УДК 796.3

ББК 75.5

С 62

Редакционная коллегия:

д.п.н., доцент Родин А.В., д.п.н., профессор Губа В.П., к.п.н., доцент Бобкова Е.Н. (ответственные редакторы) (Смоленск); д.п.н., доцент Антипов А.В. (Мытищи); к.п.н., доцент Булыкина Л.В. (Москва); к.п.н., доцент Зайнетдинов М.В. (Москва); к.п.н. Захаров П.С. (Смоленск); д.п.н., профессор Жийяр М.В. (Москва); д.п.н., доцент Коновалов И.Е. (Казань); д.п.н., профессор Костюков В.В. (Краснодар); д.п.н., доцент Леонтьева М.С. (Москва); д.п.н., профессор Луткова Н.В. (Санкт-Петербург); к.п.н., доцент Мазурина А.В. (Смоленск); д.п.н., доцент Масыгина Н.В. (Москва); д.п.н., профессор Макаров Ю.М. (Санкт-Петербург); к.п.н., доцент Эртман Ю.Н. (Омск); профессор Marián Merica (Братислава, Словакия); д.п.н., профессор Андрущишин И.Ф. (Алматы, Казахстан), к.п.н., профессор Н.В. Поздняк (Минск, Республика Беларусь), к.п.н., доцент Д.Э. Шкирьянов (Витебск, Республика Беларусь)

Рецензенты:

Кафедра теории и методики спортивных игр Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма
Кафедра спортивных дисциплин Государственного университета просвещения

С 62 Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы XVIII Международной научно-практической конференции / под общ. ред. д.п.н., доц. А.В. Родина, д.п.н., профессор В.П. Губы, к.п.н., доц. Е.Н. Бобковой (г. Смоленск, 30-31 января 2024 года). – Смоленск, 2024. – 327 с.

ISBN 978-5-94578-211-2

В научный сборник вошли материалы, посвященные актуальным вопросам теории и методики спортивных игр. В представленных научных работах раскрываются аспекты применения спортивных игр, как средства физического воспитания и рекреации, различные проблемы подготовки спортивных резервов и квалифицированных спортсменов, а также общие вопросы теории и методики физической культуры и спорта.

В сборник вошли материалы исследований, ведущих отечественных Владимир, Донецк, Иркутск, Ишим, Казань, Коломна, Краснодар, Красноярск, Курган, Мытищи, Москва, Омск, Санкт-Петербург, Смоленск, Саратов, Тверь, Тула, Тюмень, Челябинск) и зарубежных (Алматы, Братислава, Витебск, Дамаск, Гуанчжоу, Минск) специалистов по данной тематике.

Сборник статей адресован студентам, аспирантам, преподавателям учебных заведений для изучения актуальных проблем теории и методики спортивных игр, а также тренерам и специалистам, проводящим научные исследования в КНГ сборных команд.

© ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», 2024

© Кафедра теории и методики спортивных игр,
2024

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	8
Аматуни Н.А., Аматуни А.А., Бондарчук И.Ю. Социально-оздоровительные аспекты спортивных игр.....	9
Андреанова Р.И., Чичерин В.П. Проблема дисбаланса и ограниченности движений в спортивных играх (на примере баскетбола)	11
Антипова Е.М., Сулим А.С., Солонников А.В. Особенности применения средств футбола на занятиях по физической культуре в общеобразовательной школе.....	13
Арутюнян Т.А., Антипов А.В. Организационно-управленческие аспекты функционирования профессиональных футбольных клубов	17
Ацута К.А., Быстрицкая Е.В. Анализ компетенций студентов университета в области правил волейбола	19
Ацута К.А., Губа В.П., Булыкина Л.В. Оптимизация межличностных отношений в волейбольной команде используя самоуправление студентов в подвижных играх ..	21
Артюгин С.В., Власов А.В. Обучение принятию решений при пик-н-роллах в баскетболе	23
Артюгин С.В., Власов А.В., Кириллова Н.Е. О приоритетах в работе детского баскетбольного тренера: страницы одной дискуссии	25
Бакалюк Н.С., Рыбчинский Д.Д. Методика совершенствования командных тактических взаимодействий в защите у квалифицированных футболистов.....	30
Бондарчук И.Ю., Аматуни Н.А., Федорова Г.В. Использование подвижных игр в учебных занятиях по баскетболу в университете	33
Борисов А.В., Ермолова О.С. Анализ движений волейболиста в лучезапястном суставе при нападающем ударе	35
Булыкина Л.В., Асаад М.Х. Оценка показателей внимания у игроков-либеро в волейболе на этапах совершенствования спортивного мастерства	39
Вавулина Ю.Д., Щерба К.Ф., Аверьянов В.М., Терещенко О.Г. Рациональное питание при физических нагрузках у подростков, занимающихся игровыми видами спорта	41
Ван Юй. Индивидуальная программа тренировочных занятий бадминтонистов профессиональных спортивных клубов Китая	43
Витман Д.Ю., Купченко А.В. Оптимизация процесса технико-тактической подготовки баскетболистов за счет применения динамических схем.....	46
Вопилов И.К., Григорьев В.А. Способы обработки мяча при игре в защите после выполнения элементов акробатики	49
Воробьев Д.В. Сбивающие факторы в футболе и их влияние на соревновательную деятельность спортсменов.....	51
Ганенко А.С., Киселева И.В., Ван Юй. Технология управления тренировкой и соревновательным поведением игроков	54
Гераськин А.А., Андрущишин И.Ф., Поливаев А.Г., Эртман Ю.Н. Перспективы развития методики подготовки в спортивных играх.....	57
Горбова А.С., Легенчук Д.В. Программа развития гибкости у волейболисток	61
Гордеев Н.Г., Григорьев В.А. Факторы, влияющие на эффективность занятий волейболом на уроках физической культуры в школах.....	64
Гуанчао Лю. Организационно-методические положения тренировочного процесса хоккеистов Китая на этапе спортивной специализации.....	68
Губа В.П., Сюй Чжаньчжэн, Ананьин А.С. Специфические особенности	

методики обучения волейболу в рамках реализации учебных программ в университетах и колледжах Китая и России	70
Дмитренко Л.А., Матризаева А.В. Соотношение видов и направленности подготовки теннисистов в тренировочном микроцикле	75
Егоров В.В., Ганенко А.С. Содержание программы тренировки волейболистов в подготовительном периоде годового цикла	79
Ермаков А.Н., Антипов Д.А., Тарасова Л.В. Комплексное формирование двигательных качеств юных футболистов с акцентом на развитие скоростно-силовых способностей	81
Ефимов А.С., Пичугин Т.С., Мамедов Т.А. оглы. Контроль специальной и технико-тактической подготовленности студентов-волейболистов	83
Зайнетдинов М.В., Лю Чуан. Содержание и обучение единоборцев основам техники с учетом применения игрового подхода в соревновательном поединке	86
Захаров П.С., Зыков К.А., Луганская М.В. Развитие выносливости студентов, занимающихся баскетболом 3х3, в течение годового тренировочного цикла	88
Золотов Е.Н., Родин А.В. Адаптивно-укрепляющая тренировка в структуре годового цикла подготовки хоккеистов	91
Ивашин М.Д., Родин А.В. Темпы прироста двигательно-координационных способностей у юных теннисистов	93
Казбеков С.А., Антипова Е.М. Совершенствование тактики ведения боя тхэквондистами в весовой категории свыше 89 килограммов на основе интерактивно-игрового метода тренировки	96
Кичкин Н.А., Мартыненко И.В., Пресняков В.В. Анализ показателей сенсорных функциональных способностей футбольных арбитров различной квалификации	98
Козин В.В., Филатов В.В., Михайлов А.И. О недостаточной информативности «ручных» методик регистрации, оценки и анализа соревновательной деятельности в спортивных играх	101
Кокорева С.А., Жийяр М.В. Индивидуальный силовой профиль питчеров высокой квалификации в софтболе	105
Колесников М.Б. Развитие скоростных способностей регбистов на этапе начальной подготовки игровым методом	109
Комлев М.А., Родин А.В. Информационно-аналитическая система мониторинга текущего состояния баскетболисток 15-17 лет различных игровых амплуа в процессе индивидуально-дифференцированной физической подготовки	112
Конашков И.С., Данков С.В., Горячев В.А. Анализ структуры подготовки квалифицированных спортсменов в настольном теннисе	115
Кондрашенкова А.В., Родин А.В., Конашков И.С., Хлопенков Н.С. Анализ технико-тактической подготовленности баскетболисток на этапе совершенствования спортивного мастерства	118
Костылев А.А. Коновалова И.Е., Мурзаков Р.Х., Занин А.В. Изучение состояние физической (общей и специальной) подготовленности баскетболистов студенческой команды, как основа применения системы игры баскетбола «зонная защита»	122
Костюков В.В., Красильников В.Б., Бахнар П.Г., Костюкова О.Н. Применение средств визуализации в процессе спортивной подготовки квалифицированных пляжных волейболистов	125
Кудрева Д.А., Васильева А.В., Родин А.В. Интегральные показатели технико-тактического мастерства баскетболистов разного амплуа	128

Кузнецова О.М. Спортивные и подвижные игры как фактор поддержания учебной работоспособности обучающихся общеобразовательных организаций министерства обороны (на примере: Нахимовского военно-морского училища)	131
Латышев К.Д., Сенин А.Э. Дидактические аспекты дифференцированного совершенствования приемов игры на занятиях по волейболу у учащихся старших классов общеобразовательной школы	134
Ли Пэнцзюнь, Губа В.П., Леонтьева М.С. Техническая подготовленность квалифицированных спортсменов в настольном теннисе	136
Луткова Н.В., Макаров Ю.М. Динамика психофизиологического состояния квалифицированных волейболистов в процессе матча	138
Маилов С.И., Крякина Е.В., Байхаджиев А.Г. Педагогические основы развития гибкости с помощью подвижных игр у детей 7-9 лет общеобразовательной школы, занимающихся единоборствами.....	141
Макарова С.В., Коновалов И.Е., Макакров В.А., Занин А.В. Перспективы совершенствования технико-тактических действий в нападении волейболисток студенческих команд	144
Масленников Д.Р., Губа В.П. Спортивные игры: анализ предпочтений граждан РФ	148
Меркушев В.Г., Дергунов О.В. Спортивные игры – средство физического воспитания, рекреации и реабилитации	150
Merica M., Zavartkayová D. Movement games at children in kindergarten	153
Мишаткин А.М., Масыгина Н.В. Контроль двигательной активности и технико-тактических действий в процессе индивидуализированной специальной подготовки игроков 17-19 лет футбольной академии	157
Морозов Е.А., Мартыненко И.В. Инновационные подходы при организации тренировочного процесса юных хоккеистов на этапе спортивной специализации	160
Новожилова М.А. Популяризация активных игр среди студентов высших учебных заведений	164
Обухова К.А., Пальвинский Е.Ю., Стальмах А.В., Ткаченко А.С. Технология преподавания и изучения спортивных игр с помощью информационных технологий в учебных заведениях	167
Орлов А.В. Физиологическая характеристика соревновательной деятельности футбольной команды	171
Орлов А.В. Эффективность организации многолетней подготовки на начальном и углубленном этапах тренировки в футбольных спортивных школах	173
Пальвинский Е.Ю., Крувцун В.П. Статистический анализ результатов выступления сборной республики Беларусь до 20 лет по волейболу на II играх стран СНГ	178
Патракова Д.А., Хайруллин Р.Р. Подготовка вратаря в гандболе.....	182
Петров М.В., Антипов А.В. Педагогический контроль двигательной активности детей 7-9 лет, занимающихся футболом в школьной секции	187
Перова Г.М. Влияние спортивных игр на психологическое здоровье молодежи.....	189
Петрова В.В., Бородин И.А., Мазурина А.В. Эффективность применения подвижных игр при обучении плаванию детей дошкольного возраста на этапе освоения с водой	192
Поздняк Н.В., Кудина Л.В. Функциональная межличностная совместимость как основа комплектования команды в волейболе – практический аспект	195

Проломова М.В., Проломов М.Н. Использование подвижных игр и упражнений с мячом в развитии игровой ловкости у юных гандболистов 10-11 летнего возраста на этапе начальной подготовки.....	197
Прокопьев Н.Я., Ананьев В.Н., Романова С.В., Гуртовой Е.С. Продолжительность ночного сна и его влияние на физическую работоспособность студентов-игровиков.....	201
Прохорова К.В., Родин А.В. Индивидуализация технико-тактической подготовки при выполнении верхней прямой подачи как средство увеличений атакующих действий волейболистов	205
Пустошило П.В., Самойлов А.Б., Тараданов А.И. Компоненты интегральной методики в подготовке студентов, занимающихся баскетболом 3х3	208
Пустошило В.П., Самойлов А.Б., Тарасов И.Г. Физическая подготовка студентов-волейболистов на основе применения высокоинтенсивных упражнений.....	211
Рачков Е.В., Моисеенко В.А., Трушков А.В., Зырянов Е.О. Методика подготовки спортсменов-игроков при использовании инвентаря зала тяжелой атлетики.....	215
Рачков Е.В., Покора А.Ф., Батарагин Р.М., Анашкина Д.В. Методика подготовки курсантов, членов сборной академии по баскетболу при использовании медицинских мячей.....	218
Родин А.В., Губарев Г.В. Соревновательный потенциал квалифицированных игроков в теннисе.....	222
Рожков Е.К., Родин А.В. Взаимосвязь соревновательных показателей у баскетболисток различной квалификации	225
Романенко Н.И., Бесчастных Л.А. Методика развития силовых способностей на основе упражнений системы CROSSFIT у волейболистов 13-14 лет.....	228
Романов В.Л., Козин В.В., Романова М.И. Функциональное ситуационное планирование в командно-игровых видах спорта	231
Савинский П.С., Козин В.В., Жуков М.В. Роль координации в технико-тактической подготовке спортсменов ситуационных видов спорта.....	234
Самойлов Д.Э., Эртман Ю.Н., Гераськин А.А., Поливаев А.Г. Техничко-тактическая подготовка волейболисток студенческих команд в нападении	239
Селедевский С.А., Родин А.В. Особенности подготовки хоккеистов с помощью контрольных нормативов на стадии начальной подготовки (на примере спортивной школы по хоккею г. Смоленска)	243
Сенин А.Э., Латышев К.Д. Содержание самостоятельной подготовки подростков средних классов общеобразовательной школы в процессе овладения навыками игры в волейбол.....	246
Серебрянникова О.Ю., Цыганкина Н.Е. Изучение мнения тренеров о необходимости развития двигательно-координационных способностей у игроков студенческих сборных команд	249
Скрябина В.В. Обучение юных теннисистов удару «форхенд» на этапе предварительной подготовки с учетом биомеханической эффективности двигательных действий.....	253
Соколова М.С., Витман Д.Ю. Техничко-тактическая подготовка волейболистов при выполнении передач мяча в различных условиях деятельности	256
Сокур Б.П., Семенова Е.М., Антоненко А.С. Повышение уровня технико-тактической подготовленности бадминтонистов тренировочного этапа подготовки	261

Степанова М.Е. Развитие выносливости у теннисисток высокой квалификации в подготовительном периоде	265
Ступак В.А., Биткин В.В., Болбасова Т.Н., Родин А.В. Современные тенденции игровой и соревновательной деятельности в волейболе.....	269
Сударь В.В., Сергеева Д.С. Внедрение средств фитнеса в систему спортивной подготовки гандболисток 11-12 лет	272
Сулим А.С., Шустова Е.В. Применение силовых высокоинтенсивных тренировок в практике подготовки спортсменов-игровиков и легкоатлетов	274
Татарина К.К. Взаимосвязь эмоционально-волевого состояния баскетболисток женской сборной УРАЛГУФК с показателями результативности в игре.....	276
Тишутин Н.А. Особенности уровня энергозатрат у футболистов с различными типами вегетативной регуляции при выполнении двойных задач	280
Трошин В.А. Технология преподавания и изучения спортивных игр в учебных заведениях	284
Тушер Ю.Л., Ермаков А.Н. Особенности силовой и скоростно-силовой подготовки юных спортсменов в футболе.....	286
Усанов А.И., Антипов А.В. Организация подготовки юных футболистов в соревновательном периоде.....	289
Чжао Пэн, Губа В.П. Структура и содержание тренировочных занятий волейболистов студенческих команд Китая.....	291
Шакаров Т.А., Губа В.П. Спортивные игры: факторы, обуславливающие стратегию многолетней подготовки юных спортсменов	294
Шарипов Р.И., Коновалов И.Е., Мурзаков., Макаров В.А. Роль и значение координационных способностей в волейболе.....	298
Шерстобитова О.С. Сравнительный анализ программ подготовки теннисистов на начальном этапе: Федеральный стандарт и TENNIS 10S	302
Шитов Д.Г. Использование подвижных игр в учебно-тренировочных занятиях по баскетболу.....	307
Шкирьянов Д.Э. Спортивные игры в системе подготовки учащихся к заключительному этапу олимпиады по учебному предмету: «Физическая культура и здоровье»	311
Шпак В.Г. Обучение основным техническим действиям юных теннисистов с использованием игровой деятельности.....	315
Щукина М.А., Ковыршина Е.Ю. Повышение результативности игры в защите баскетболисток СИБГУФК	318
Яковлева Н.Б., Яковлев Б.А. использование игрового метода в обучении студентов по программе «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Мини-гольф»	320

ПРЕДИСЛОВИЕ

Спортивные игры в настоящее время являются динамично развивающимся направлением не только в теории и методике тренировочного и соревновательного процессов, но и социокультурного, всестороннего влияния на человеческий организм и его поведение в обществе.

Систематические занятия спортивными или подвижными играми, как никакие другие виды спорта позволяют занимающимся получить всестороннее физическое развитие, а также повысить общий уровень двигательной активности.

Вместе с тем, есть основание полагать, что без хорошо продуманного научного подхода к развитию и совершенствованию теории и методики тренировки в спортивных играх, этот сложный и многогранный процесс не принесёт необходимого эффекта. Вот почему сборник материалов XVIII Международной научно-практической конференции «Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте», ежегодно выпускаемый на кафедре теории и методики спортивных игр Смоленского государственного университета спорта с публикуемыми в нем материалами, помимо основной своей задачи, предоставить площадку для публикации материалов всем желающим - призван раскрыть многочисленные научно-методические аспекты тренировочного и соревновательного процессов.

Хочется сказать большое спасибо не только постоянным авторам, присылающим материалы на протяжении многих лет, не только из различных городов нашей страны, а также ближнего и дальнего зарубежья, но и новым, особенно молодым ученым, делающим первые шаги на научном поприще.

Материалы конференции являются хорошим подспорьем для студентов, магистратов, аспирантов, преподавателей и сотрудников, работающих над научным направлением в область спортивных и подвижных игр.

От авторов

СОЦИАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР

Аматуни Н.А., Аматуни А.А., Бондарчук И.Ю.

Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького, Донецк, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы использования спортивных игр в процессе физического воспитания, рекреации и реабилитации различных категорий населения. Определены современные социально-оздоровительные направления физического воспитания. Предложены направления и способы использования спортивных игр в процессе сохранения, реабилитации и укрепления здоровья в современных условиях.

Ключевые слова: здоровье населения, физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие и деятельность человека.

SOCIAL AND HEALTH ASPECTS OF SPORTS GAMES

Amatuni N.A., Amatuni A.A., Bondarchuk I.Y.

Donetsk State Medical University named after M. Gorky, Donetsk, Russia

Annotation. The article considers the use of sports games in the processes of physical education, recreation and rehabilitation of various categories of the population. Modern social and health-improving directions of physical education have been identified. Directions and methods of using sports games in the process of preservation, rehabilitation and health promotion in modern conditions are proposed

Key words: population health, physical education, physical education, physical development and human activity.

Спортивные игры являются неотъемлемой частью культуры страны и представляют собой сложное социальное явление, увязывающее воедино интересы и потребности индивида и общества. Спортивные игры широко используются для укрепления и восстановления физического и ментального здоровья населения в направлении формирования здорового образа жизни, определенного как стратегия развития общества в России в современных условиях.

В литературе достаточно широко освещены различные аспекты спортивных игр (В.М. Выдрин, С.С. Ермаков, Ю.Д. Железняк, Е.Дж. Марш, И.И. Плотникова), но недостаточно проработанными остаются их социальный и оздоровительный аспекты в современных условиях.

Методами исследования выбраны: теоретический анализ, синтез, обобщение, классификация.

Спортивные игры используются для задач физического развития и воспитания, а также восстановления здоровья и работоспособности в результате травм, аварий на производстве и в быту. Так же стоит отметить значение спортивных игр для социальной адаптации населения.

Спортивные игры предполагают физические нагрузки. Они являются основой управления физическим развитием и восстановлением двигательных функций организма. Здесь стоит отметить, что физические нагрузки имеют внешнее воздействие (внешний результат физических загрузок) и внутреннее (процессы внутри организма под воздействием физических загрузок). Внутренняя сторона физических загрузок обуславливает изменения в различных системах организма, что

способствует восстановлению вегетативных, координационных, психических реакций организма, а значит должны широко использоваться как эффективное средство рекреации и реабилитации. Физическая реабилитация направлена на восстановление частично ослабленных или утраченных физических и психических функций организма и осуществляется через физические нагрузки, в т.ч. участие в спортивных играх и подготовки к ним. Участие в спортивных играх является отличным средством физической рекреации (отдых с помощью физических нагрузок). Спортивные игры позволяют очень эффективно объединить два необходимых аспекта – физический и эмоциональный – для вовлечения человека в процесс физического развития и являются эффективным средством физического воспитания. С точки зрения педагогики физические нагрузки особенно во время спортивных игр активизируют мышление, т.к. происходят в условиях быстрой смены ситуации, двигательных движений; способствуют развитию волевых качеств человека – выдержки, настойчивости (футбол, хоккей, баскетбол, волейбол), т.е. выполнению главной ее цели – формированию всесторонней личности.

Спортивные игры, являясь средством физической культуры, позволяют решать различные задачи в соответствии с возрастной категорией. В молодом возрасте (17-45 лет) – гармоничного развития двигательных способностей, функций организма для обеспечения крепкого физического ментального здоровья, работоспособности, совершенствования человеческих качеств личности. В зрелом возрасте (45-60 лет) – поддержанию достигнутого состояния здоровья, работоспособности, обеспечения возможности быть полноценным участником рынка труда [1].

Спортивные игры являются эффективным способом получения физической активности. Существует множество видов спортивных игр: парные игры с небольшим разнообразием движений; командные игры с большим разнообразием движений; военно-спортивные игры. Разнообразие спортивных игр дает возможность заниматься физическими упражнениями, наиболее соответствующими возможностям и образу жизни любого человека и могут быть использованы для целей физического воспитания, рекреации и реабилитации [2].

Наиболее значимым с точки зрения государства является широкое привлечение молодежи к спортивным играм. Современные условия жизни обуславливают необходимость выдерживать высокие психо-эмоциональные перегрузки, связанные с коммуникациями в обществе, коллективе, перегруженностью информацией. И здесь привлечение молодежи к спортивным играм позволит решить ряд важных задач в обеспечении должного уровня физического и ментального здоровья как характеристики качества трудового потенциала страны [3]. Широкое применение спортивных игр именно в молодежной среде помогает воспитывать такие социальные качества человека как взаимопомощь, уважение и ответственность. Также следует особо отметить положительную роль спортивных игр в формировании у молодых людей внутренней мотивации к физической активности [4].

Выводы:

1. Ослабление и нарушение физического и психического здоровья человека являются следствием его низкой физической активности.

2. Спортивные игры позволяют эффективно объединить физический и эмоциональный аспект для вовлечения человека в процесс полноценной физической активности.

3. Спортивные игры системно развивают физические, социальные и личностные качества.

4. Спортивные игры способствуют снижению психо-эмоциональных нагрузок и продвижению здорового образа жизни в современных условиях социума.

5. Спортивные игры способствуют обеспечению необходимого уровня качества трудового потенциала страны.

Список источников

1. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: учебник / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - М., 2003. – 560 с.

2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. - 2-е изд. испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 460 с.

3. Состояние современного физического воспитания в вузе - Атлетика клуб - со спортом по жизни .URL : atletikaclub.ru

4. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) « О физической культуре и спорте в Российской Федерации». URL: consultant.ru/document/cons_LAW_73038/49aa

ПРОБЛЕМА ДИСБАЛАНСА И ОГРАНИЧЕННОСТИ ДВИЖЕНИЙ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ (НА ПРИМЕРЕ БАСКЕТБОЛА)

Андрианова Р.И., Чичерин В.П.

Государственный университет управления, Москва, Россия

***Аннотация.** Одной из актуальных проблем подготовки квалифицированных спортсменов и успешного спортивного долголетия в игровых видах спорта является травматизм. Многие травмы возникают из-за недостаточности амплитуды движений и дисбаланса в теле атлетов. В статье были проанализированы результаты тестирования мобильности баскетболистов с применением цифровой технологии ТЕ3. Были обнаружены проблемные зоны, характерные для игроков высокой квалификации. Также была выявлена зависимость дисбаланса и ограниченности движений баскетболистов в зависимости от игрового амплуа. Наиболее проблемной зона для баскетболистов всех амплуа стал голеностопный сустав. Целесообразно ввести в тренировочный процесс упражнения, направленный на развитие мобильности и амплитуды движений голеностопного сустава.*

***Ключевые слова:** дисбаланс, спортивные игры, баскетбол, амплитуда движений.*

THE PROBLEM OF IMBALANCE AND LIMITATION OF MOVEMENT IN SPORTS GAMES (BASED ON THE EXAMPLE OF BASKETBALL)

Andrianova R.I., Chicherin V.P.

State University of Management, Moscow, Russia

***Annotation.** One of the pressing problems of training qualified athletes and successful sports longevity in team sports is injury. Many injuries occur due to lack of range of motion and imbalances in athletes' bodies. The article analyzed the results of testing the mobility of basketball players using TE3 digital technology. Problem areas characteristic of highly skilled players were discovered. The dependence of the imbalance and limited movements of basketball players depending on their playing role was also revealed. The most problematic area for basketball players of all roles was the ankle joint. It is advisable to introduce into the training process exercises aimed at developing mobility and range of motion of the ankle joint.*

***Key words:** imbalance, sports games, basketball, range of motion.*

Большинство травм в игровых видах спорта возникает из-за ограниченности амплитуды движений в суставах и дисбаланса. Как правило высококвалифицированные спортсмены в тренировочном процессе концентрируются на функциональной, технической и тактической подготовке. На предотвращение травматизма, работу над мобильностью, амплитудой движений и гибкостью времени как правило не хватает. Однако с каждым годом баскетбол становится всё динамичнее и требует от игроков всё больших скоростей и усилий. Травматизм среди профессиональных игроков растет. Цель исследования состояла в определении наиболее проблемных зон мобильности баскетболистов и поиске зависимости дисбаланса от игрового амплуа.

В исследовании принимали участие 18 игроков профессионального баскетбольного клуба ПБК МБА. Средний возраст игроков $23 \pm 3,7$ лет. Было проведено тестирование мобильности с применением цифровой ТЕЗ технологии. Данная технология включает в себя мобильное устройство ТЕЗ Mobility Stick и приложение ТЕЗ Mobility. С помощью серии из 14 тестов анализ подвижности ТЕЗ диагностирует ограничения подвижности и дисбаланс влево/вправо, кроме того позволяет сделать предварительные выводы о зонах в организме, которые нуждаются в корректировке. На основе полученной информации можно составить индивидуальную программу упражнений, направленных на развитие мобильности и укрепление суставов. В период проведения летних тренировочных сборов все игроки были протестированы и полученные данные были подвержены глубокому статистическому анализу. Было проведено сравнение полученных данных с показателями нормы, выявлены сильные и слабые стороны. Все игроки были поделены на амплуа – защитник, разыгрывающий, форвард и центровой.

Среди защитников наиболее проблемной зоной с дисбалансом является голеностопный сустав, поскольку результаты теста на сгибание лодыжки показали отрицательный результат. Средний показатель составил 10,1 градусов для левой стороны и 10,2 для правой стороны, что практически на 50% меньше нормы. Данный тест отвечает за мобильность голеностопного сустава. Следует отметить, что повышенный уровень травматизма для защитников характерен для суставов, участвующих в разгибании бедра. По тесту был выявлен ярко выраженный дисбаланс и сильное несоответствие нормам. Для нескольких игроков результат показал отрицательное значение. Для второго теста на разгибание бедра для защитников средний показатель составил для левой стороны 55 градусов и для правой 51,3 при норме в 80 градусов. Высокая вероятность травматизма у защитников может быть вызвана низкими показателями в тесте на внутреннее вращение бедра (22,3 градуса – для левой стороны, 27 – для правой стороны при норме в 45 градусов). Хорошие показатели для защитников показали результаты теста сгибания плеч. Для всех игроков тест показал результаты в пределах нормы и отсутствие дисбаланса.

Для центровых игроков следует отметить плохие показатели в тесте вращение туловища – 48,8 градуса для левой стороны и 50,8 для правой. Тест на сгибание лодыжки дал следующие результаты – 10,8 градуса для левой стороны и 10,8 для правой стороны при норме показателя – 20 градусов. Разница практически достигает 50%. Проблема голеностопного сустава для центровых игроков также актуальна, как и для защитников. Тест на разгибание бедра 1 – 36,6 градуса для левой и 35,4 для правой стороны при норме в 45 градусов. Тест на разгибание бедра 2 также показал недостаточную амплитуду движения у центровых игроков. В тестах на приведение бедра (15,8 градуса левая сторона и 15,2 правая при норме в 10 градусов), внешнюю

ротацию плеча (102,5 градуса правая сторона и 106,3 левая при норме в 90 градусов), и внешнюю ротацию плеча (79,8 градуса правая сторона и 80,3 левая при норме в 70 градусов) была обнаружена гипермобильность. То есть данные зоны требуют стабилизации и укрепления. Хорошие показатели мобильности были обнаружены для теста на приведение бедра.

Для нападающих низкая амплитуда движения была выявлена в тесте сгибание лодыжки (10,1 градуса с левой стороны и 11,25 с правой при норме в 20 градусов), сгибание бедра со сгибанием лодыжки (66,1 градуса с левой стороны и 62,1 градуса с правой стороны при норме в 80 градусов), сгибание бедра (69,9 градуса с левой стороны и 69,4 градуса с правой стороны при норме показателя в 80 градусов) и в тесте на разгибание бедра (-1,8 градуса с правой стороны -6,7 при норме показателя в 10 градусов).

Для баскетболистов всех амплуа голеностопный сустав оказался наиболее проблемной зоной. Нехватка мобильности и амплитуды движений в голеностопном суставе ведет к потере качества и скорости выполнения движений, к перераспределению нагрузки на другие суставы, что в дальнейшем может привести к травме. Целесообразно ввести в тренировочный процесс обязательные упражнения на развитие мобильности голеностопного сустава и стопы. Так же можно наблюдать зависимость проблем с мобильностью суставов от игрового амплуа. Для центровых игроков характерна высокая нагрузка на туловище и поясницу в связи с большим количеством прыжков и работе на подборе, что нашло своё отражение в результатах тестирования. Разыгрывающие и нападающие игроки выполняют объемную скоростно-силовую работу, поэтому много нагрузки приходится на тазобедренный и коленный сустав.

Список источников

1. Андрианова, Р.И. Результаты тестирования амплитуды движений тела баскетболистов молодежной сборной по баскетболу 2005 гола с применением ТЕЗ технологии. Проблема дисбаланса / Р.И. Андрианова, Д.В. Лутиков, В.П. Чичерин, Т.Е. Сиверкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2023. - №8(222) - С. 8-10.

2. Колтошова, Т.В. Показатели специальной выносливости мышц спины, пресса и подвижности позвоночника студентов-спортсменов (на примере волейбола, баскетбола) / Т.В. Колтошова, Н.Н. Ляликова, О.Е. Баркова // Культура физическая и здоровье. - 2018. - №1(65). - С. 92-94.

3. Худик, С.С. Функциональная асимметрия как биологический феномен сопутствующий спортивному результату / С.С. Худик, А.И. Чикуров, А.Л. Войнич, С.В. Радаева // Вестник Томского государственного университета. - 2017. - №421. - С. 193-202.

4. Широкова, Е.А. Разработка программы восстановительных мероприятий в подготовке баскетболистов для профилактики травматизма / Е.А. Широкова, В.С. Макеева, Кэхан Ма. // Научный вестник Академии физической культуры и спорта. - 2021. - Т.3. - № 4. - С. 91-96.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФУТБОЛА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Антипова Е.М.¹, Сулим А.С.¹, Солодников А.В.²

¹Государственный университет просвещения, Мытищи, Россия

²Смоленский государственный университет, Смоленск, Россия

Аннотация. В статье представлены материалы анализа особенностей применения средств футбола на занятиях по физической культуре в общеобразовательной школе.

Раскрываются направления организации занятий, обеспечивающие овладение новыми двигательными навыками в процессе занятий футболом на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Ключевые слова: общеобразовательная школа, физическая культура, футбол, средства подготовки.

FEATURES OF THE USE OF FOOTBALL FACILITIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT A SECONDARY SCHOOL

Antipova E.M., Sulim A.S.

State University of Education, Mytishchi, Russia

***Annotation.** The article presents the materials of the analysis of the peculiarities of the use of football means in physical education classes in a comprehensive school. The directions of organizing classes are disclosed, ensuring the mastery of new motor skills in the process of playing football in physical education lessons at a comprehensive school.*

***Key words:** comprehensive school, physical education, football, means of preparation.*

Организационной основой занятий футболом на уроках физической культуры общеобразовательной школы должно выступать систематическое проведение занятий, содержание и структура которых определяются общими дидактическими принципами построения тренировочных уроков.

Количественные характеристики параметров тренировочных нагрузок общеразвивающей тренировки, равно как и их многолетняя динамика, определяются целью достижения оптимума физической подготовленности каждого занимающегося, обеспечивающего приемлемый для него уровень физической подготовленности и успешность жизнедеятельности, а также обеспечивает повышение функциональных возможностей, которые обуславливают состояние здоровья занимающихся.

Тренировка изменяет состояние организма человека. Эта простая закономерность отражает свойство человека и вообще всего живого изменяться, развиваться. Это свойство дано человеку изначально и не покидает его в течение всей жизни.

Целенаправленная тренировка существенно изменяет этот процесс, но она не может изменить его главных закономерностей, которые сформировались в течение миллионов лет эволюции живого на Земле и эволюции человека как биологического вида. Эти главные закономерности сводятся к гетерохронному развитию всех звеньев аппарата движений человека и других органов и систем человеческого организма в своей совокупности, обеспечивающих возможность сознательной реализации кинезиологической функции в интересах нормальной жизнедеятельности и поддержания гомеостаза, а также развития двигательного потенциала ребенка среднего школьного возраста.

Такое общее свойство развития кинезиологической функции занимающегося позволяет сформулировать основное правило физической культуры: параметры нагрузок должны соответствовать текущему состоянию тренирующегося человека и соразмеряться с естественным ритмом возрастного развития его кинезиологического потенциала [2, 5].

Руководствуясь этим правилом, педагог обеспечивает выбор нагрузок такого содержания, характера, величины и направленности, которые бы соответствовали

целям тренировки и в то же время были бы адекватны сегодняшнему состоянию организма занимающегося.

Режимы нагрузок должны также согласовываться с перспективной программой физического совершенствования человека и особенностями развития его кинезиологических систем в текущем возрастном интервале.

Стратегическая задача применения средств футбола на уроках физической культуры – накопление координационного опыта, так как этот период наиболее благоприятен для овладения основами управления движениями и закладки фундамента ловкости.

Для того, чтобы правильно построить занятия, следует [1]:

- освоить основные положения теории и методики физической культуры, особенно с детьми младшего школьного возраста;
- знать арсенал средств, с помощью которых можно целенаправленно развить различные стороны двигательной функции;
- изучить методические приемы для использования различных упражнений;
- знать правила организации тренировочного процесса, независимо от того, в какой форме – индивидуальной или коллективной – осуществляется этот процесс.

Таким образом, только овладев необходимой суммой специальных знаний, можно рассчитывать на минимум ошибок в этом серьезном и ответственном деле.

Кроме того, процесс реализации педагогических воздействий должен сопровождаться постоянным пополнением интеллектуальной основы, созданием, расширением, закреплением и углублением знаний о занятиях физической культуры на основе средств футбола [3, 4].

Значение координационных способностей для занятий футболом неоспоримо. Координация – это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач [2].

Координационные способности (ловкость) - способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно [1]: способности человека к точному анализу движений; деятельности анализаторов и особенно двигательного; сложности двигательного задания; уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); смелости и решительности; возраста; общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения по технике футбола повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий; комбинируя двигательные навыки;

сочетая ходьбу с прыжками, бег; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Особую группу средств футболиста составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Для развития двигательных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы [4]: стандартно-повторного упражнения; вариативного упражнения; игровой; соревновательный.

При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий футболиста применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях.

Метод вариативного упражнения с его многими разновидностями имеет более широкое применение и имеет два направления - со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первому относятся следующие разновидности методических приемов [2]:

- строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия
- изменение исходных и конечных положений;
- изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка)
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат;
- выполнение упражнений с исключением зрительного контроля — в специальных очках или с закрытыми глазами.

Эффективным методом воспитания двигательных способностей на занятиях по физической культуре с помощью средств футбола является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п.

Список источников

1. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе: монография / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. - 111 с.
2. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.
3. Лубышева, Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Заглевская, А.А. Передельский [и др.]. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.
4. Масловский, Е.А. Теоретические и методические основы использования индивидуально-сопряженного подхода в физическом воспитании школьников и подготовке

юных спортсменов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Масловский Евгений Александрович. - Минск, 1993. - 49 с.

5. Соковиков, О.Б. Эффективность программы "маугли" при обучении детей основам футбола / О.Б. Соковиков, О.Н. Иванов, А.В. Антипов, Д.Г. Печеник // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2022. - №1. - С. 58-60.

ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ФУТБОЛЬНЫХ КЛУБОВ

Арутюнян Т.А., Антипов А.В.

Государственный университет просвещения, Мытищи, Россия

Аннотация. Подготовка профессиональных футбольных команд предусматривает не только повышение спортивного мастерства игроков, но и качественное организационно-управленческое взаимодействие всех членов единого коллектива. Материалы статьи раскрывают организационно-управленческие аспекты функционирования профессиональных футбольных клубов.

Ключевые слова: футбол, профессиональный клуб, организационно-управленческие аспекты, физкультурно-спортивные организации.

ORGANIZATIONAL AND MANAGEMENT ASPECTS OF PROFESSIONAL FOOTBALL CLUBS

Arutyunyan T.A., Antipov A.V.

State University of Education, Mytishchi, Russia

Annotation. The training of professional football teams provides not only an increase in the sportsmanship of players, but also high-quality organizational and managerial interaction of all members of a single team. The materials of the article reveal the organizational and managerial aspects of the functioning of professional football clubs.

Key words: football, professional club, organizational and managerial aspects, physical culture and sports organizations.

Введение. В условиях интенсивного развития футбола в мире, обострения конкуренции между клубными и сборными командами на международной арене все ярче проявляются противоречия в управлении и функционировании в нашей стране профессиональных клубов. Наряду с известными достижениями в развитии профессионального футбола и его функционировании, все более заметными становятся существующие проблемы и неиспользованные резервы, что, безусловно, требует модернизации структуры управления профессиональных футбольных клубов, которая соответствовала бы современным тенденциям развития профессионального спорта.

Если методические вопросы подготовки футболистов, нашли отражение как в учебно-методической литературе [3, 4], так и ряде научных исследований [1, 2, 5], то непосредственно становление, развитие и функционирование структуры управления отечественных профессиональных футбольных клубов пока еще не подвергались научным исследованиям.

Цель исследования – изучить организационно-управленческие аспекты функционирования профессиональных футбольных клубов.

Обсуждение результатов исследования. Проведенное конкретно-социологическое исследование позволило определить, что в ходе становления

отечественного футбола идет активный процесс развития профессиональных футбольных клубов и связанных с этим процессом вспомогательных систем их функционирования. Одновременно полученные данные позволили выявить как тенденции дальнейшего развития профессионального футбола в Российской Федерации, так и лимитирующие факторы в функционировании футбольных клубов-участников чемпионата страны на современном этапе. В целом факторы, снижающие эффективность организационно-педагогической деятельности данного звена организационной структуры управления футболом, на наш взгляд, являются управляемыми. Как свидетельствуют научные данные их устранение и дальнейшее развитие профессиональных футбольных клубов будет зависеть как от модернизации их организационно-функциональных структур, так и совершенствования организационно-педагогических условий их функционирования.

Эффективное руководство физкультурно-спортивными организациями, зависит от развития организационно-функциональной структуры. Такая организационно-функциональная структура должна основываться на разделении труда, которое оформляется образованием структурных подразделений, выполняющих определенные функции и образующих внутреннюю иерархическую структуру физкультурно-спортивной организации.

Организационно-функциональная структура футбольных клубов относится к строго функциональному типу, в котором между высшим и последующими уровнями управления отсутствовали линейные отношения единоначального распорядительства, а были сформированы лишь перекрестные функциональные связи. Такой тип организационно-функциональных структур являлся типичным для многих спортивных клубов, в том числе и для футбольных клубов участников чемпионата страны. Футбольные клубы должны модернизировать свои внутренние иерархические структуры, трансформировав их в линейно-штабной тип, связанный с выделением так называемых штабных функций при руководителях и подчинением отдельных исполнителей только своему вышестоящему менеджеру. Модернизированная внутренняя иерархическая структура свидетельствует, что в профессиональном футбольном клубе должно быть 2 вице-президента, курирующие различные направления организационно-педагогической деятельности этой профессиональной физкультурно-спортивной организации. Должно быть расширено и число отделов. Так, в структуре клуба должны быть образованы планово-финансовый отдел, отдел маркетинга и сектор по работе с подшефными общеобразовательными школами, а также открыта ДЮСШ по футболу и создана селекционная группа, осуществляющая поиск и привлечение перспективных футболистов в основную команду.

Заключение. Таким образом, внутренняя иерархическая структура футбольных клубов была модернизирована, трансформировавшись из строго функционального типа и более совершенный линейно-штатной тип, позволивший оптимизировать систему управления данными физкультурно-спортивными организациями и усовершенствовать организационно-педагогические условия их функционирования.

Список источников

1. Антипов, А.В. Система многолетней подготовки спортивного резерва в футбольных академиях: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Антипов Александр Викторович. – М., 2021. – 60 с.
2. Личенчук, С.Г. Маркетинг в профессиональном футболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Личенчук Сергей Геннадьевич. – Киев, 2002. – 17 с.

3. Обожина, Д.А. Управление физкультурно-спортивной организацией: учебное пособие / Д.А. Обожина. - Екатеринбург, 2017. - 76 с.
4. Филиппов, С.С. Спортивная федерация: управление, информация / С.С.Филиппов, В.В.Ермилов. – СПб: Изд-во Политехнического Ун-та, 2008. – 172 с.
5. Фомин, Ю.А. Профессиональный спорт как объект отечественных исследований / Ю.А.Фомин, А.В.Починкин, А.В.Котов // Социологические исследования. – 2000. - №7. – С. 128-130.

АНАЛИЗ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА В ОБЛАСТИ ПРАВИЛ ВОЛЕЙБОЛА

Ацута К.А.^{1,2}, Губа В.П.²

¹Московский государственный университет геодезии и картографии «МИИГАиК», Москва, Россия

²Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Аннотация. Цель данного исследования - комплексная оценка уровня знаний правил волейбола среди студентов университета. В работе применялись методы анкетирования, статистического и сравнительного анализа. В опросе приняли участие 100 студентов различных факультетов. Полученные результаты свидетельствуют о недостаточном уровне знаний - только 30% респондентов продемонстрировали удовлетворительный результат. Для решения данной проблемы предлагается комплекс образовательных мероприятий и стимулирование практических занятий волейболом.

Ключевые слова: волейбол, правила, студенты, анкетирование, статистический анализ, образовательные мероприятия.

ANALYSIS OF UNIVERSITY STUDENTS' COMPETENCIES IN THE FIELD OF VOLLEYBALL RULES

Atsuta K.A.¹, Guba V.P.²

¹Moscow State University of Geodesy and Cartography «MIIGAiK», Moscow, Russia

²The Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia

Annotation. The aim of this study is a comprehensive assessment of the level of knowledge of volleyball rules among university students. The research used survey, statistical and comparative analysis methods. The survey involved 100 students from various faculties. The results indicate an insufficient level of knowledge – only 30% of respondents demonstrated a satisfactory result. To address this problem, a set of educational activities and stimulation of practical volleyball classes is proposed.

Key words: volleyball, rules, students, survey, statistical analysis, educational activities.

Введение. Волейбол является одним из наиболее динамичных и зрелищных видов спорта. Эта командная игра пользуется большой популярностью во всем мире и входит в программу Олимпийских игр с 1964 года [1]. Для успешной игры в волейбол необходимы высокий уровень физической подготовки, слаженность действий всех игроков, быстрота реакции и, конечно, глубокое знание правил [2].

Обзор литературы показал, что в настоящее время недостаточно работ, посвященных анализу знания правил волейбола среди студенческой молодежи. В то же время приобщение студентов к спорту и популяризация командных игр является важной задачей [1]. Это определило актуальность данного исследования.

Цель работы - оценить уровень знаний основных правил волейбола среди студентов классического университета.

Организация исследования. Исследование проводилось методом анкетирования с последующей статистической обработкой результатов. В опросе приняли участие 100 студентов 1-3 курсов различных факультетов в возрасте от 18 до 20 лет. Гендерный состав выборки - 50% юношей и 50% девушек.

Анкета включала 9 вопросов на знание базовых правил волейбола: количество игроков, касаний мяча, высота сетки и др. Опрос проводился анонимно.

По результатам был вычислен процент правильных ответов по каждому вопросу. Кроме того, все респонденты были разделены на 3 уровня знаний: высокий (8-10 баллов), средний (5-7) и низкий (0-4).

Результаты исследования и их обсуждение. Как показали результаты анкетирования, подавляющее большинство опрошенных студентов (70%) продемонстрировали низкий уровень знаний правил волейбола. Лишь у 30% респондентов наблюдался средний уровень (5-7 баллов). Студентов с высоким уровнем знания правил (8-10 баллов) выявлено не было.

Более детальный анализ ответов по отдельным вопросам представлен в таблице 1. Как видно, наименьший процент правильных ответов получен по таким параметрам, как высота сетки, правила блокирования и замены игроков.

Таблица 1 - Результаты анкетирования студентов

Вопрос	Доля правильных ответов
Максимальное количество игроков в команде	30%
Количество касаний мяча одной командой	50%
Высота сетки	10%
Количество партий в матче	20%
Правила подачи	30%
Правила приема мяча	35%
Правила блокирования	15%
Замена игроков	15%
Размер площадки	25%

Полученные данные свидетельствуют о явном дефиците знаний правил игры у обучающихся. Это может негативно сказываться на вовлеченности студентов в занятия волейболом и организации соревнований.

Заключение. Таким образом, проведенное исследование продемонстрировало, что большинство студентов университета (70%) имеют низкий уровень знаний основных правил волейбола. Лишь 30% респондентов показали удовлетворительные результаты. Полученные данные свидетельствуют о необходимости разработки системы мер по повышению осведомленности студенческой молодежи о правилах этой популярной спортивной игры.

В качестве основных направлений работы можно предложить: внедрение образовательного модуля по изучению правил волейбола в рамках дисциплины "Физическая культура"; разработку факультативных курсов и семинаров для желающих расширить знания о волейболе; проведение открытых тренировок и мастер-классов приглашенными специалистами и игроками; организацию студенческих соревнований и турниров под руководством опытных судей; стимулирование самостоятельных занятий волейболом и изучения правил; привлечение студентов к судейству университетских соревнований.

Реализация этих мер будет способствовать формированию стойкого интереса к волейболу и повышению общего уровня функциональной подготовленности студенческой молодежи. Кроме того, для получения более репрезентативных данных целесообразно расширить выборку исследования и включить в нее студентов других вузов региона. Это позволит выявить общие закономерности и разработать универсальную программу оптимизации процесса обучения правилам волейбола.

Таким образом, проведенное исследование открывает перспективы для дальнейшей работы в области совершенствования физкультурно-спортивной подготовки студенческой молодежи с учетом популяризации такого массового вида спорта как волейбол.

Список литературы

1. Булыкина, Л.В. Волейбол: учебник / Л.В. Булыкина, В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 412 с.
2. Губа, В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. - М.: Спорт, 2019.- 192 с.
3. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.
4. Кугно, Э.Э. Проблемы образования дисциплины "физическая культура" в учебных заведениях / Э. Э. Кугно // Наука-2020. – 2022. – №1(55). – С. 36-41.
5. Совершенствование игровых действий в пляжном волейболе / А.А. Ржанов, Е.Н. Матросова, С.А. Тигунцев, Э.Э. Кугно // Современные вопросы биомедицины. – 2021. – Т.5. - №4(17). – С. 325-337.

ОПТИМИЗАЦИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДЕ ИСПОЛЬЗУЯ САМОУПРАВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ

Ацуга К.А.^{1,2}, Губа В.П.², Булыкина Л.В.²

¹Московский государственный университет геодезии и картографии «МИИГАиК»,
Москва, Россия

²Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования влияния совместных подвижных игр на характер межличностных отношений в студенческой волейбольной команде. Методами педагогического наблюдения и тестирования выявлено, что регулярное применение подвижных игр в учебно-тренировочном процессе способствует повышению уровня сплоченности студенческого спортивного коллектива.

Ключевые слова: подвижные игры, спортивная команда, межличностные отношения, сплочение, волейбол

OPTIMIZING INTERPERSONAL RELATIONSHIPS IN A VOLLEYBALL TEAM USING STUDENT SELF-MANAGEMENT IN OUTDOOR GAMES

Atsuta K.A.^{1,2}, Guba V.P.², Bulykina L.V.²

¹Moscow State University of Geodesy and Cartography «MIIGAiK», Moscow, Russia

²The Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia

Annotation. The article presents the results of a study of the impact of collaborative outdoor games on the nature of interpersonal relationships in a student volleyball team. The methods of pedagogical observation and testing revealed that the regular use of outdoor games in the training process helps increase the level of cohesion of a student sports team.

Key words: outdoor games, sports team, interpersonal relationships, team building, volleyball.

Введение. В командных видах спорта, к которым относится волейбол, крайне важна слаженность действий всех игроков на площадке для достижения победы. [1] Благоприятный психологический климат в коллективе напрямую влияет на качество игры и результат выступлений команды в целом. [3] К сожалению, в спортивной практике нередко возникают ситуации конфликтов, ревности, разногласий по поводу тактики, которые разрушают взаимопонимание между игроками. [3] Это неизбежно сказывается на слаженности действий и приводит к проигрышам. [1] В связи с этим особую актуальность приобретает поиск эффективных средств сплочения спортивного коллектива и формирования благоприятной психологической атмосферы. [2] К таким средствам, на наш взгляд, можно отнести совместные подвижные игры. [4]

Цель исследования - выявить влияние подвижных игр на межличностные отношения в студенческой волейбольной команде (12 игроков 1-4 курса).

Организация исследования. Педагогическое наблюдение велось в течение 12 недель на 24 тренировках по 2 часа каждая. Фиксировались все случаи конфликтного поведения студентов по отношению друг к другу. Тестирование с помощью методики Сишора - до начала эксперимента и спустя 1,5 месяца после его начала. Методика включает 15 вопросов, позволяет оценить уровень сплоченности.

Результаты и их обсуждение. На первом этапе методом наблюдения были зафиксированы проявления конфликтного взаимодействия между отдельными студентами (в среднем 7 случаев споров из-за распределения игровых функций, 5 - по поводу выбора тактики игры). Для количественной оценки межличностных отношений использовалась методика Сишора. Все 12 участников исследования индивидуально ответили на 15 вопросов.

Таблица 1 - Уровень сплоченности студенческой волейбольной команды до эксперимента (кол-во человек и проценты)

Уровень сплоченности	Кол-во человек	Доля в %
Высокий	2	17%
Средний	4	33%
Низкий	6	50%

Как видно из таблицы 1, только 2 студента (17%) показали высокий уровень сплоченности, у половины (6 человек, 50%) - низкий уровень. На втором этапе в тренировочный процесс были введены 3 подвижные игры. Каждая игра проводилась 1 раз в неделю в течение трех месяцев. Длительность игр составляла от 20 до 30 минут. Игры проводились в конце основной части тренировки.

После проведенного эксперимента выполнено повторное тестирование результаты, которого приведены в таблице 2.

Таблица 2 - Уровень сплоченности студенческой волейбольной команды после эксперимента (кол-во человек и проценты)

Уровень сплоченности	Кол-во человек	Доля в %
Высокий	8	67%
Средний	4	33%
Низкий	0	0%

Повторное тестирование показало существенный рост уровня сплоченности: доля студентов с высоким уровнем выросла до 67% (8 человек), с низким снизилась до 0%.

Таким образом, гипотеза подтвердилась: подвижные игры повысили сплоченность команды.

Заключение. Таким образом, проведенный педагогический эксперимент подтвердил гипотезу о том, что использование подвижных игр в учебно-тренировочном процессе является эффективным средством оптимизации межличностных отношений и повышения уровня сплоченности студенческого спортивного коллектива.

Полученные в ходе исследования данные позволяют рекомендовать тренерам по спортивным играм регулярно включать подвижные игры в тренировочные занятия со студенческими командами. Рекомендуемая продолжительность игр - 20-30 минут, частота проведения 1-2 раза в неделю на протяжении 1,5-3 месяцев. Это будет способствовать сплочению команды, налаживанию коммуникации между студентами-спортсменами, профилактике конфликтов.

Список литературы

1. Булыкина, Л.В. Волейбол: учебник / Л.В. Булыкина, В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 412 с.
2. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.
3. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – М.: Питер, 2018. - 352 с.
4. Кugno, Э. Э. Проблемы образования дисциплины "физическая культура" в учебных заведениях / Э. Э. Кugno, В. С. Струганов, С. М. Струганов // Наука-2020. – 2022. – № 1(55). – С. 36-41.

ОБУЧЕНИЕ ПРИНЯТИЮ РЕШЕНИЙ ПРИ ПИК-Н-РОЛЛАХ В БАСКЕТБОЛЕ

Артюгин С.В.¹, Власов А. В.²

¹Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

²Владимирский государственный университет, Владимир, Россия

Аннотация. В работе рассматриваются вопросы обучения тактическим взаимодействиям 2-х игроков в нападении в баскетболе.

Ключевые слова: баскетбол, тактика игры в нападении, взаимодействия 2-х игроков, групповые взаимодействия, пик-н-ролл.

TEACHING DECISION MAKING DURING PICK-AND-ROLLS IN BASKETBALL

Artyugin S.V.¹, Vlasov A. V.²

¹Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

²Vladimir State University, Vladimir, Russia

Annotation. The paper deals with the issues of teaching tactical interactions between 2 players in offense in basketball.

Keywords: basketball, offensive tactics, 2-player interaction, group interaction, pick-and-roll.

Актуальность. В баскетболе одним из наиболее эффективных и распространенных тактических действий игроков в нападении является пик-н-ролл

(англ. Pick and roll, по-русски – «двойка»), которые используются как самостоятельные действия игроков, так и включаются в состав комбинаций при выполнении командных действий.

Существует множество вариантов розыгрыша пик-н-рола – большой, ставя заслон, может как «провалиться» под щит, так и «отвалиться» на бросок с дистанции. Разыгрывающий, в зависимости от ситуации, может бросить в кольцо, освободившись от опекуна или пройти под щит.

Пик-н-ролл является одним из самых простых и эффективных способов для нападающей команды добиться преимущества над защитой противника. Именно поэтому все команды регулярно используют подобную комбинацию.

Эффективность спортивной деятельности зависит от выбора технических приемов и действий спортсмена при решении тактических задач. Важным условием формирования тактического мышления в тренировочном процессе выступает сопряженность обучения техническим и тактическим действиям [1, 3, 4].

Процесс разработки и принятия решений при игре в пик-н-ролл охватывает множество тем. По мнению А.М. Фокина с соавторами, для спортсменов игровых видов спорта с высоким уровнем развития тактического мышления в процессе постоянного принятия решения в игровой ситуации характерно умение удерживать в своей памяти большое количество тактических схем (комбинаций) и нескольких вариантов для принятия решений, умение ориентироваться на площадке [2]. В то же время игроки с высоким уровнем тактической подготовленности оценивают игровую ситуацию целиком (полностью), отбрасывая лишние варианты, принимают самое верное решение, а игроки с низким уровнем тактической подготовленности принимают поспешное решение, не оценив игровую ситуацию до конца [5].

Мы предлагаем одну из идей, используемых в своей работе при обучении игроков применению пик-н-ролла.

Суть ее в том, что играют три нападающих против двоих защитников. Один защитник действует против игрока с мячом, второй – против игрока, выполняющего заслон игроку с мячом, а тренер – выполняет роль третьего нападающего, который находится без опеки защитника.

Тренер должен только инструктировать, одновременно давая игроку с мячом различные словесные подсказки, когда он делает ведение от заслона. Например, тренер говорит пас на свободного игрока, находящегося на другой стороне площадки с помощью словесной команды «Три», или пас с отскоком на игрока, проваливающегося под кольцо после заслона с помощью словесной команды «Пять» или выкрикивая «Один», что означает, что игрок атакует кольцо с прохода или бросает в прыжке. Схема 3 описанных сценариев представлена на рисунке 1



Рисунок 1. Тактические взаимодействия в атаке

Идея состоит в том, чтобы дать всем трем игрокам нападения словесные подсказки и использовать различные типы ситуаций, чтобы они могли «читать» ситуацию и реагировать. Например, если защита использует традиционный жесткий прессинг игрока с мячом, мы говорим ему использовать как минимум 2-3 удара мяча в пол при ведении, чтобы отделиться от заслоняющего игрока, так чтобы окно для паса становилось намного больше.

В ходе проверки своей идеи, во время учебно-тренировочных занятий с женской сборной командой Смоленского государственного университета спорта и женской командой ВлГУ «Владимирские львицы», мы увидели некоторые ошибки. Так при применении пик-н-ролла, игрок с мячом начинал движение в сторону заслона до того, как его защитник приблизится к нему, тем самым позволяя защитнику избежать заслона. Поэтому мы требовали от своих игроков, сделать сначала ложное движение, затем подождать, когда защитник приблизится к ним, реагируя на это движение, и уже затем начинать двигаться к заслоняющему игроку.

Другая ошибка была связана с игроком, ставящим заслон. Данный игрок не выполнял разворот и/или не ускорялся в сторону кольца.

Таким образом, применение данной идеи позволило нам добиться более четкого и эффективного выполнения данного взаимодействия в игре.

Нападение в баскетболе – это не что иное, как движение и контрдвижение. Спортсмен принимает рациональное решение конкретной тактической ситуации на основе собственного анализа и реализовывает его в ходе матча. Поэтому мы учим игроков различным ситуациям или вариантам защиты против пик-н-ролла, показываем нападающим, как действовать против конкретных защитных схем.

Список литературы

1. Барбашов, С.В. Тактическая подготовка в баскетболе в контексте тактического мышления как системообразующего компонента / С.В. Барбашов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2008. - №4. – С. 17-20.
2. Быков, А.В. Стратегия и тактика в командных игровых видах спорта / А.В. Быков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2011. - №12 (82). - С. 44-50.
3. Огородникова, Л.А. Тактическая одаренность как критерий спортивного отбора // Ярославский педагогический вестник. - 2012. - №1(2). - С. 254-257.
4. Орехов, А.А. Развитие тактического мышления юных баскетболисток 11-12 лет на начальном этапе подготовки / А.А. Орехов, О.В. Ильичёва, Я.В. Сираковская, А.В. Лаптев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - №4(158). - С. 239-244.
5. Фокин, А.М. Формирование индивидуального тактического мышления у хоккеистов на этапе начальной специализации / А.М. Фокин, С.Л. Фетисова, В.Ю. Егоров // Известия российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. - 2019. - С. 244-250.

О ПРИОРИТЕТАХ В РАБОТЕ ДЕТСКОГО БАСКЕТБОЛЬНОГО ТРЕНЕРА: СТРАНИЦЫ ОДНОЙ ДИСКУССИИ

Артюгин С.В.¹, Власов А.В.², Кириллова Н. Е.²

¹Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

²Владимирский государственный университет, Владимир, Россия

Аннотация. В работе рассматриваются вопросы работы детского баскетбольного тренера, основные принципы и направления деятельности.

Ключевые слова: баскетбол, тренер детских команд, принципы работы тренера.

**ON THE PRIORITIES IN THE WORK OF A CHILDREN'S BASKETBALL
COACH: PAGES OF ONE DISCUSSION**

Artyugin S.V.¹, Vlasov A.V.², Kirillova N.E.²

¹Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

²Vladimir State University, Vladimir, Russia

***Annotation.** The paper deals with the issues of children's basketball coach's work, basic principles and directions of activity.*

***Key words:** basketball, coach of children's teams, principles of coach's work.*

Актуальность. Каждый раз, когда открывается дискуссия по тематике основных целевых установок в профессиональной деятельности детского тренера по баскетболу, то практически всегда красной нитью любого разговора выступает постулат о необходимости обучения, воспитания и развития игроков, чтобы они могли в дальнейшем реализовать себя в баскетболе серьезного взрослого уровня. Изучая данный вопрос в контексте социологического исследования, практически все респонденты, принимающие участие в опросе по данной теме, ценностные ориентации по развитию игроков ставят на ведущие и приоритетные позиции своей профессиональной деятельности [1, 2, 3, 4, 5].

Однако, тем не менее, необходимо отметить, что достаточно часто, в своей практической тренерско-педагогической деятельности, многие тренеры, сталкиваются с дилеммой играть в официальных играх на результат или, жертвуя результатом, продолжать наигрывать, воспитывать, обучать и развивать игрока (игроков) с целью «работы на перспективу его (их) светлого будущего» [6].

Практический выбор не всегда совпадает, с их же собственным, мнением, о приоритете работы на будущее в своей работе.

Анализируя, данную, не побоимся сказать «объективную реальность», то первое, что приходит на ум в качестве причинно-следственной связи возникновения подобной ситуации – это внешние и внутренние противоречия которые испытывает детский тренер в ожидании оценки своей профессиональной деятельности. Наблюдения показывают, что, например, всем известная поговорка «Плох тот солдат, который не мечтает стать генералом» достаточно часто выступает в качестве объективного аргумента для тренера, особенно молодого и амбициозного, добиваться, прежде всего, так сказать, эмпирического результата своей деятельности, который выражается в количественных показателях побед, занятых мест, успешности на соревнованиях. Амбиции, безусловно, толкают молодого тренера добиваться данных показателей, которые вместе с чувством внутреннего удовлетворения, оказывают влияние и на внешнюю оценку его деятельности, когда победы и соревновательная результативность формируют и положительно-уважительное мнение коллег, и благосклонность руководства. Кроме того, быстрый и сиюминутный успех на детском уровне очень часто сопровождается не только моральным, но и материальным стимулированием, что, как подсказывает практика, затмевает творческий подход в работе на перспективу, работой на «жизнь здесь и сейчас».

В результате, оценивая результативность работы детских тренеров в целом, можно увидеть и, к сожалению, констатировать, достаточно безрадостную картину, которую специалисты очень часто сопровождают следующим постулатом «Выпускников спортивных школ много, а игроков нет». Данный постулат, несмотря

на его некоторую категоричность, на наш взгляд, может быть немного субъективно, но тем не менее вполне реалистично, иллюстрирует сложившуюся к настоящему времени ситуацию в современном баскетболе, когда при переходе из детско-юношеского спорта в спорт более взрослого уровня ощущается нехватка игроков не только для команд профессиональных баскетбольных лиг, их нет даже для баскетбола студенческого уровня.

Задаваясь вопросом, о том является ли это проблема – проблемой исключительно отечественного баскетбола мы обратились к изучению зарубежного опыта и, прежде всего, к подходам наших североамериканских коллег к проблемам детского баскетбола.

Так в дискуссии, с рядом наших заокеанских специалистов, ими были высказаны ряд профессионально-аргументированных суждений о работе с детьми, которые можно трансформировать в семь принципов детского баскетбольного тренера.

В качестве первого постулата, было высказано мнение о том, что победа в детском возрасте – это еще не все, и на детском уровне победы и поражения ничего не значат. Непобедимость – это не признак превосходства, а признак слабости. Если тренер действительно заботится о своих игроках, то приоритетом будет не победа, а развитие игроков. Главное – это сосредоточить свое время на тренировках и в играх на том, чтобы помочь молодым игрокам улучшить свои навыки и создать приятные впечатления, чтобы они снова пришли на тренировки в следующем году.

Вторым принципиальным взглядом на детский баскетбол, встает вопрос применения детскими тренерами в своей работе зонных систем защиты. Проблема зонной защиты в детских командах заключается в том числе и в том, что игра в зоне эксплуатирует игроков на детском уровне, поскольку у большинства из них не хватает сил, чтобы точно и последовательно бросать трехочковые броски, а недостаток сил сводит на нет эффективность обучающего момента.

Следующим постулатом была определена необходимость сосредоточить основное время работы тренера на развитии основных навыков всех игроков. В процессе дискуссии неоднократно высказывалась мнение о том, что существуют три основные области развития для молодых игроков – это передача, ведение мяча и защита. Броски будут важны по мере взросления спортсменов, но не на первичном уровне. Одна из распространенных ошибок, которую часто допускают тренеры детско-юношеского баскетбола – это обучение навыкам позиционных групп, таких как защитники и разыгрывающие. Самый высокий ребенок, например, в четвертом классе не гарантированно станет самым высоким игроком в старшем школьном возрасте. Вместо этого, делая акцент на этих трех основных навыках, тренер обеспечит каждому спортсмену фундаментальные навыки, которые настроят его на успех, независимо от того, что подкинет ему половое созревание.

Кроме этого, часто тренеры в качестве наказания за неправильно выполненные действия или нарушение дисциплины заставляют команду бегать по кругу или линиям. Дети любят бегать, а бег – это основная часть детского спорта. Американские специалисты предлагают вместо этого попросить детей посидеть в сторонке на несколько тренировок. По их мнению, оказаться в стороне – это зачастую гораздо худшее наказание.

Помимо технико-тактических постулатов, одним из принципиально необходимых моментов, наши заокеанские коллеги считают обязательное использование видеозаписи игр и тренировок, когда это возможно.

Так, например, Майк Куин, главный тренер молодежной баскетбольной команды Garnet Jags утверждает, что наличие видео для детей и родителей, которые могут просматривать его самостоятельно – это потрясающе. Тем более что в наши дни у детей почти у всех есть iPad или iPhone. Поэтому они могут посмотреть запись самостоятельно и в свободное время. Он часто устраивает просмотр матчей и тренировок со своей командой в свободные от тренировок дни, где он показывает им несколько клипов. По его мнению, у детей короткая концентрация внимания, поэтому он делает записи короткими, никогда не затягивая более чем на полчаса.

Когда он показывает им видео, они часто говорят: «О, я сделал не то, что думал, или не то, что, как мне кажется, я делал». По мнению многих специалистов, в более раннем возрасте детям легче скорректировать свой курс. Если тренер может использовать такие инструменты, как видео, чтобы давать инструкции и обучать основам игры в раннем возрасте, то он готовит своих спортсменов к успеху, помогая им учиться по-новому и делая их более внимательными к советам тренера.

Говоря о практике ведения игры в работе с детскими командами, было высказано суждение о необходимости приоритета равного игрового времени для всех игроков. Достаточно часто можно увидеть картину, когда родители или кто-то из родственников лоббируют, чтобы их ребенок получал больше игрового времени. Здесь, в результате дискуссии складывается практически однозначное мнение о том, что необходимо давать понять родителям, что главная задача тренера – помочь каждому ребенку научиться любить баскетбол. А для этого каждый ребенок заслуживает возможности вести мяч, пасовать, защищаться и, может быть, даже иногда бросать.

Однако обычно в детских командах выделяются один или два игрока. Это дети, которые быстро учатся или обладают хорошими двигательными навыками для своего возраста. Скорее всего, эти игроки будут чаще других касаться мяча или чаще бросать по кольцу, чем их сверстники – такова, к сожалению, природа игры. Несмотря на это, важно, чтобы каждый ребенок получил справедливую оценку. И задача тренера – вовлечь в игру каждого игрока. Необходимо помнить, что победа – это еще не все, и что поражения могут быть признаком хорошего тренера.

Рассуждая об организации учебно-тренировочного процесса, американскими коллегами было высказано суждение о положительном влиянии использования добровольных помощников из числа родителей. Данный постулат определялся рассуждением том, что дети, находясь на тренировке, не перестают быть детьми. Они все равно будут дурачиться и отвлекаться. Для того, чтобы повысить мотивацию детей, заставить их быть более собранными на тренировках надо попросить родителей или других родственников подключиться к работе, чтобы быть дополнительным помощником на тренировках или играх. Это поможет вовлечь родителей в процесс, чтобы они могли воочию увидеть, что происходит на тренировках и как развивается их ребенок. Напомните им, что не обязательно хорошо знать баскетбол, если они вообще его знают. Попросите их прийти за 10-15 минут до начала тренировки, и проработайте план действий на тренировке. Это беспроблемный вариант.

В заключении дискуссии, встал о вопрос о способах поощрения детей. По мнению американских специалистов, необходимо приложить все усилия, чтобы отметить каждого игрока, когда он улучшает или показывает хорошие результаты, а не только когда он попадает в корзину. Каждый ребенок радуется, когда мяч залетает в кольцо и зрители ему аплодируют. Однако вместо этого необходимо сосредоточить

свое внимание на том, когда они делают хорошую передачу, совершают результативный дриблинг или играют надежно в защите и делают подбор.

Таким образом, оценивая результаты дискуссии можно сделать вывод, что и в отечественном и в зарубежном баскетбольном пространстве дети в качестве объектов влияния тренеров безусловно является одной из главных ценностей как для развития баскетбола, так и для развития общества в целом. Все дети, и у нас, и у них, безусловно, любят играть и двигаться. У них может быть безграничная энергия или желание проводить время, играя с друзьями. Им нужна структура и руководство. Баскетбол дает им все это и даже больше. Эта игра может стать подарком, который не перестает дарить радость. Вместе с тем везде работа тренера в детском баскетболе – это, прежде всего, возможность развить ключевые навыки, привить характер и привить любовь к игре, которая может остаться на всю жизнь. Лучшие тренеры те, которые заботятся о своих игроках. Те, кто хочет, чтобы игра в баскетбол стала лучше. Спустя долгое время после окончания игровых дней многие игроки не будут помнить счет. Но они будут помнить, как их тренировали.

Подводя итоги дискуссии, представляется возможным высказать суждение о том, что результат работы детского тренера – это, ни в коем случае, результат выступления на соревнованиях. Результатом, прежде всего, будет служить то, какие ценностные ориентации тренер сформирует у юного баскетболиста, и насколько сам юный спортсмен будет в дальнейшем применять знания, умения и навыки, полученные на тренировках. Оставляя за скобками безусловное социально-педагогическое значение тренерской деятельности в работе с детьми, одним из главных результатов в оценке профильно-баскетбольной деятельности тренера – это сформированность игрока продолжать играть в баскетбол в командах более зрелого уровня, а не натаскивание его к ролевой установки в отдельно взятой команде.

Проблема выбора между сиюминутным результатом и перспективой результата долгосрочного в тренерской деятельности является актуальной и для нас, и для наших заокеанских коллег, что подтверждает проведенная нами дискуссия. Решение данной проблемы лежит, по мнению участников дискуссии, в изменении оценочных ориентиров, прежде всего, внешнего характера, которые должны быть направлены на развитие творческого потенциала тренера в контексте оценки его продуктивности не на промежуточном этапе, включая победы в детских соревнованиях, а в конечно-итоговых показателях продолжения игровой карьеры в баскетболе взрослого, как профессионального, так и студенческо-любительского уровня.

Список литературы

1. Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров / Александр Авакумович, Хосе Мариа Бусета, Ласло Килик, Маурицио Мондони; ред. Хосе Мариа Бусета; перевод с англ. А. Давыдова, М. Давыдова. – Красноярск: Издательство Поликор, 2017. С. 2-72.
2. Баскетбол для тренеров. - М.: PressPass, 2018. – С. 63-66.
3. Введение в профессию баскетбольного тренера. Подготовка молодых игроков. М.: PressPass, 2017. – С.12-19.
4. Морган Вуттен. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов / Морган Вуттен. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. – С. 27-29.
5. Ловец, Т.А. Как вырастить здорового чемпиона: общефизическая подготовка юного спортсмена / Т.А. Ловец. - Минск: Моя литера, 2021. - С. 8-11
6. Поэтапное развитие игрока. - М.: PressPass, 2020. – С. 4-6.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КОМАНДНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Бакалюк Н.С., Рыбчинский Д.Д.

Государственный университет просвещения, Мытищи, Россия

***Аннотация.** Современный футбол характеризуется выполнением активных взаимодействий при игре в нападении и защите. Практика показывает, что специалисты в процессе тренировки квалифицированных футболистов в основном упор делают на совершенствование командных взаимодействий в атаке. Такая специфика построения игровых действий не всегда обеспечивает достижение высоких спортивных результатов, поэтому одним из ключевых условий сбалансированной подготовки является совершенствование командных взаимодействий в нападении.*

***Ключевые слова:** футбол, квалифицированные спортсмены, тактика защиты, командные взаимодействия, совершенствование тактических взаимодействий.*

METHODOLOGY FOR IMPROVING TEAM TACTICAL INTERACTIONS IN DEFENSE OF QUALIFIED FOOTBALL PLAYERS

Bakalyuk N.S., Rybchinsky D.D.

State University of Education, Mytishchi, Russia

***Annotation.** Modern football is characterized by the implementation of active interactions when playing in attack and defense. Practice shows that specialists in the process of training qualified football players mainly focus on improving team interactions in attack. This specificity of building game actions does not always ensure the achievement of high sports results, therefore, one of the key conditions for balanced training is the improvement of team interactions in the attack.*

***Key words:** football, qualified athletes, defense tactics, team interactions, improvement of tactical interactions.*

Характерной особенностью развития отечественного футбола последнего десятилетия является прогрессирующая тенденция снижения уровня спортивных достижений национальной и олимпийской сборных, а также клубных команд в официальных международных соревнованиях. На этом фоне не может не настораживать устойчивое отсутствие ощутимых успехов квалифицированных команд [2, 4]. В этой связи очевидной становится необходимость дальнейшего поиска новых путей повышения эффективности тактической подготовки качественного спортивного резерва, что отмечается специалистами как наиболее острая проблема отечественной школы футбола на современном этапе развития.

Общепринятым считается факт, что важнейшей особенностью достижения спортивного результата является ступенчатый и множественный характер. Поэтому реализация этого достижения осуществляется в процессе тактической подготовки, под которой принято понимать воздействия, направленные на объединение, координацию и реализацию в условиях соревновательной деятельности различных сторон подготовленности, качеств и способностей, обуславливающих уровень спортивного мастерства [1].

Одной из важных проблем в этом плане является сочетание в учебно-тренировочном процессе аналитического и синтезирующего компонентов. Первый из

них предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, второй - обеспечение взаимодействия комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. В этой связи главная задача тактической подготовки - обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления многообразия составляющих, в совокупности определяющих успешность соревновательной деятельности. Последняя, в свою очередь, в игровых видах спорта является тактической характеристикой спортивного мастерства [3].

В связи с вышеизложенным представляется правомерным рассмотреть сущность тактической подготовки квалифицированных футболистов на основе принципа детерминированности содержания учебно-тренировочного процесса спецификой соревновательной деятельности.

Таким образом, в наиболее общем варианте можно представить технологию построения тактической подготовки квалифицированных футболистов в виде принципиальной схемы, обязательным компонентом которой является контроль за соревновательной деятельностью, на основе данных которого осуществляется коррекция содержания подготовки, что повышает ее эффективность и, в конечном счете, должно работать на спортивный результат.

Соревновательная разносторонность как техники, так и тактики игры превышает по объему аналогичные показатели в условиях тренировки в среднем на 10% в подготовительном, на 25 % - в соревновательном периоде годового тренировочного цикла квалифицированных футболистов. Как видим, начиная с соревновательного периода, эта тенденция возрастает. Дисбаланс разносторонности тактики атакующих и оборонительных действий у квалифицированных футболистов выглядит по этапам следующим образом: предсоревновательный - 4,11 и соревновательный 25 %.

При целенаправленном подборе средств тактической подготовки квалифицированных футболистов учитывать, как традиционные, так и новые средства, рекомендуемые научно-методической литературой последних лет.

Таблица 1 - Примерное распределение объемов разносторонности тактики игры у квалифицированных футболистов в тактической подготовке (%)

№ п.п.	Период	Общая	Атака	Оборона
1.	Подготовительный период	65	65	60
2.	Предсоревновательный этап	80	80	75
3.	Соревновательный этап	90	95	90

Существует мнение что, содержание тактической подготовки квалифицированных футболистов на подготовительном периоде должно отличаться от предсоревновательного и соревновательного этапов соревновательного периода. Ввиду того, что темпы прироста уровня специфических координационных способностей в этот период значительно замедляются, данный этап тренировки целесообразно посвятить в большей степени собственно тактической подготовке, не ставя целью существенное повышение уровня техники владения мячом. Однако преобладание тактического компонента в тактической подготовке будет здесь вполне оправданным, поскольку объем знаний и умений в соревновательном периоде в тактике значительно возрастает. Ведь согласно программным требованиям в этом возрасте интенсифицируется спортивная специализация по игровому амплуа, что

наряду с индивидуальной тактикой требует большого объема работы над групповыми тактическими взаимодействиями.

Основу содержания тактической подготовки квалифицированных футболистов в соревновательном периоде годичного тренировочного цикла должны составлять «связки» технико-тактических действий. Для этого учебные игры проводятся не только на площадках уменьшенных размеров, но и на стандартных полях. Можно рекомендовать следующие типовые «связки», использованные тренерами клубов в качестве специализированных средств тренировки: для нападающих - ведение мяча, индивидуальный обыгрыш соперника, удар в ворота; обработка мяча с уходом, поворот на 180°, ведение, финт, игра «в стенку», удар в ворота; единоборство вверху, игра головой или удар в ворота головой; выход на передачу с фланга, удар по катящемуся или летящему мячу; для игроков средней линии - преследование соперника, отбор мяча, ведение с обводкой. Игра «в стенку», передача или удар в ворота; обработка мяча в движении с уходом, ведение. Финт, длинная передача мяча; «забегание» по флангу, обработка мяча после передачи партнера «на ход», ведение, прострельная передача с фланга; для защитников - обычный бег с ускорением, бег спиной вперед, отбор мяча, перехват или единоборство за мяч, ведение, передача; бег спиной вперед, игра головой в прыжке; после срыва атаки соперника выбор позиции (открывание), получение мяча от вратаря, ведение, игра «в стенку», обводка, прострельная передача или удар в ворота.

При выполнении «связок» технико-тактических действий сопротивление соперника должно быть, в основном, пассивным, за исключением заданий с целенаправленным оборонительными действиями.

В тактической подготовке квалифицированных футболистов особое внимание следует уделять чередованию фаз игры при переходе от атаки к обороне и наоборот. После срыва собственных атакующих действий необходимо добиваться от игроков быстрого возвращения на свою исходную по амплуа позицию, «закрывания» зоны поля или конкретного соперника. После срыва атаки соперника - быстро оценить ситуацию и выбрать позицию, удобную для получения мяча и начала организации атакующих действий своей команды.

Тактическая подготовка квалифицированных футболистов должна строиться с обязательным учетом принципа «единства техники и тактики». В соревновательном периоде многолетней подготовки на основе эффективной индивидуальной тактики должны быть созданы предпосылки для успешности групповых и командных взаимодействий на достаточно высоком уровне.

С учетом существенно возрастающего в соревновательном периоде влияния на эффективность соревновательной деятельности показателей всех видов разносторонности тактики, в подготовке квалифицированных футболистов необходимо широко использовать игровые упражнения, требующие комплексного проявления специфических координационных способностей в действиях с мячом. При этом специализированные задания должны выполняться в условиях обязательного принятия решения в быстро изменяющихся ситуациях. Основным критерием оценки адекватности технико-тактического действия должна быть его целесообразность.

Список источников

1. Воронин, И.Ю. Антропологические и педагогические аспекты совершенствования тактической подготовки юных футболистов / И.Ю. Воронин, С.А.

Кутоманов, С.В. Яловенко, А.И. Помазанов // Научный журнал Дискурс. - 2019. - №2(28). - С. 52-63.

2. Губа, В.П. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2013. - 534 с.

3. Лалаков, Г.С. Современные тенденции в совершенствовании техники и тактики футбола / Г.С. Лалаков, В.В. Козин, В.А. Блинов // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи: матер. науч.-практ. конф. с междунар. участ., посвящ. 70-летию победы в Великой Отечественной войне. – Омск, 2015. С. 21.

4. Назаров, Д.В. Анализ построения тактических схем в футболе / Д.В. Назаров, К.А. Десятерик, Е.Н. Семенов // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта: сб. стат. IV Междунар. российско-белорусской науч.-практ. конф. – М., 2023. - С. 188-191.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ В УНИВЕРСИТЕТЕ

Бондарчук И.Ю., Амадуни Н.А., Федорова Г.В.

*Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького, Донецк,
Россия*

***Аннотация.** Рассмотрены методы организации и проведения подвижных игр с целью формирования у студентов двигательных навыков, физического развития и совершенствования техники владения основами баскетбола.*

***Ключевые слова:** подвижные игры, баскетбол, студенты, двигательные навыки, технические и тактические действия.*

THE USE OF OUTDOOR GAMES IN BASKETBALL TRAINING SESSIONS AT THE UNIVERSITY

Bondarchuk I. Y., Amatuni N. A., Fedorova G.V.

Donetsk State Medical University named after M. Gorky, Donetsk, Russia

***Annotation.** The methods of organizing and conducting mobile games are examined with the purpose of forming for the students' motor skills, physical development and improve the technique of the basics of basketball.*

***Key words:** outdoor games, basketball, students, motor skills, technical and tactical actions.*

Введение. В учебных занятиях по баскетболу особое место занимают подвижные игры. Важнейшая особенность подвижных игр состоит в том, что они представляют универсальный вид физических упражнений.

Многие специалисты в области спорта сходятся во мнении, что использование в учебно-тренировочных занятиях подвижных игр помогает молодым баскетболистам овладеть значительным запасом движений, необходимых в условиях соревновательной деятельности. Значительно повышают эффективность обучения игры с элементами техники и тактики, которые способствуют формированию технико-тактических навыков игры в баскетбол [1].

Однако следует помнить, что сложные технико-тактические действия нельзя формировать, используя подвижные игры, поскольку они являются лишь дополнительным способом обучения. Подвижные игры, с помощью которых

формируются не сложные навыки, используют в период, когда начинающие спортсмены знакомятся с основами баскетбола и учатся выполнять отдельные элементы технических действий. Игры на закрепление сложного навыка дают пользу лишь тогда, когда движение автоматизировалось и внимание игрока концентрируется уже не на двигательном акте, а на ситуации, в которой это действие выполняется, и на его результате. Сначала изучают техническое действие, закрепляют его выполнение, неоднократно повторяют его на занятиях, и лишь тогда вводят в игру.

Как правило, в учебных группах по баскетболу оказываются студенты с разным уровнем общей и специальной подготовки.

Целью исследования стала необходимость выявить оптимальную методику обучения и совершенствования техники основ баскетбола в учебных группах с использованием подвижных игр. Для этого были изучены, обобщены и проанализированы сведения из специальной литературы, интернет - ресурсов о роли и применении подвижных игр, а также о современных концепциях, которые необходимо применять в начальных группах по баскетболу.

Основная часть. Практика показывает, что использование игр приносит больше пользы, чем применение метода строго регламентированного упражнения. По сути, идет речь об использовании наиболее эффективного в этих условиях игрового метода. Основное достоинство этого метода заключается в том, что он делает доступным изучение технически сложных упражнений. Одновременно использование игры обеспечивает комплексное совершенствование двигательной деятельности, где вместе с двигательными навыками развиваются и физические качества.

Значение игр возрастает благодаря возможности широкого их применения в любых условиях и на любом этапе спортивной подготовки. С помощью игр с успехом можно решать задачи всех видов специальной подготовки: физической, технической, тактической и психологической.

В учебных планах каждый преподаватель заранее предусматривает достаточный объем подвижных игр и игровых упражнений, которые бы сопутствовали успешному выполнению основных задач каждого занятия. Преподаватели должны следовать общему рабочему плану занятий со студентами, но при этом учитывать их индивидуальные особенности, предъявляя требования в зависимости от личных качеств и помогая каждому развивать свои способности.

Одним из основных требований проведения подвижных игр в учебном занятии по баскетболу является то, что между ними и другими упражнениями, применяемыми в этом занятии, должна обеспечиваться тесная организационно-методическая взаимосвязь и последовательность.

Важным условием успешной игровой деятельности, так же является ясность понимания содержания и правил игры. Студенты должны играть, выполняя ведение, передачи, броски, защиту, при этом понимая движения, которые они выполняют в пространстве и времени, ощущали пространство, пригодное для игры, что они должны делать, играя в нападении, что они должны делать, играя в защите, правила игры. Включая в план занятия какую-либо подвижную игру, преподавателю необходимо определить ее место в учебном занятии, подготовить инвентарь и площадки, организовать игроков, объяснить игру, руководить ею, подвести итоги игры.

Освоение и совершенствование техники спортивных движений полноценно проходит только при системном использовании подвижных игр. Первоначально в упрощенных вариантах игр студенты знакомятся с близкими по структуре

движениями, отобранными для изучения. На этом этапе такие игры выполняют роль подводящих упражнений.

Подвижные игры, являющиеся подготовительными к баскетболу: «Борьба за мяч», «Мяч ловцу». В них играющие усваивают технические и тактические элементы баскетбола.

Для овладения правильной техникой и тактикой баскетбола могут быть рекомендованы следующие игры:

а) обучение ведению мяча – «Джек-Хаммер», «Машина», «Рыбак и рыбки», «Схвати хвост», «Пятнашки» («Салки»), эстафеты и др.;

б) обучение передачам мяча (как первой форме командных действий) – «Тик-так» в парах, в тройках, «Звезда», «Двойная звезда», «Передачи «зигзагом», «Встречная эстафета» и др.;

в) обучение броскам мяча – «Игра 21», «Всемирная игра», «Точки», командные бросковые соревнования и др. [1, 3].

Для закрепления специальных упражнений используют игровые соревнования, задания на правильность выполнения изученного: «Кто точнее?», «Кто лучше?», «Давайте посмотрим, кто сможет».

Важными аспектами, которые должен учитывать преподаватель при проведении игр – необходимость появления ощущения удовлетворения у игроков от выполнения задач в ходе игры и личная инициатива игроков в применении основ баскетбола. Игроки должны приобретать положительный опыт, позволяющий им продолжать заниматься баскетболом [1].

Заключение. Организация и методы занятий со студентами должны быть тщательно продуманы. В качестве способов спортивной подготовки можно широко использовать подвижные игры. Выбор игр определяется конкретными задачами и условиями их проведения. Правильно подобранные и организованные подвижные игры позволяют преподавателю успешно реализовать задачи специализации, а игрокам повысить уровень развития физических качеств, сформировать важные двигательные навыки, освоить и совершенствовать основы баскетбола, приобрести навыки соревновательной деятельности [2].

Список источников

1. Хосе Марио Бусета, Маурицио Мандони, Александр Авакумович, Ласло Килик Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров (на русском языке) // Под ред. Хосе Марио Бусета. – Изд. ФИБА, 2000. – С. 358.

2. Сергеева, А.И. Система подготовки юных баскетболистов на этапе начальной подготовки в ДЮСШ №4 / А.И. Сергеева. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2015. – №14 (94). – С. 555-559. – URL: <https://moluch.ru/archive/94/21244/> (дата обращения: 10.02.2022).

3. Подвижные игры. Практический материал: учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 279 с.

АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТА В ЛУЧЕЗАПЯСТНОМ СУСТАВЕ ПРИ НАПАДАЮЩЕМ УДАРЕ

Борисов А.В., Ермолова О.С.

Саратовская государственная юридическая академия, Саратов, Россия

Аннотация. Статья посвящена анализу завершающей фазы нападающего удара в волейболе и ее вариативности. Дана классификация основных видов исполнения, выявлена

значимость и результативность использования вариативных ударов. Рекомендованы некоторые упражнения для совершенствования техники выполнения.

Ключевые слова: волейбол, нападающий удар, лучезапястный сустав, кисть, техническая подготовка.

VOLLEYBALL PLAYER MOVEMENTS IN THE WRIST JOINT DURING AN ATTACKING

Borisov A. V., Ermolova O.S.

Saratov State Law Academy, Saratov, Russia

Annotation. *This article analyzes the final stage of a volleyball attack, here is a classification of attack options. The study proves the effectiveness of the variable attack. Exercises for training variable volleyball attack are described.*

Key words: *volleyball, attack, wrist joint, technical training.*

Нападающий удар в волейболе – движение со сложной координацией, которое имеет большую вариабельность. Это необходимо для его максимальной эффективности, а также для адаптации к различным игровым ситуациям при его выполнении. Согласно исследованиям, нападающий удар является определяющим элементом успешной игры команды любого уровня, так как именно с помощью него набирается наибольшее количество очков в партии [1, С. 19-24].

Поэтому много научных статей содержит описание техники выполнения нападающего удара, дана классификация их разновидностей [6, С. 363-364]. Основная часть работ посвящена комплексному изучению данного технического элемента, но также есть и исследования, рассматривающие отдельные части его, например, анализ замаха при нападающем ударе [5, С 259-260].

В своем исследовании мы изучали вариативность движений волейболиста в лучезапястном суставе в момент удара по мячу. Это завершающая фаза данного технического приема, и, на наш взгляд, она является одной из ключевых для результативности нападения.

Применялись методы изучения видеосъемки, наблюдения и анализа при выполнении данного технического приема спортсменами уровня 2 спортивного разряда и выше.

В процессе изучения данного вопроса мы использовали следующую классификацию видов вариативного нападающего удара в зависимости от движения в лучезапястном суставе.

1. Удар с пронацией («с переводом вправо», например, удар с четвертой зоны в четвертую зону противника, «с 4 по 4»)
2. Удар с супинацией («с переводом влево», например, «с 2 по 2»)
3. Удар, смещенный от центра мяча («в полмяча», «с подрезкой»)
4. Удар с вращением мяча вперед («от себя» по высокой траектории, «накатом»)

Необходимо отметить, что зачастую данной фазе удара не уделяется внимание на тренировках спортсменов низкой и средней квалификации. Это связано, на наш взгляд, с невысоким уровнем технической подготовки, проявляющийся в нестабильном выполнении нападающего удара в целом. Чтобы иметь возможность выполнить вариативный удар, игрок должен обладать правильным «выходом на мяч», оптимальным по месту и времени, своевременным замахом и развитым игровым

мышлением. Это требования, без которых невозможно применить данный технический прием. В то же время отмечено, что упражнения по освоению техники вариативных ударов способствует тренировке правильного «выхода на мяч». Также причиной некачественного выполнения вариативного нападающего удара является ограничения в подвижности, скорости и силе при движении в лучезапястном суставе, что обусловлено недостаточным развитием соответствующих мышц и связок, которые обеспечивают пронацию и супинацию данного звена, а также системы иннервации.

Нужно отметить взаимосвязь развития игрового мышления с частотой применения вариативных ударов. Как правило, игроки с низкой квалификацией не успевают принять тактически верное решение в момент выполнения нападающего удара, действуя по заранее спланированному сценарию, который не всегда соответствует изменениям игровой обстановки. Подтверждается и обратная взаимосвязь – тренировка нападающего удара с вариабельным завершением кистью с учетом обстановки на площадке способствует развитию игрового мышления спортсменов.

В ходе анализа было выявлено положительное значение более вертикального положения плеча, так называемого «высокого локтя» (термин, заимствованный из спортивного плавания) при выполнении удара. В технике плавания кролем это означает, что в момент начала гребка («захвата») по горизонтали кисть должна находиться ниже локтя, а локоть ниже плеча [4, С. 381-384] (рисунок 1). Таким образом, создается оптимальная с точки зрения биомеханики система, обеспечивающая не только максимальное приложение силы к воде (к мячу), но и позволяющая избежать травмы плечевого сустава.

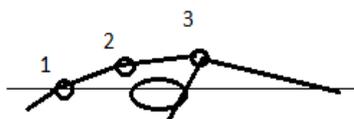


Рисунок 1. Положение лучезапястного, локтевого и плечевого суставов при плавании кролем с техникой «высокого локтя»

Эта же система должна выстраиваться в вертикальной проекции при выполнении нападающего удара в волейболе – мяч-кисть-локоть-плечевой сустав (рисунок 2.). Данную биомеханическую систему можно проследить при выполнении других движений, например, в технике метания.

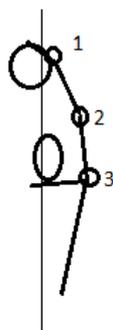


Рисунок 2. Положение лучезапястного, локтевого и плечевого суставов в момент удара по мячу

Положение плеча, движения в плечевом и локтевом суставах в начальной фазе удара должны быть практически идентичны перед выполнением всех вариантов заключительной фазы удара кистью. Это обеспечивает возможность выбора направления удара уже в процессе выполнения самого удара. Также это необходимо для того, чтобы противник не смог заранее предугадать замысел атакующего и успеть предпринять (адаптировать) свои защитные действия [2, С. 321-325].

Для выявления эффективности вариативного удара было проведено следующее исследование.

В первой части эксперимента волейболист производил нападающий удар без супинации или пронации в лучезапястном суставе – так называемый «прямой удар». Нападение осуществлялось с собственного подброса в заранее назначенной зоне (второй, третьей и четвертой). Блокирующий с противоположной стороны осуществлял защитные действия (одиночный блок), также три игрока находились в страховке и защите. Удачными защитными действиями считались блокирование удара с отскоком в поле атакующей стороны, а также остановка (смягчение) удара, после которой мяч доигрывался одним из трех игроков в защите. Определялось отношение удачных защитных действий к общему количеству нападений.

Во второй части эксперимента применялся нападающий удар с использованием различных вариантов движений в лучезапястном суставе (с супинацией, пронацией – удары с переводом вправо и влево, «в полмяча», «накат»).

Данное исследование проводилось среди мужской команды спортсменов-любителей.

Были получены следующие результаты – в первой части эксперимента удачные защитные действия в среднем составили 72%, во второй – только 37%. Данные в разных парах испытуемых отличались в зависимости от технической подготовленности игроков, участвующих в блокировании и защите, при условии, что нападающий уверенно владеет всеми перечисленными ударами. Однако тенденция значительной эффективности применения более разнообразных и «скрытых» атакующих действий остается неизменной [3, С.320-324].

Для увеличения подвижности в лучезапястном суставе, укрепления мышц и связок, выполняющих пронацию и супинацию, а также улучшения иннервации и межмышечной координации был разработан и применялся комплекс специальных упражнений:

1. Броски теннисного мяча, утяжеленного песком теннисного мяча, спущенного гандбольного мяча через сетку из зоны 4 в зону 4 и 1, из зоны 2 в зону 2 и 5, из зоны 3 в зону 2 и 4.

2. Имитация нападающего удара с бадминтонной ракеткой. Необходимо ударить ракеткой по сетке с противоположной стороны, при этом сетка ослаблена и расположена под углом к вертикали, то есть ее нижний край оттянут в сторону площадки «соперника».

3. Использование тренажера Алексева.

4. Бросок теннисного мяча через жесткую горизонтальную планку (перекладину, футбольные ворота) вправо, влево, прямо, не касаясь планки.

5. Нападающий производит удар через сетку в назначенной зоне. С противоположной стороны блокирующий стоит на возвышении (стуле), закрывая зону «прямого» удара щитом размером около 50 см х 30 см (например, поднос из общественной столовой). Задача нападающего – с помощью движения в лучезапястном суставе «обвести» данный «стационарный блок» вправо или влево.

Заключение. 1. Нападающие удары с использованием супинации-пронации в лучезапястном суставе крайне эффективны в волейболе. Несмотря на меньшую скорость полета мяча, в отличие от более сильного «прямого» удара, они позволяют создавать непредсказуемость направления атаки. Это, в свою очередь, значительно снижает результативность защитных действий соперника.

2. Для овладения эффективной и безопасной для опорно-двигательного аппарата техникой выполнения вариативных ударов необходимо включать в тренировочный процесс комплекс специальных упражнений.

3. Акцентируя внимание на тактически верном использовании вариативных ударов в тренировочном процессе и соревновательной практике, мы развиваем игровое мышление спортсмена, стимулируем улучшение его психических процессов.

Список источников

1. Бужинский, А.В. Возможности совершенствования техники нападающего удара в пляжном волейболе / А.В. Бужинский // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2018. - Т.3. - №3. - С. 19–24.

2. Воронов, А.В. Структура мышления и биомеханики выполнения нападающего удара в волейболе / А.В. Воронов, В.А. Усков // Перспективы развития современного студенческого спорта: материалы всерос. науч.-практ. конф. – Казань, 2013. - С. 321-325.

3. Николаева, О.В. Анализ временных преимуществ, получаемых волейболистами при выполнении нападающего удара с применением обманного движения над блокирующим соперником / О.В. Николаева, Б.Е. Лосин, Г.П. Иванова, А.Г. Биленко, Л.Н. Минина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2020. - №4(182). - С. 320-324.

4. Павлова, Т.Н. Современные подходы к начальному обучению плаванию / Т.Н. Павлова, А.А. Щепин, С.М. Никитина // Теория и практика общественного развития в свете современного научного знания: матер. Всерос. науч. конф. с междунар. участ. – М., 2017. - С. 381-384.

5. Полежаева, О.Н. Биомеханический анализ положения ударного звена при нападающем ударе в волейболе / О.Н. Полежаева, А.В. Лаптев, С.В. Волохова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2019. - №12(178). - С. 259-260.

6. Яковенко, А.А. Техника нападающего удара в волейболе, его разновидности / А.А. Яковенко, М.Г. Петухова // Студенческая наука и XXI век. - 2021. - Т.18. - №1(21). - Ч.2. - С. 363-364.

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВНИМАНИЯ У ИГРОКОВ-ЛИБЕРО В ВОЛЕЙБОЛЕ НА ЭТАПАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Булыкина Л.В., Асаад М.Х.

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Аннотация. Организация защитных действий команды в волейболе, во многом, зависит от эффективности игры спортсменов, выполняющих на площадке роль либеро. Высокая скорость полета мяча требует от игрока-либеро максимального проявления в процессе игры этих психических процессов, что, безусловно, положительно отражается на результативности технико-тактических действий команды в процессе соревнований.

Ключевые слова: волейбол, этап совершенствования спортивного мастерства, игрок-либеро, внимание.

EVALUATION OF ATTENTION INDICATORS OF LIBERO PLAYERS IN VOLLEYBALL AT THE STAGES OF IMPROVING SPORTSMANSHIP

Bulykina L.V., Asaad M.Kh.

Russian University of Sports "SCOLIFK," Moscow, Russia

Annotation. *The organization of the team's defensive actions in volleyball largely depends on the effectiveness of the game of athletes who play the role of libero on the court. The high speed of the ball requires the libero player to maximize the manifestation of these mental processes during the game, which, of course, has a positive effect on the effectiveness of the technical and tactical actions of the team during the competition.*

Key words: *volleyball, stage of improvement of sportsmanship, icrock libero, attention.*

Введение. В современном волейболе игрок-либеро в соревновательном процессе должен обеспечивать высокий уровень надежности игры при приеме мяча с подачи и в процессе защитных действий, тем самым внося положительный эффект в продолжительность розыгрыша и возможность эффективной организации контратакующих действий команды [2, 4].

Игра в защите обуславливается быстротой двигательных реакций на быстро меняющуюся обстановку в процессе розыгрыша мяча. Успешность совершения защитных действий игроком-либеро во многом зависит от его психологической подготовленности, в частности развитием внимания [5, 6].

Игровое амплуа «либеро» в волейболе - это специализация, которая появилась сравнительно недавно (1999 год) [1, 2, 3]. Весьма характерно, что в теории спортивной тренировки волейболистов студенческих команд, выполняющих роль игрока-либеро пока нет достаточно полных и определенных знаний о путях повышения эффективности технико-тактических действий за счет развития внимания игроков данного амплуа, тем самым подтверждая высокую актуальность выбранной темы.

Анализ количественных и качественных характеристик игровых действий игроков-либеро является неотъемлемой частью соревновательного процесса, обеспечивающих рост спортивного мастерства.

Основная часть. Выполнение большинства технических приемов в волейболе требует от игрока быстрого реагирования на изменяющуюся обстановку в ходе игры и принятия эффективного технического приема, что требует от спортсмена высокого уровня развития внимания.

Диагностика психофизиологических способностей игроков-либеро позволила установить, что у волейболистов победивших команд к концу матча показатели ПЗМР составили $186,8 \pm 10,6$ м/с, а у проигравших команд показатели достоверно увеличились до $236,3 \pm 20,8$ м/с, которые не соответствуют возрастным нормам ($p < 0,05$). Показатели СЗМР у волейболистов победивших команд снизились к концу матча до $201,9 \pm 12,9$ м/с, по сравнению с показателями в покое, а у проигравших команд наоборот достоверно возросли к концу матча до $248,0 \pm 24,9$ м/с ($p < 0,05$).

Увеличение к концу матча у игроков проигравших команд показателей ПЗМР и СЗМР свидетельствует о том, что у волейболистов отмечается утомление зрительного анализатора и двигательного аппарата, тем самым снижается эффективность тактического исполнения технического приема.

У волейболистов, выполняющих функции игроков-либеро выигравших команд показатели РДО и РВ к концу матча незначительно увеличились до $2,93 \pm 0,3$ и

298,6±15,1м/с, соответственно, а РР снизились до 377,8±19,0м/с, по сравнению с показателями в состоянии покоя ($p>0,05$). У волейболистов проигравших команд к концу матча показатели РДО, РР и РВ ухудшились, при этом достоверно увеличиваясь до 4,84±0,6; 417,3±29,6 и 351,7±31,7м/с, соответственно, по сравнению с показателями в состоянии покоя ($p<0,05$).

Показатели внимания у игроков победивших команд в матче к его окончанию достоверно снизились до 208,7±12,7м/с ($p<0,05$), а у проигравших - незначительно возросли до 236,2±14,6м/с ($p>0,05$), по сравнению с показателями в покое. В свою очередь, показатели помехоустойчивости как у выигравших, так и проигравших команд к концу игры незначительно увеличились ($p>0,05$).

Полученные данные позволяют констатировать, что игроки-либеро победивших команд демонстрируют в игре высокие показатели простой и сложной зрительно-моторной реакции, реакции выбора, реакции на движущийся объект, реакции различения, а также внимания и помехоустойчивости, которые обеспечивают им эффективное выполнение приема мяча в процессе соревнований.

Показатели объема и распределения внимания у волейболистов выигравших команд достоверно улучшились до 32,5±4,4 и 53,1±5,1 баллов, соответственно ($p<0,05$), а у игроков проигравших команд все показатели внимания достоверно ухудшились и составили 51,6±5,2; 31,8±4,4 и 80,3±7,1 баллов, соответственно ($p<0,05$).

Заключение. Полученные данные еще раз подтверждают тот факт, что снижение двигательного компонента психофизиологических способностей приводит к ухудшению двигательной моторики в процессе выполнения технических приемов игры в различных тактических ситуациях.

Список источников

1. Айриянц, А.Г. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений / А.Г. Айриянц – М.: Академия, 2006. – 325 с.
2. Булыкина, Л.В. Волейбол: учебник / Л.В. Булыкина, В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2020 - 412 с.
3. Рахимова, М.Н. Особенности игровых функций либеро в волейболе / М.Н. Рахимова // Теория и методика Физической культуры. – 2006. - №1. – С. 178-183.
4. Родин, А.В. Особенности подготовки спортсменов различной квалификации в спортивных играх: (психофизиологический аспект) / А.В. Родин // Теория и практика физической культуры. - 2011. - №3. - С. 78-80.
5. Родин, А.В. Программа развития быстроты реакции на движущийся объект у юных спортсменов, специализирующихся в игровых видах спорта / А.В. Родин, К.В. Прохорова, И.С. Конашков // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: матер. междунар. науч.-практ. конф. - Краснодар, 2022. - С. 137-141.
6. Хорева, Ю.А. Помеховлияющие факторы в деятельности волейболиста / Ю.А. Хорева. // Учётные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. - №8(54). – С. 114-117.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Вавулина Ю.Д.¹, Щерба К.Ф.¹, Аверьянов В.М.², Терещенко О.Г.^{1,2}

Курганский Базовый Медицинский Колледж, Курган, Россия

Курганское училище олимпийского резерва, Курган, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается актуальность рационального питания и его влияние на организм, в частности при физической нагрузке. Нами поставлена

цель правильно составить рациональное питание для подростков, занимающихся игровыми видами спорта. Недостатком витаминов, микроэлементов и питательных веществ в пище может негативно сказаться на иммунной системе подростков и повлиять на их здоровье. Приводятся данные о том, что неправильное питание может привести к различным заболеваниям, снижению иммунитета и ухудшению общего состояния организма.

Ключевые слова: рациональное питание, физические нагрузки, калории, витамины.

RATIONAL NUTRITION DURING PHYSICAL ACTIVITY IN ADOLESCENTS ENGAGED IN SPORTS

Vavulina Yu.D.¹, Shcherba K.F.¹, Averyanov V.M.², Tereshchenko O.G.^{1,2}

Kurgan Basic Medical College, Kurgan, Russia

Kurgan School of Olympic Reserve, Kurgan, Russia

Annotation. *This article examines the relevance of rational nutrition and its effect on the body, in particular during physical exertion. We have set a goal to properly make rational nutrition for adolescents involved in game sports. Lack of vitamins, trace elements and nutrients in food can negatively affect the immune system of adolescents and affect their health. Data are given that improper nutrition can lead to various diseases, a decrease in immunity and a deterioration in the general condition of the body.*

Key words: *rational nutrition, physical activity, calories, vitamins.*

Полноценный сбалансированный рацион, влияет на деятельность организма, функционирование органов, работы мозговой активности и энергетический баланс. Большая часть питаются фаст-фудом, а это очень калорийно, содержит много жиров и мало витаминов, приводит к быстрому нарастанию массы тела со всеми вытекающими последствиями. Совмещая рационального питания и физическую нагрузку, вы значительно улучшите состояние иммунной системы вашего организма, подарите своей коже молодость и свежесть, а фигуре стройность и красоту.

Питание является основополагающим фактором формирования здоровья и адаптации организма и во многих и источниках это отмечается, так как эта тема является актуальной. По данным ВОЗ, общая заболеваемость подростков возросла за последние 10 лет на 35%, что в большинстве вызвано неправильной организацией питания. Учитывая сказанное, очевидно, каждый должен знать принципы рационального питания. Рациональным считается такое питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма, высокий уровень работоспособности и сопротивляемости воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, максимальную продолжительность активной жизни. Это важно ещё и потому, что интенсивные физические нагрузки создают повышенную потребность организма в питательных веществах. После энергозатратных тренировок, мышцы нужно восстановить, а именно: сходить в баню, сходить на массаж, а также важен и рацион питания. Чтобы мышцы работали и могли выполнять большую работу, им нужно мясо, поскольку в нём содержится белок. Белок- главный компонент в рационе питания при физической нагрузке, поскольку он обеспечивает рост мышц, а также это строительный материал для клеток и всего организма в целом. Немало важным будет и кальций, поскольку он также важен как для мышц, так и для костей. После длительного отдыха от тренировок могут сильно болеть мышцы и в этом случае может помочь добавок к кальцию и белку, аскорбиновая кислота. Аскорбиновая кислота помогает при изнурительных тренировках, а также

влияет и на рост клеток мышц. Для получения энергии нужен жир, поскольку без него мышцы будут расти медленно и ожидаемого результата можно не добиться.

В нашей работе можно выделить следующие методы:

1. Изучить количество питательных компонентов в рациональном питании у девушек, занимающихся игровыми видами спорта.
2. Выявить количество физической нагрузки у девушек с рациональным питанием, занимающихся игровыми видами спорта.
3. Установить правильное рациональное питание у девушек с физической нагрузкой, занимающихся игровыми видами спорта.
4. Рассчитать необходимое количество питательных веществ, для пополнения их в организме, после физической нагрузки, занимающихся игровыми видами спорта.

Результатом нашей работы является следующее. Мы узнали, что огромное значение для девушек, занимающихся игровыми видами спорта, имеет соблюдение режима питания. Всякий живой организм в процессе жизнедеятельности непрерывно тратит входящие в его состав вещества. Так же для нас полезны различные физические нагрузки, в нашем исследовании мы выделили игровые виды спорта.

Список источников

1. Биохимия: учебник / под ред. Е.С. Северина. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2022. - 784 с.
2. Ванханен, В.Д. Руководство к практическим занятиям по гигиене питания / В.Д. Ванханен, Е.А. Лебедева. – М.: Медицина, 2019. - 256 с.
3. Тихомиров, А.Ю. Питание тела / А.Ю. Тихомиров. – 12 изд. – М.: ООО Современное письмо, 2019. – 18 с.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ БАДМИНТОНИСТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ КИТАЯ

Ван Юй

Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия

Аннотация. В азиатских странах особой популярностью пользуются такие виды спортивных игр, как бадминтон и настольный теннис. Не исключением является и Китай. В настоящее время в китайской народной республике существует достаточно большое количество профессиональных спортивных клубов, которые предлагают спортсменам индивидуальные программы тренировочных занятий, обеспечивающие повышение спортивного мастерства.

Ключевые слова: бадминтон, профессиональный спортивный клуб, программа, индивидуальные тренировочные занятия.

INDIVIDUAL TRAINING PROGRAM OF BADMINTON PLAYERS OF PROFESSIONAL SPORTS CLUBS OF CHINA

Wang Yu

Moscow State University of Sports and Tourism, Moscow, Russia

Annotation. In Asian countries, sports such as badminton and table tennis are especially popular. China is no exception. Currently, there are a fairly large number of professional sports clubs in the People's Republic of China that offer athletes individual training programs that increase sportsmanship.

Введение. В профессиональных спортивных клубах Китая представлено множество различных программ и методик для систематических занятий, а также существует определённый спрос на занятия спортивными играми. Они различаются используемыми комплексами упражнений, направленных, прежде всего, на развитие определенных групп мышц. Однако в существующей практике занятий спортивными играми недостаточно внимания уделяется вопросам индивидуализации физической нагрузки и компьютерному мониторингу физического состояния спортсменов. Занятия спортивными играми, предлагаемые в традиционном формате, устаревают и требуют дополнений в применяемых средствах. Проводимые по таким программам занятия, как правило, не имеют врачебно-педагогического сопровождения.

При проведении групповых форм занятий с использованием элементов спортивных игр, в том числе и бадминтона, занимающиеся различного возраста и уровня подготовленности вынуждены повторять набор упражнений, предложенных инструктором профессионального спортивного клуба. Подбор и регулирование нагрузки осложняется тем, что состав группы занимающихся непостоянный. При этом инструктор групповых занятий не знает исходного уровня функционального состояния занимающихся и поэтому не может правильно регулировать нагрузку каждому человеку.

Положительный эффект от занятий физическими упражнениями в большей мере определяется адекватностью предлагаемой тренировочной нагрузки индивидуальным возможностям занимающихся, большой выбор двигательной активности с целью поддержания и улучшения состояния здоровья, учитывающий интересы и потребности занимающихся, приведет к положительному воздействию на организм занимающихся.

В настоящее время поиск форм занятий физическими упражнениями в профессиональных спортивных клубах Китая по бадминтону, обеспечивающих благоприятное влияние на здоровье занимающихся, способствующих повышению их работоспособности, разностороннему развитию двигательных качеств, психических свойств и улучшению внешней привлекательности, продолжает оставаться актуальным.

Основная часть. Индивидуализация в тренировочном процессе означает действенное внимание к каждому человеку, учитывая индивидуальные особенности морфофункционального состояния и мотивацию. Это необходимо не только в коррекции уровня физического состояния, двигательной подготовленности, улучшения функционального состояния для правильного распределения нагрузки с целью оздоровления, но и для развития более подготовленных занимающихся. Составление программы тренировки с учетом мотивации и физического состояния конкретного человека позволит значительно повысить интерес к занятиям и улучшить психоэмоциональное состояние.

При разработке индивидуальной программы занятий бадминтоном с, мы руководствовались, прежде всего, тем, что она должна способствовать более эффективному, по сравнению с традиционной программой, способу достижения целей, а так же обеспечивать оздоровительную направленность занятий, учитывая возрастные особенности женского организма.

Следовательно, индивидуальная программа должна базироваться на определенных критериях (признак, на основании которого производится оценка,

определение или классификация чего-либо) - учете исходного уровня функционального состояния, двигательной подготовленности и мотивации к занятиям. Применяемые средства и методы занятий бадминтоном должны быть адекватными возможностям

Особенностью предлагаемой индивидуальной программы является:

- анкетирование, на основании которого оцениваются основные приоритеты и цели при занятиях, что необходимо учитывать при составлении индивидуальной программы тренировки;

- тестирование, по результатам которого определяется исходный уровень аэробной и мышечной выносливости, гибкости, быстроты, координации, производится оценка нервно-психического состояния, типа гармоничности телосложения и состава тела (% соотношение жировой и мышечной массы) по методике Matiegka; определяются участки слабых мышечных групп; дается оценка уровня физического развития, функционального состояния, двигательной подготовленности, нервно-психического напряжения; определяется индивидуальный профиль на основании результатов тестирования и антропометрических измерений; определяется режим занятий (продолжительность и количество занятий в неделю, энерготраты, интенсивность нагрузки по ЧСС в рамках пульсового коридора);

- индивидуальная программа; в зависимости от мотивации добавляются средства направленные на улучшение психоэмоционального состояния и коррекцию телосложения, улучшение работоспособности с учетом индивидуальных особенностей;

- мониторинг (повторное тестирование через 2-3 месяца) с целью коррекции программы тренировки. По результатам комплексного тестирования выдается протокол с результатами и рекомендациями по двигательному режиму для самостоятельных занятий или под руководством тренера.

Заключение. Данная программа предполагает индивидуальные занятия. Работа в группе предполагает индивидуальный подход к каждому занимающемуся с учетом полученных рекомендаций при составлении программы тренировки. Регулирование нагрузки осуществлялось индивидуально, в зависимости от физического состояния занимающихся и поставленных задач. Все занимающиеся были разделены на три уровня подготовленности: низкий, средний и высокий.

Список источников

1. Барчукова, Г.В. Проблемы и тенденции развития индивидуально-игровых видов спорта / Г.В. Барчукова // Особенности системы подготовки в индивидуально-игровых видах спорта на современном этапе: текущее состояние, проблемы, перспективы: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ., посвящ. пам. основополож. науч.-метод. школы российского тенниса С.П. Белиц-Геймана. – М., 2022. - С. 32-38.

2. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П.Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.

3. Кадетова, Н.В. К вопросу о важности подготовительной части тренировочного занятия бадминтонистов в рамках общих принципов планирования спортивной тренировки / Н.В. Кадетова // Педагогика, психология, общество: актуальные исследования: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. - Чебоксары, 2021. - С. 241-244.

4. Родин, А.В. Основы методики спортивных игр: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родина, А.Б. Самойлова, К.Н. Ефременкова. – Смоленск, 2020. – 194 с.

5. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин, Л.В. Булыкина, М.В. Зайнетдинов. – М.: Советский спорт, 2023. - 289 с.

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ ЗА СЧЁТ ПРИМЕНЕНИЯ ДИНАМИЧЕСКИХ СХЕМ

Витман Д.Ю., Купченко А.В.

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск,
Россия*

***Аннотация.** В данной статье рассмотрены вопросы по возможностям совершенствования процесса технико-тактической подготовки баскетболистов при помощи современных средств визуализации. Рассмотрен опыт создания динамических схем в различных областях науки и возможности переноса данных технологий в процесс технико-тактической подготовки в спортивных играх. Рассмотрен передовой опыт применения различных тактических схем при игре в нападении и защите.*

***Ключевые слова:** баскетбол, динамическая схема, статическая схема, техника, тактика, оптимизация, защита, нападение.*

OPTIMIZATION OF THE PROCESS OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS THROUGH THE APPLICATION OF DYNAMIC SCHEMES

Vitman D.Yu., Kupchenko A.V.

Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

***Annotation.** This article discusses the possibilities of improving the process of technical and tactical training of basketball players using modern visualization tools. The experience of creating dynamic schemes in various fields of science and the possibility of transferring these technologies into the process of technical and tactical training in sports games are considered. The advanced experience of using various tactical schemes when playing in attack and defense is considered.*

***Key words:** basketball, dynamic scheme, static scheme, technique, tactics, optimization, defense, attack.*

Введение. В настоящее время современные технологии активно входят в нашу жизнь и позволяют значительно упростить все сферы деятельности, в том числе и спортивную. В подготовку баскетболистов также активно внедряются современные технологии. В последнее десятилетие специалисты в области баскетбола активно используют систему видеонализа для повышения качества теоретической и технико-тактической подготовки баскетболистов различной квалификации [3, 4, 5].

В тренировочном процессе баскетболистов при объяснении упражнений тренеры чаще всего демонстрируют упражнения непосредственно на игроках или проецируют движения игроков при помощи маркеров на тактических досках. В связи с этим возникает проблема правильного показа движений игроками, которые не всегда правильно трактуют двигательные задания. Данная ситуация создает проблемную ситуацию, а именно снижение моторной плотности занятий и увеличения времени на объяснение упражнений.

Демонстрация двигательных заданий при помощи видеозаписи способствует более точному пониманию упражнений баскетболистами, но подготовка данных материалов на каждое занятие занимает большое количество времени. По этой причине необходимо создать технологию, позволяющую оптимизировать процесс технико-тактической подготовки баскетболистов. По нашему мнению, таким

инструментом могут выступать динамические схемы, которые возможно создавать в графической среде.

Проблема исследования: отсутствие сведений в научно-методической литературе по вопросам оптимизации процесса технико-тактической подготовки баскетболистов за счёт применения динамических схем.

Цель исследования: обобщить сведения о понятие «динамические схемы» и возможности их применения в технико-тактической подготовке баскетболистов.

Первое упоминание о динамических схемах было использовано А.А. Поповым (2008) в научной публикации по улучшению учебного процесса студентов с применением иллюстраций для лекционных материалов. Автор характеризовал динамические схемы как «инструмент, позволяющий визуализировать процесс программирования для создания знаний и умения по работе в графической среде». В понимании автора динамическая схема – это набор статических схем, объединенных по тематическому признаку.

В работе О.В. Бaeвой (2018), приводятся данные о том, что динамическая схема – это совокупность специальных символов, траекторий и контуров, которая способствует созданию улучшить процесс анализа динамических систем. Данный термин используется в таких науках как «Вычислительная техника» и «Теоретические основы программирования».

Также в данном направлении информатики проводила исследования Т.П. Пушкарева (2014), которая предлагала использование динамических схем для визуализации приемов программирования для изучения материалов учебных занятий. Под визуализацией понимает «качество познавательных процессов человека, при взаимодействии которого со знаковыми системами во время извлечения и переработки информации из этих систем в сознании генерируются наглядные образы». В качестве основных инструментов для создания динамических схем автор предлагает использовать линии, диаграммы, графики, анимации и другие приемы.

В публикации Т.П. Пушкаревой также приводятся данные о том, что визуализация при помощи динамических схем позволяет сопровождению процесса свертывания информации в начальный образ с последующим разворачиванием данной информации к реальному процессу мышления. При этом автор говорит о том, что процесс визуализации должен опираться на прочные знания, приобретенные ранее или в сопровождении с текстовым комментарием. При освоении материала человеческая память воспринимает количественные характеристики: длительность, скорость, точность, прочность, объем запоминания. В тоже время отмечается, что есть и качественные показатели памяти – зрительный, эмоциональный, двигательный, слуховой. Каждый из данных показателей по-разному воспринимается и обрабатывается мыслительными процессами.

В баскетболе термин «динамические схемы» на данный момент не используется, но отдельно данные слова применяются в спортивной практике повсеместно. В ряде научных публикаций применяются термины «динамика игры», «динамический стереотип», «динамика игровых показателей». Термин «схема» применялся в работах, направленных на совершенствование технико-тактических действий в соревновательной деятельности: «схема борьбы за отскок» (Д.А. Плужников, 2022), «схема позиционного нападения» (А.Н. Болгов, 2023), «схема перемещения игроков в защите» (В.М. Крылов, 2017).

Несмотря на то, что термин «динамическая схема» на данный момент не используется в области подготовки баскетболистов подходы по применению

визуализации в соревновательной деятельности и тренировочном процессе достаточно широко распространены [3, 4, 7].

При изучении вопросов реализации стремительного нападения в баскетболе Н.И. Гришкевич (2019) использовать «шаблоны» расположения игроков для проецирования игровых ситуаций. Данные шаблоны являются составными частями статических схем перемещения игроков, которые в свою очередь составляют части динамических схем. При объединении нескольких статических схем в общую структуру мы сможем получить игровую динамическую схему, позволяющую передать необходимые траектории движений при реализации двигательных заданий. Мы рекомендуем сопровождать схемы текстовым описанием и комментариями.

Для детального объяснения технико-тактических действий при реализации атакующих и защитных действий команды рекомендуется применять схемы расположения игроков на игровом пространстве [4, 7]. Мы считаем, что непосредственная демонстрация отдельных фаз статических схем не позволяет эффективно восприятию установок и двигательных заданий, по этой причине, рекомендуется создавать в графической среде динамические схемы с подробным текстовым описанием.

Технология создания данных динамических схем не требует дорогого оборудования и программного обеспечения. Создание одной динамической схемы может занять от 3 до 10 минут в зависимости от количества перемещений игроков на площадке. Монтирование данных схем осуществляется при помощи простейших компьютерных программ, таких как: Microsoft PowerPoint Professional plus, Adobe Photoshop, Paint и другие. В графической среде обозначаются игроки при помощи записи: Н1 (нападающий №1), З2 (защитник №2) и другие. Для удобства размещаются инвентарь: конусы, скамейки, координационные лестницы, барьеры и прочий дополнительный инвентарь. В результате объединения нескольких статических схем образуются большие динамические схемы, позволяющие подробному разбору упражнений. Под игровой площадкой выполняется описание двигательных заданий в виде текста (например, защитник №5 выходит на подстраховку).

Предложенная технология демонстрации двигательных заданий может быть внедрена в тренировочный процесс баскетболистов различной квалификации. Мы рекомендуем подготавливать по 2-3 видеоролика на каждое тренировочное занятие в зависимости от задач занятия и отправлять их за 30-40 минут перед началом тренировки каждому игроку, чтобы создать визуальное представление о двигательном задании. Непосредственно перед упражнением данное задание необходимо продемонстрировать в спортивном зале для всей команды при помощи ноутбука, планшетного компьютера или интерактивной доски (при наличии лучше использовать последнее). После демонстрации двигательного задания спортсмены выполняют его в спортивном зале. Данная процедура, по нашему мнению, увеличит моторную плотность занятия и позволит более точно передать установки тренера.

Заключение. В результате обобщения сведений по вопросам применения динамических схем в технико-тактической подготовке баскетболистов мы установили, что данный термин не используется в теории и практики баскетбола. В тоже время нам удалось получить данные об использовании данного термина в таких науках как информатика, теоретические основы программирования и вычислительной технике. Также мы определили, что для визуализации двигательных заданий и лучшего восприятия рекомендуется демонстрировать их при помощи видеоматериалов и статических схем. Мы предлагаем объединить данные подходы и

создавать динамические схемы, которые демонстрируются спортсменам до тренировочного занятия и в ходе данного занятия перед началом упражнения.

Список литературы

1. Баева, О.В. Усиление стойкости динамической схемы цифровых отпечатков пальцев к динамическому анализу программы / О. В. Баева, В. В. Мкртчян // Известия высших учебных заведений. Северо-Кавказский регион. Технические науки. – 2018. – № 3(199). – С. 5-10.
2. Баскетбол: методика обучения тактике игры: учебно-методическое пособие / А.Н. Болгов, И.В. Орлан, А.В. Буров, В.Е. Калинин. – Волгоград, 2023. – 148 с.
3. Витман, Д.Ю. Тактико-техническая подготовка квалифицированных баскетболистов на основе визуального анализа игровых ситуаций: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Витман Дмитрий Юрьевич. – Омск, 2019. – 24 с.
4. 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 // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – №4(30). – С. 21-29.
5. Козин, В.В. Интегральные динамические характеристики в регистрации и анализе технико-тактических действий спортсменов игровых видов спорта / В.В. Козин, И.А. Арбузин // Омский научный вестник. Серия Общество. История. Современность. – 2015. – №2 (136). – С. 190-193.
6. Крылов, В.М. Рекламно-техническое описание "Оптимизация процесса освоения технических приемов баскетбола на практических занятиях со студентами с использованием дифференцированного подхода" / В.М. Крылов, Ш.А. Шамсутдинов, А.П. Ермолаев // Навигатор в мире науки и образования. – 2017. – № 3(36). – С. 103.
7. Плужников, Д.А. Современные схемы борьбы за отскочивший мяч в баскетболе / Д.А. Плужников, А.В. Лаптев, И.В. Коник // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5(207). – С. 317-322.
8. Попов, А.А. Динамические схемы для иллюстрации лекций по программированию / А.А. Попов // Вестник МГПУ. Серия: Информатика и информатизация образования. – 2008. – № 11. – С. 105-107.
9. Пушкарева, Т.П. Визуализированная методика обучения программированию / Т.П. Пушкарева, В.В. Калитина // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5. – С.31.

СПОСОБЫ ОБРАБОТКИ МЯЧА ПРИ ИГРЕ В ЗАЩИТЕ ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ АКРОБАТИКИ

Вопилов И.К., Григорьев В.А.

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Аннотация. В данной статье выявлены возможные способы обработки мяча при игре в защите после выполнения элементов акробатики в волейболе и определена их эффективность.

Ключевые слова: волейбол, элементы акробатики, игра в защите.

METHODS FOR HANDLING THE BALL WHEN PLAYING DEFENSE AFTER EXECUTION ELEMENTS OF ACROBATICS

Vopilov I.K., Grigoryev V.A.

Russian University of Sports, Moscow, Russia

Annotation. This article identifies possible ways to handle the ball, when playing defense after performing elements of acrobatics in volleyball and their effectiveness is certain.

Введение. Современный волейбол - это атлетическая игра, но без хорошего уровня владения техническими элементами соревноваться на высоком уровне не получится. Игра, как некий процесс представляет из себя противостояние двух сторон целью которых является достижение победы и включает в себя последовательный переход игровой системы из одного дискретного состояния (ситуации) в другое, при этом под ситуацией подразумевается, что у игрока обороны постоянно находится в положение, в котором у него мало времени и недостаточно информации о действиях соперника. Для того чтобы как-то компенсировать недостаток времени защитник использует различные способы обработки мяча и элементы акробатики.

Цель исследования - определить способы обработки мяча, используемые при игре в защите после выполнения элементов акробатики и их эффективность.

Методика и организация исследования. В ходе анализа научно-методической литературы были определены основные элементы акробатики, используемые при игре в защите в волейболе и способы обработки мяча. В ходе педагогических наблюдений было установлено % соотношение их использования в игровом процессе, а также определена их эффективность.

Результаты и их обсуждения. В игровых видах спорта процесс игры представляет собой ситуацию, где постоянно чередуется атакующие и оборонительные действия, а высокая скорость полета мяча предъявляет высокие требования к всестороннему развитию игроков, особенно это касается игроков, активно участвующих в защитных действиях находясь в постоянном дефиците времени, что заставляет использовать различные способы обработки мяча после выполнения элементов акробатики.

В ходе ранее проведенных исследований было установлено, что используются различные элементы акробатики при игре в защите к ним относятся: падение на грудь, перекат влево, перекат вправо, перекат вперед в сторону, кувырок по направлению назад, влево, вправо, вперед в сторону.

В свою очередь игроки могут обрабатывать мяч при игре в защите как 1 так и 2 руками, для того чтобы определить % соотношение способов обработки мяча при игре в защите после выполнения элементов акробатики было проведено педагогическое наблюдение.

В ходе педагогического наблюдение было установлено соотношение их использования в игровом процессе (таблица 1).

Таблица 1 - Соотношение игровых действий с элементами акробатики в соревновательной деятельности

Элементы акробатики	1 рукой	2 руками
Падение на грудь	26,9%	26,9 %
Кувырок назад	7,7 %	7,7 %
Перекат вправо	7,7 %	0 %
Перекат влево	3,9 %	3,9 %
Перекат вперед в сторону	3,9 %	3,9 %
Кувырок вперед в сторону	3,9 %	0 %
Кувырок вправо	0 %	0 %
Кувырок влево	3,9 %	3,9 %

Также в ходе педагогических наблюдений нами была определена эффективность способов обработки мяча при игре в защите после выполнения элементов акробатики (таблица 2).

Таблица 2 - Эффективность игровых действий с элементами акробатики в соревновательной деятельности

Элементы акробатики	Остался в игре (1р)	Остался в игре (2р)	Не остался в игре (1р)	Не остался в игре (2р)
Падение на грудь	12,24%	14,29%	22,45%	4,08%
Кувырок назад	0%	8,16%	2,04%	8,16%
Кувырок вперед в сторону	0%	0%	0%	0%
Кувырок вправо	0%	2,04%	0%	0%
Кувырок влево	0%		0%	0%
Перекат вправо	0%	6,12%	2,04%	4,08%
Перекат вперед в сторону	0%	0%	2,04%	0%
Перекат влево	2,04%	6,12%	2,04%	2,04%

Выводы. Волейболисты при игре в защите чаще играют 1 рукой (57,7%), а не 2-я руками (42,31%), а самые используемые технический элемент падение на грудь (53,8%). Также можно сделать вывод что самыми эффективными способами обработки мяча 1 или 2 руками при игре в защите после применения элементов акробатики является падение на грудь 1 рукой (12,24%), 2 руками (14,29%) и кувырок назад 2 руками (8.16%).

Список источников

1. Ананьин, А.С. Характеристика содержания соревновательной деятельности в мужском волейболе в 2019 году / А.С. Ананьин, Н.А. Волошин, В.А. Григорьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2019. - №6. - С. 21-23.
2. Григорьев, В.А. Влияние специальной физической подготовки на эффективность игровых действий либеро / В.А. Григорьев, А.В. Дворников, Н.А. Семенов // Научно-методический журнал Российской Академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). - 2022. - №3. - С. 13-15.
3. Дворников, А.В. Структура и содержание информационного обеспечения принимающего скоростную подачу в волейболе / А.В. Дворников, В.А. Григорьев, А.Л. Инсаров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2019. - №4. - С. 23-26.

СБИВАЮЩИЕ ФАКТОРЫ В ФУТБОЛЕ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ

Воробьёв Д.В.

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Витебск, Беларусь

Аннотация. В представленной работе указаны выявленные методом опроса сбивающие факторы, которые наблюдаются в процессе игры в футбол, оказывающие негативное влияние на психологическое состояние спортсмена и выполнение им технических приемов и тактических действий, что сказывается на эффективности соревновательной деятельности футболиста и всей команды в целом.

Ключевые слова: футбол, сбивающие факторы, помехоустойчивость, соревновательная деятельность, опрос, поведенческие реакции.

KNOCKING DOWN FACTORS IN FOOTBALL AND THEIR IMPACT ON THE COMPETITIVE ACTIVITY OF ATHLETES

Vorobyov D.V.

Vitebsk State University named after P.M. Masherov, Vitebsk, Belarus

***Annotation.** The presented work indicates the confounding factors identified by the survey method that are observed in the process of playing football, which have a negative impact on the psychological state of the athlete and his performance of technical techniques and tactical actions, which affects the effectiveness of the competitive activity of the football player and the entire team as a whole.*

***Key words:** football, knocking factors, noise immunity, competitive activity, survey, behavioral reactions.*

В процессе соревновательной деятельности на футболиста оказывают влияние различного рода сбивающие факторы, это может быть выражено в виде отрицательных проявлений нервно-психического состояния, что прямо сказывается на регуляторных функциях самоуправления поведением спортсмена. У футболистов в независимости от уровня его умений и навыков существуют наиболее значимые сбивающие факторы, преодолеть негативные последствия, которых довольно трудно. При правильном подходе, есть различные пути устранения тех или иных помех, которые влияют на игрока, что может положительным образом сказаться на его соревновательной деятельности в процессе игры.

Существует большое количество подходов различных авторов к помехоустойчивости, в частности к устойчивости спортсмена к сбивающим факторам.

В.И. Страхов выявляет комплексную природу спортивной помехоустойчивости как единства внутренних (психических) и внешних (поведенческих) проявлений [3].

П.В. Осташев, указывая на критерии уровня помехоустойчивости у футболистов, рассматривал данное качество в ряду других способностей спортсменов на модели футбола, наравне со скоростью бега, выносливостью, быстротой движений, скоростно-силовыми показателями, ловкостью, гибкостью, физической работоспособностью, способностями: обучаться технике и тактике футбола, дифференцировать усилия, оценивать ситуацию и выбирать оптимальные способы решения тактических задач, делать вероятностное прогнозирование; оперативностью; мышления и способностью к творчеству и так далее [2]. В свою очередь, непосредственно помехоустойчивость он объяснял, как некий тип реакции спортсменов на различные сбивающие факторы в процессе учебно-тренировочной или игровой деятельности.

Т.К. Есентаев, в свою очередь, отмечает существование факторов косвенного влияния, которые действуют в большинстве видов спорта, к которым относятся: социально-политическая стабильность страны; уровень развития её экономики; численность населения; соотношение сельского и городского населения; состояние здоровья населения; исторические традиции в спорте; законодательство в области спорта; наличие инфраструктуры для развития детско-юношеского спорта и спорта высших достижений; состояние спортивной науки; наличие в стране выдающихся спортсменов; проведение крупных международных соревнований; освещение спортивных событий в средствах массовой информации и т.п. [1, С. 75].

Материал и методы. В опросе приняли участие 30 респондентов, а именно игроки женской и мужской команд по футболу футбольного клуба «Витебск». Средний возраст опрашиваемых – 23 года. Участникам опроса было необходимо распределить предоставленные сбивающие факторы по степени наибольшего влияния на них (от большего к меньшему).

На основе различных подходов исследователей в области психологии спорта к проблеме взаимосвязи психических состояний и поведенческих реакций с эффективностью деятельности спортсмена и, в первую очередь, с определяющим ее качеством – устойчивостью к сбивающим факторам, с целью проведения опроса был разработан перечень из 8 основных сбивающих факторов. Данный опрос разработан с целью определения степени влияния сбивающих факторов на психику и игровое поведение футболистов. К таким сбивающим факторам можно отнести: действия соперника, высказывания тренера, количество и реакцию зрителей, полученные травмы, и т.д.

Результаты и их обсуждение. Основываясь на результатах проведенного опроса удалось выявить наиболее влияющие на футболиста сбивающие факторы, которые спортсмены поместили на первое место по степени воздействия. Так, 53.33 % респондентов первым по степени влияния указали тренера. Тренер может различными способами воздействовать на игроков, чаще всего это бывают различного рода высказывания, жесты, кулаки и агрессивное поведение во время игры. Кроме тренерского поведения, другая часть участников опроса, а именно 46.67 % от общего количества респондентов, в качестве самой главной помехи указали травмы, после которых был длительный процесс восстановления.

К менее значимым по степени влияния сбивающим факторам опрошенные отнесли зрителей и соперников. Таким образом, 40% респондентов в качестве менее влияющего на них сбивающего фактора указали поведение и манеру игры соперника. В свою очередь, 60% участников опроса как наименее значимую помеху указали количество и поддержку зрителей.

Таким образом, был выявлен оказывающий большее влияние на футболистов сбивающий фактор – различные высказывания и действия тренера, а также сбивающий фактор, который оказывает меньшее влияние – количество и поддержка зрителей.

Заключение. В процессе проведения футбольных матчей различного уровня футболисты сталкиваются с различными помехами, которые негативно сказываются на их игре. Реакция на разного рода сбивающие факторы у спортсмена с высоким уровнем помехоустойчивости отличаются повышением сосредоточения внимания, большей собранностью и увеличением активности, в то время, как футболист с низким уровнем помехоустойчивости в подобном случае становится растерянным, действует не так, как обычно, больше боится ошибиться в своих действиях, чем стремится достичь успеха.

Список литературы

1. Есентаев, Т.К. Внешняя среда в системе подготовки спортсменов высшей квалификации / Т.К. Есентаев // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №2. - С. 75– 76.
2. Прогнозирование способностей футболиста / П.В. Осташев. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 96 с.
3. Спортивная самоидентификация / В.И. Страхов. – Саратов: ИЦ «Наука», 2008. – 160 с.

ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВКОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ ИГРОКОВ

Ганенко А.С.¹, Киселева И.В.¹, Ван Юй²

¹Государственный университет просвещения, Мытищи, Россия

²Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия

***Аннотация.** Эффективность игровой деятельности в современном волейболе обуславливается поведением игроков. Благоприятный климат в команде и хорошие взаимоотношения способствуют достижению высоких результатов, как в тренировочной, так и соревновательной деятельности. Со стороны специалистов важно уметь управлять этим процессом, что обеспечивает качество спортивной подготовки и эффективное участие в соревнованиях.*

***Ключевые слова:** волейбол, соревновательное поведение игроков, управление тренировочной деятельностью.*

TECHNOLOGY TO CONTROL PLAYER TRAINING AND COMPETITIVE BEHAVIOR

Ganenko A.S.¹, Kiseleva I.V.¹, Wang Yu²

¹State University of Education, Mytishchi, Russia

²Moscow State University of Sports and Tourism, Moscow, Russia

***Annotation.** The effectiveness of gaming in modern volleyball is determined by the behavior of the players. A favorable climate in the team and good relationships contribute to the achievement of high results, both in training and competitive activities. It is important for specialists to be able to manage this process, which ensures the quality of sports training and effective participation in competitions.*

***Key words:** volleyball, competitive behavior of players, management of training activities.*

Введение. Развитие современного волейбола свидетельствует о том, что достижение высоких спортивных результатов можно достигнуть при условии эффективной системы организации спортивной подготовки игроков в многолетнем тренировочном процессе спортсменов [3, 4].

При построении годичного тренировочного цикла квалифицированных волейболистов необходимо особое внимание, уделять планированию физической, технической, тактической, теоретической, психологической и соревновательной подготовке, которая должна быть органически связана между собой в подготовительном, соревновательном и переходном периодах [2].

Планирование различных видов подготовок в годичном цикле тренировки квалифицированных волейболистов предполагает применение различных средств, методов, форм организации занимающихся, а также физической нагрузки, обеспечивающей адаптацию организма спортсменов к тренировочным воздействиям [1, 5].

В условиях все обостряющейся борьбы на международной арене к квалифицированным волейболистам предъявляются высокие требования: наличие универсальности в подготовке, высокий уровень выполнения игровой функции в команде, оптимальные для своей игровой функции ростовые данные, атлетическая

подготовка. В этой связи, особое значение приобретает физическая подготовка спортсменов [2, 4].

Основная часть. Игра в волейбол предъявляет высокие требования к организму спортсмена, его нервной системе и ко всем сторонам его психики – восприятию, вниманию, памяти; мышлению, представлению, воображению, эмоциям и морально-волевым качествам его личности, а также требует от игрока исключительной точности и дифференцированности движений.

В процессе реализации технико-тактических приемов игры квалифицированным волейболистам необходимо своевременно находить и принимать целесообразные решения, в напряженные моменты игры брать на себя ответственность – все это требует от волейболиста решительности и смелости.

К методам совершенствования психических процессов специалисты относят метод упражнений, с помощью которых можно тренировать двигательные ощущения (пространственная и временная ориентировка), восприятие, двигательные представления и воображение; повышать активность процессов мышления, развивать волевые процессы, управлять эмоциональными состояниями.

Реализация средств и методов повышения уровня развития психических процессов квалифицированных волейболистов обеспечивается с помощью:

- моделирования соревнования;
- позитивного прогнозирования результатов соревнования;
- словесного воздействия-убеждения с помощью логики, аргументов и фактов;
- организация общения в команде;
- переключения с одного вида деятельности на другой.

Необходимость напряжения внимания, высокой двигательной активности, острая соревновательная борьба, резкая смена успеха и неудач требуют от волейболистов большого напряжения воли. Волевые качества волейболиста проявляются в его действиях, направленных на преодоление трудностей и препятствий, определяемых спецификой данного вида спорта.

Волейбол – командный вид спорта. Коллективный характер игры требует единой целеустремленности всех игроков, взаимной поддержки и помощи друг к другу. Поэтому волейбол требует развитого чувства коллективизма и товарищества, чувства долга и ответственности перед коллективом, партнерами. Все это обеспечивает стремление играть с максимальным напряжением всех своих сил, дать как можно больше для достижения победы.

Дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действий всей команды, без чего достижение общего успеха очень затрудняется. Эффективная деятельность волейбольной команды, игрового звена зависит от многих факторов: рационального подбора игроков, взаимопонимания, дружеского расположения, взаимной симпатии и т.п.

Некоторые специалисты выделяют особый вид психологической подготовки: психологическая подготовка к длительному тренировочному процессу, но некоторые авторы относят его к содержанию общей психологической подготовки.

Направлениями этой работы являются:

- создание, подкрепление, непрерывное развитие и совершенствование мотивов спортивной деятельности;
- создание благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Содержание психологической подготовки должны включаться мероприятия по созданию мотивации к занятиям спортом, а также подкреплению положительного отношения к тренировочному процессу путем:

- постановки перспективных целей;
- формирование мотивов достижения успеха;
- развитие традиций команды;
- эмоциональная насыщенность занятий.

В структуру общей психологической подготовки входит социально-психологическая подготовка, во многом обеспечивающая его социализацию. Занятия спортом сопряжены с включенностью человека в разнообразные социальные отношения. Спортсмен занимает определенное социальное положение, сочетает спорт и другие виды деятельности, участвуя в соревнованиях, расширяет свои контакты. Первые фундаментальные исследования социально-психологических проблем спорта: особенностей общения тренера и спортсмена, взаимоотношений в спортивной команде, вопросов управления командой, лидерства имели прикладной характер.

Специальная психологическая подготовка рассматривается как процесс создания, поддержания и восстановления состояния психической готовности спортсмена к выступлению в соревнованиях вообще и конкретному соревнованию в частности.

Выделяют и экспериментально обосновывают комплекс признаков состояния психической готовности к соревнованию. Среди них:

- трезвая уверенность в своих силах;
- стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, победы;
- оптимальный уровень эмоционального возбуждения;
- высокая помехоустойчивость против неблагоприятных внешних и внутренних влияний, сосредоточенность, отрешенность;
- способность произвольно управлять своими мыслями, чувствами и действиями.

Разработана система звеньев психологической подготовки конкретному соревнованию:

- сбор необходимой, достаточной и достоверной информации об условиях предстоящего соревнования и в особенности о противниках;
- правильное определение и формулировка цели участия в соревнованиях;
- формирование и актуализация соответствующих цели мотивов;
- вероятностное прогнозирование результатов выступления в соревнованиях;
- специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени трудности, особенно неожиданными;
- отбор и использование способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнований, восстановление ее в ходе соревнований.

Заключение. Таким образом, оценивая процесс спортивной подготовки квалифицированных волейболистов как сочетание в себе различных видов подготовок, дополняющие друг друга возникла необходимость разработки технологии обеспечивающей эффективное функционирование тренировочного и соревновательного процессов на основе анализа психических процессов и отношений в спортивной команде. Такой подход предусматривает собой систему психологического обеспечения спортивной деятельности, которая понимается как

комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем психического регулирования функций организма и поведения спортсмена с учетом задач тренировки и соревнования.

Список источников

1. Булыкина, Л.В. Анализ социально-психологического климата в профессиональных волейбольных командах / Л.В. Булыкина, Н.А. Курочкина // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: матер. XIII Междунар. науч.-практ. конф. – Смоленск, 2019. - С. 32-34.
2. Веселова, Н.А. Структура и содержание системы подготовки в волейболе на основе анализа психических процессов и взаимоотношений у игроков: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Веселова Наталия Андреевна. – М., 2021. - 22 с.
3. Губа, В.П. Волейбол в университете: теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. – М.: Советский спорт, 2009. – 166 с.
4. Губа, В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. – М.: Спорт, 2019. - 192 с.
5. Родин, А.В. Социально-психологические взаимодействия спортсменов в командах по игровым видам спорта / А.В. Родин // Современный менеджмент в игровых видах спорта: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ.; под общей редакцией О.В. Жуковой. - М., 2018. - С. 325-331.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Гераськин А.А.¹, Андрущишин И.Ф.², Поливаев А.Г.¹, Эртман Ю.Н.³

¹Тюменский государственный университет, Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал ТюмГУ), Ишим, Россия

²Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Республика Казахстан

³Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия

Аннотация. Спортивные игры являются одним из массовых и средств педагогического воздействия на занимающихся. Наблюдается привлекательность спортивных игр как для занимающихся массовой физической культурой и спортом, так и педагогов. Опыт изучения результатов игр с соперником обладающим высоким уровнем подготовленности свидетельствует, что такого уровня бывает недостаточно для победы над целеустремленным и волевым коллективом, начиная с соревнований в низовом коллективе до Олимпиады.

Для решения острых вопросов подготовки спортивного резерва команд мастеров подчеркивается значение массового внедрения теории спортизации обучения школьников, к переходу на систему школьного физкультурного образования (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева). Суть такой работы состоит в изменении подхода к обучению физической культуре в общем плане, к направленному спортивному образованию учащихся в том или ином виде спорта. Что касается студенческого спорта, то такой спорт также является своеобразным резервом, для перехода во взрослые команды. Целенаправленная организация занятий со студентами, внедрение в учебный процесс упомянутой теории спортизации физкультурного образования, применение системного подхода к подготовке позволяют командам и отдельным спортсменам пополнять ряды команд высокой квалификации.

Ключевые слова: спортивные игры, спортивный резерв, подготовка, школьники, студенты, спортизация обучения.

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF TRAINING METHODS IN SPORTS
GAMES

Geraskin A.A.¹, Andrushchishin I.F.², Polivaev A.G.¹, Ertman Yu.N.³

¹Tyumen State University, Ishim Pedagogical Institute named after. P.P. Ershova (branch of Tyumen State University), Ishim, Russia

²Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Republic of Kazakhstan

³Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

Annotation. Sports games are one of the mass and means of pedagogical influence on those involved. The attractiveness of sports games is observed both for those involved in mass physical culture and sports, and for teachers. The experience of studying the results of games with opponents with a high "volume of preparedness" indicates that such a "volume" is not enough to defeat a purposeful and strong-willed team, starting with competitions in grassroots team before the Olympics.

To solve pressing issues of preparing a sports reserve for masters teams, the importance of the mass introduction of the theory of sportization of schoolchildren's education is emphasized, towards the transition to a system of school physical education (V.K. Balsevich, L.I. Lubyshcheva). The essence of this work is to change the approach to teaching physical education in general, to the targeted sports education of students in one sport or another. As for student sports, such sports are also a kind of reserve for transition to adult teams.

As for student sports, such sports are also a kind of reserve for transition to adult teams. The purposeful organization of classes with students, the introduction of the mentioned theory of sportization of physical education into the educational process, and the use of a systematic approach to training allow teams and individual athletes to join the ranks of highly qualified teams.

Key words: sports games, sports reserve, training, schoolchildren, students, sportization of training.

Введение. Анализ литературы свидетельствует о том, что спортивные игры являются одним из наиболее массовых и действенных средств педагогического воздействия на занимающихся [1, 2, 3]. Привлекательность спортивных игр для занимающихся массовой физической культурой и спортом и педагогов содержит ряд положительных сторон, в том числе – относительная несложность изготовления оборудования и спортивных площадок, используемого инвентаря для массовых занятий и соревнований, который применяется в волейболе, мини футболе, баскетболе, бадминтоне и в других видах, при условии модернизации правил игры, размеров поля, ворот для игры и т.п. для тренировочной работы и состязаний.

Спортивные игры оказывают высокое воспитательное воздействие, способствуют формированию положительных личностных качеств у участников соревнований, например – проявления выдержки и силы воли. Спортивные состязания требуют от играющих соблюдения строгих правил, уважения к соперникам и стремления к непременно достижению победы над соперниками, которые по своей кондиционной подготовленности, антропометрическим данным, по опыту участия в соревнованиях и уровню тактической и технической подготовленности могут быть выше вашей команды. Как показывает опыт, такого "объёма подготовленности" бывает недостаточно для достижения победы над целеустремлённым и волевым коллективом на любом уровне проведения спортивных состязаний, начиная с соревнований в низовом коллективе (первенство школы, колледжа, административного района) и до уровня команд, принимающих участие в Олимпийских состязаниях.

Сказанное справедливо только в условиях равноправия участников соревнований, чёткого соблюдения ими правил и других соревновательных положений, например – соблюдения Олимпийской хартии, где приведены правила и принципы Олимпизма, утверждённые официально. К сожалению, ввиду несправедливого отношения к нашим атлетам многие международные состязания в настоящее время становятся для нас недоступными. Это требует внесения определённых изменений в организацию процесса подготовки и соревнований в массовом спорте и спорте высоких достижений, в подготовке спортивного резерва.

Малые и большие соревнования, а иногда и тренировочные занятия проходят в присутствии зрителей. Большие состязания привлекают к себе внимание миллионов болельщиков во всём мире. Это оказывает благоприятное воспитательное влияние на данную категорию населения, привлекает значительную его часть к регулярным занятиям физической культурой, спортом, игровыми видами. Особенно это полезно для молодёжи, в качестве положительных примеров для подражания лучшим образцам выполнения игровой деятельности и достойного поведения в условиях экстремальной деятельности, борьбы с сильными соперниками и достижения победы.

Важно, что игровые умения и навыки имеют свойство "переноса" из одного вида деятельности в другие [3]. Психологические навыки коллективизма в достижении командных целей в борьбе с противником, взаимовыручки партнёров в условиях сложной тактико-технической борьбы и высокого дефицита времени для мгновенного восприятия оценки ситуаций игры, принятия и осуществления принятых решений важны и для различных видов оперативной трудовой и прикладной деятельности. Это несёт в себе подготовку к различным видам профессиональной и военно-прикладной деятельности "переноса" формируемых игровых умений и навыков из игровой деятельности в другие, близкие по содержанию сферы деятельности.

Отметим ещё одну важную сторону игровых видов спорта, о которой в последнее время практически забыли. Соревнования по этим видам проводились и в годы Великой Отечественной войны, несмотря на трудности их организации в тяжёлое время в Москве, Ленинграде, в других городах. Они привлекали большое количество участников и зрителей. Сам факт организации таких соревнований свидетельствовал о стойкости нашего народа, нашей веры в Победу.

Материалы и методы исследования. В работе использовался логический анализ доступной отечественной и зарубежной литературы по теме исследования, спортивный, педагогический и исследовательский опыт авторов и коллективов, которые они представляют.

Результаты исследования. Для решения вопросов подготовки спортивного резерва для команд мастеров необходимо подчеркнуть значение массового внедрения теории спортизации обучения школьников, и перехода его на систему школьного физкультурного образования (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева), образования по спортивным играм. Суть такой работы в изменении подхода к обучению физической культуре в общем плане, к направленному спортивному образованию учащихся в том или ином виде спорта. На наш взгляд такой подход позволяет охватить большую массу школьников, которые по разным причинам не попадают в категорию занимающихся в детских спортивных школах и даст возможность в дальнейшем увеличить число претендентов в категорию спортивного резерва для команд мастеров. К этому следует добавить, что таланты учащихся часто не раскрываются на ранних этапах обучения. Ряд занимающихся начинает по-настоящему раскрываться к

концу обучения. В этом характерен пример работы в г.Омске с начинающими игроками Заслуженного тренера России по баскетболу Светланы Масловой, которая набирает новичков из 8-9 классов школ и доводит их подготовку до вступления их в команды мастеров.

На наш взгляд, для такой работы нужна более концентрированная и углубленная подготовка преподавателей общеобразовательных учреждений, создание необходимых условий для обеспечения современного уровня преподавания и обеспечения современным инвентарём, компьютерной техникой, тренажёрными средствами и т.д., учитывать это при возведении новых специализированных сооружений, которых сейчас недостаточно.

Необходимо максимально полезно использовать имеющиеся условия подготовки школьников, школьных команд. Для этого стараться привлечь к организации занятий и соревнований родителей и спонсоров той или иной школы, организовывать турниры между местными школами и школами из соседних административных районов. Следует привлекать к судейству соревнований школьников студентов из соседних вузов и средних учебных заведений. Соревнования должны проходить торжественно, с организацией парадов открытия и закрытия состязаний, радиофикацией мест состязаний и освещения их в печати и на телевидении. Следует позаботиться и о награждении участников состязаний. Часто такие соревнования ограничиваются награждением только командными грамотами или дипломами. Важно для каждого участника получить личную грамоту или диплом об участии и успехах своей команды.

Что касается студенческого спорта, то такой спорт также является своеобразным резервом, ступенью для перехода во взрослые команды по видам спорта. Целенаправленная организация занятий со студентами, внедрение в учебный процесс упомянутой теории спортизации физкультурного образования, применение системного подхода к их подготовке позволяют студенческим командам и отдельным спортсменам в период обучения или после окончания пополнять ряды команд высокой квалификации. С этой целью следует смело вводить в процесс обучения в не физкультурных вузах курсы специализации занятий по видам спорта, организации внутривузовских и межвузовских соревнований, первенств административных округов и соседей по Региону, с высоким уровнем организации таких состязаний, где студенты получают организационную практику, участвуют в судействе состязаний, в волонтерской и информационной работе и т.п.

Наш опыт свидетельствует о необходимости привлечения школьников и студентов к исследовательской работе. Такая работа является частью теоретической (интеллектуальной) подготовки занимающихся. Конечной целью такой работы являются следующие разработки: совершенствование известных методов подготовленности занимающихся, повышения точности результатов тестирования; участие в работах по изучению теории индивидуальной и групповой игровой деятельности; разработка технических средств для диагностики психологической, тактико-технической подготовленности занимающихся; разработка и апробация тренажёрно-исследовательских методов для изучения и совершенствования тактико-технической и других сторон подготовленности занимающихся; публикация материалов в местной и международной печати, курсовых и выпускных работ косвенно или непосредственно связанных с изучением и совершенствованием спортивно-игровой деятельности.

Заключение. Спортивные игры относятся к наиболее массовым и действенным средствам педагогического воздействия. Для решения вопросов подготовки спортивного резерва команд мастеров подчеркнём значение внедрения теории спортизации обучения школьников и студентов, переходу на систему физкультурного образования (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева).

Для студенческой молодёжи следует смело вводить в процесс обучения в не физкультурных вузах курсы специализации занятий по отдельным видам спорта, улучшать организацию внутривузовских и межвузовских соревнований, первенств административных округов и соседей по Региону, где студенты получают навыки организационной работы, участвуют в судействе состязаний, в волонтерской и информационной работе и т.п. Необходимо привлечение школьников и студентов к исследовательской работе. Такая работа является частью теоретической (интеллектуальной) подготовки занимающихся, изучения основ теории видов спорта.

Список источников

1. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2012. – 520 с.

2. Гераськин, А.А. Психолого-педагогические аспекты формирования теоретической подготовленности занимающихся спортивно-игровой деятельностью / А.А. Гераськин, А.Г. Поливаев, И.Ф. Андрущишин, Ю.П. Денисенко // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: матер. XVII Междунар. науч.- практ. конф., под общ. ред. А.В. Родина, Е.Н. Бобковой. – Смоленск, 2023. - С. 62-66.

3. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Н. Непопалов [и др.]. - М.: Академия, 2010. – 368 с

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК

Горбова А.С., Легенчук Д.В.

Курганское училище олимпийского резерва, Курган, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается важность гибкости для волейболисток. Для волейболисток она становится неотъемлемой частью успешной игры, влияя на их ловкость, выносливость и эффективность на поле. Также в статье разработана и представлена программа для волейболисток и тренеров, которые хотят улучшить гибкость.

Ключевые слова: волейбол, гибкость, физическое качество, амплитуда движения.

VOLLEYBALL PLAYERS' FLEXIBILITY DEVELOPMENT PROGRAM

Gorbova A.S., Legenchuk D.V.

Kurgan Olympic Reserve College, Kurgan, Russia

Annotation. This article discusses the importance of flexibility for volleyball players. For volleyball players, it becomes an integral part of a successful game, affecting their agility, endurance and efficiency on the field. The article also developed and presented a program for volleyball players and coaches who want to improve flexibility.

Key words: volleyball, flexibility, physical quality, range of motion.

Гибкость, как физическое качество, неотъемлемая часть для достижения высоких результатов в любом виде спорта. В современном волейболе гибкость необходима при выполнении многих технических приемов. Этот аспект требует

специфического подхода и тренировочных методик, учитывающих физиологические особенности женского организма и требования игры.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой [3; С.121].

По словам Савина В.П., гибкость волейболиста проявляется при выполнении всех технических приемов, поэтому хорошая подвижность в лучезапястном, локтевом, лучевом, плечевом суставах, крестцово-позвоночном сочленении, а также тазобедренном, коленном и голеностопном суставах способствует эффективному ведению игры. Для развития специальной гибкости используют упражнения на растягивание, сходные по своей двигательной структуре с техническими приемами или их частями. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть больше, чем при выполнении самого приема [2; С.140].

Гибкость важна не только для выполнения технических элементов игры, таких как удары, прыжки и защитные действия, но также и для профилактики повреждений и улучшения общей атлетической подготовки. Отсутствие может привести к ограничению движений, увеличению риска получения травм и снижению эффективности игры. Поэтому развитие гибкости является неотъемлемой частью тренировочной программы для волейболисток.

Методы развития гибкости:

1. Метод совмещенного развития силы и гибкости. Направлен на достижение баланса между укреплением мышц и сохранением гибкости тела.

2. Метод многократного растягивания. Упражнения начинают выполнять с небольшой амплитудой и постепенно увеличивают ее.

3. Метод статичного растягивания. Основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности.

4. Метод изометрического растягивания. Тип статического растягивания, при котором добавляется сопротивление группе растянутых мышц.

5. Стретчинг. Комплекс упражнений способствующих растяжке мышц и связок тела.

Для развития гибкости в группе волейболисток, в ГБПОУ «КУОР» была составлена и внедрена программа физических упражнений для стимуляции мышц спины, плечевого пояса и ног:

Упражнение 1. Круговые движения прямыми руками с большой амплитудой и максимальной скоростью.

Упражнение 2. Наклоны вперед, держась за рейку гимнастической стенки на уровне груди, пояса.

Упражнение 3. Лежа на животе, взяться руками за голеностопы – прогнуться.

Упражнение 4. Лежа на животе, руки в стороны – достать ногой разноименную руку.

Упражнение 5. Пружинистые наклоны туловища вперед, назад, в стороны.

Упражнение 6. Стоя, поднять бедро до прямого угла – круговые вращения ногой.

Упражнение 7. Ходьба выпадами в стороны с пружинистыми покачиваниями.

Упражнение 8. Лежа на спине медленно подтянуть колено ноги к груди, захватив его руками, почувствовав растяжение мышц, зафиксировать положение на 12-15 секунд.

В качестве основного исследовательского метода были использованы тесты для группы этапа совершенствования спортивного мастерства, определяющие уровень развития гибкости.

Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте

Тест №1. Гибкость в плечевых суставах определяется выкрутом прямых рук назад с гимнастической палкой в сантиметрах ширины хвата.

Оценка:

«5» — ширина плеч (в см) $\times 2$.

«4» — ширина плеч $\times 2 + 10$ см.

«3» — ширина плеч $\times 2 + 20$ см.

Тест № 2. Гибкость позвоночного столба определяется наклоном вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).

Оценка:

«5» — не менее 15 см.

«4» — от 15 см до 6 см.

«3» — менее 6 см.

Тест №3. Подвижность в тазобедренных суставах проверяется выполнением поперечного шпагата.

Оценка:

«5» — полное касание пола.

«4» — касание пола пальцами рук при вертикальном туловище.

«3» — касание гимнастической скамейки.

С целью подтверждения эффективности данной программы в физической подготовке волейболисток был проведен педагогический эксперимент с 12 спортсменами, волейболистками женской команды сборной Курганской области, возрастом от 17 до 22 лет. В процессе эксперимента исследовалась эффективность предложенной программы.

В начале и в конце эксперимента у испытуемых данной группы определялись показатели гибкости. Для оценки подготовленности волейболисток использовался комплекс тестов, в котором оценивался уровень гибкости у девушек, занимающихся волейболом.

Результаты первого тестирования в группе, проводившегося в январе 2023 года, представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Первичное тестирование

	Гибкость плечевого сустава	Гибкость позвоночного столба	Подвижность тазобедренного сустава	Ср. оценка
Ср. оценка в группе	4,00	4,25	3,61	3,95

Конечное тестирование проводилось июне 2023 года, результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Конечное тестирование

	Гибкость плечевого сустава	Гибкость позвоночного столба	Подвижность тазобедренного сустава	Ср. оценка
Ср. оценка в группе	4,43	4,50	4,00	4,31

Анализируя данные, по таблице 2, можно сказать, что показатели по всем видам тестирования гибкости значительно увеличились. Больше всего улучшился показатель гибкости плечевого сустава на 0,43. Наименьшее изменение было в показателе гибкости позвоночного столба - 0,25.

Прирост всех показателей гибкости в данном тестировании показал, что данная программа позволяет улучшить уровень развития гибкости спортсменов. Таким образом, разработанная программа является эффективной и позволяет в краткие сроки повысить уровень гибкости у спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства.

Из проведенного исследования, можно сделать вывод, что гибкость играет важную роль в достижении высоких результатов в волейболе и является неотъемлемой частью физической подготовки для волейболисток. Она требуется при выполнении множества технических приемов, и ее развитие должно быть специальным и основано на учете физиологических особенностей организма и требований этой игры.

Педагогический эксперимент, проведенный с волейболистками женской команды сборной Курганской области, показал эффективность данной программы в повышении уровня гибкости. Прирост всех показателей гибкости в исследовании подтверждает, что программа способствует улучшению гибкости спортсменов в короткие сроки. Таким образом, разработанная программа является эффективной и может помочь в повышении уровня гибкости у волейболисток этапа совершенствования спортивного мастерства.

Список источников

1. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2022. – 656 с.
2. Савин, В.П. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / В.П. Савин. М.: Академия, 2002. – 365 с.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, - 12-е изд., испр. - М.: Издательский Академия, 2014. - 480 с.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛАХ

Гордеев Н.Г., Григорьев В.А.

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрена структура и содержание занятий «физической культурой» (модуль «волейбол») в общеобразовательных школах, определены основные направления учебных занятий в различных возрастных группах и выявлены факторы, снижающие эффективность уроков.

Ключевые слова: волейбол, урок физической культуры, виды подготовок, эффективность занятий.

FACTORS INFLUENCING THE EFFECTIVENESS OF VOLLEYBALL LESSONS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN SCHOOLS

Gordeev N.G., Grigoryev V.A.

Russian University of Sports, Moscow, Russia

Annotation. This article examines the structure and content of "physical culture" classes (the "volleyball" module) in secondary schools, identifies the main directions of educational activities in various age groups and identifies factors that reduce the effectiveness of lessons.

Key words: volleyball, physical education lesson, types of training, the effectiveness of classes.

Введение. Волейбол является популярным видом спорта, который объединяет физическую активность, тактическое мышление и командную работу. Этот динамичный и энергичный вид спорта привлекает множество людей, включая как профессиональных спортсменов, так и любителей. Волейбол активно включен в общеобразовательную программу в школах и учебных заведениях, поскольку он предлагает широкий спектр преимуществ и развивает различные навыки учащихся.

Цель исследования. Определить факторы, снижающие эффективность занятий «физической культурой» (модуль «волейбол») в общеобразовательных школах.

Методика и организация исследования. В ходе анализа научно-методической литературы была определена структура и содержание школьного урока, а также виды подготовок, владеть которыми необходимо, чтобы принимать участие в игровом процессе (волейбол). В ходе опроса респондентов были выявлены основные виды подготовок, которым учителя уделяют наибольшее значение в различных возрастных категориях и на основании полученных данных определены основные факторы, которые снижают эффективность занятий волейболом на уроках физической культуры.

Результаты и их обсуждения. В каждом общеобразовательном учреждении все обучающиеся проходят модуль “волейбол”. Учебное занятие продолжается 45 минут, из них 10 минут на подготовительную часть и 10 минут на заключительную, соответственно 25 минут уходит на основную часть, что составляет 45% всего занятия (рисунок 1).



Рисунок 1. Структура учебно-тренировочного занятия в общеобразовательных школах

В каждой из частей занятия решаются определенные задачи:

Подготовительная часть занятия:

1. Подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе.
2. Специальная разминка имеет задачи углубленной подготовки тех суставов, связок, мышц (или частей тела) и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия.

Основная часть занятия:

1. Развитие физических и волевых качеств и психических процессов, изучение и совершенствование спортивной техники и тактики.

Заключительная часть занятия:

1. Постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

Исходя из этого, только в основной части учебно-тренировочного занятия есть возможность овладеть знаниями, умениями и навыками, необходимые ученикам для занятий волейболом, которые они получают в ходе различных подготовок.

Анализ научно-методической литературы позволил установить виды подготовок, которые необходимы ученикам, занимающимся волейболом (рисунок 2).

Как видно из данного рисунка, для эффективного участия в игровом процессе, ученикам необходимо овладеть 7 различными видами подготовки, к ним относятся: техническая, физическая, тактическая, игровая, интегральная, теоретическая, психическая.

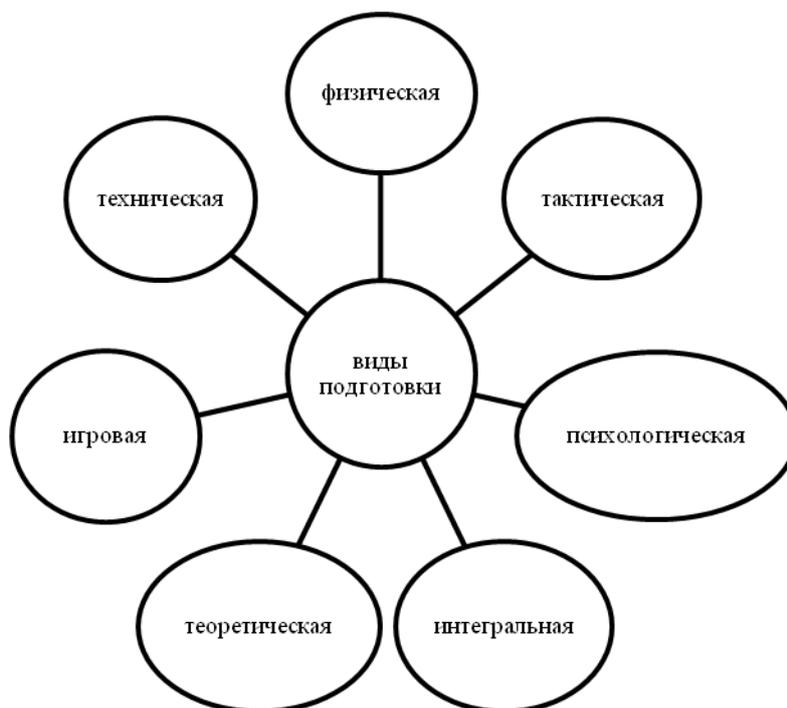


Рисунок 2. Виды подготовок волейболистов

В ходе проведенного анкетирования было установлено, что в различных возрастных категориях учителя отдают предпочтение физической и технической подготовкам, и лишь в старшем возрасте на первый план выходит тактическая подготовка (рисунок 1 – А, В и С).

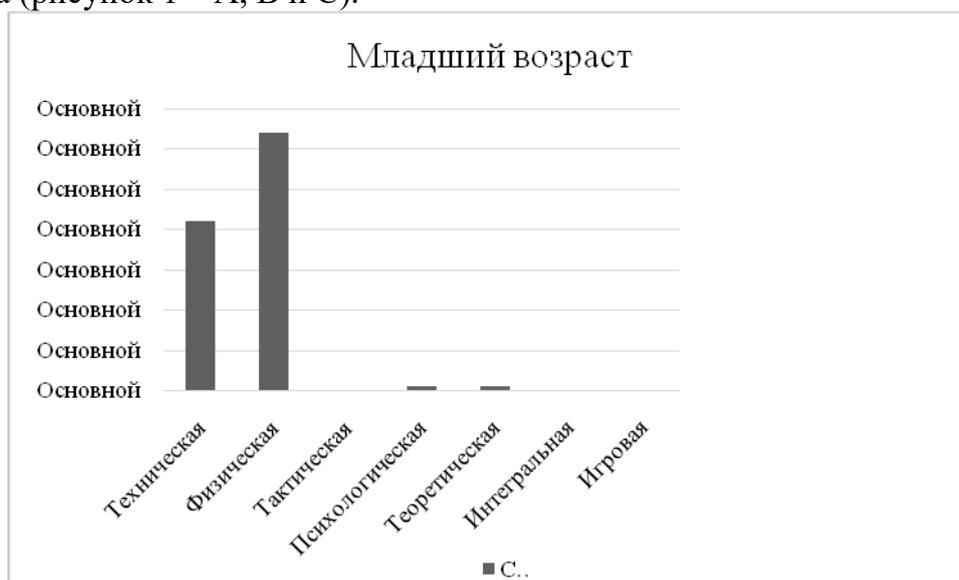


Рисунок 1А. Младший школьный возраст

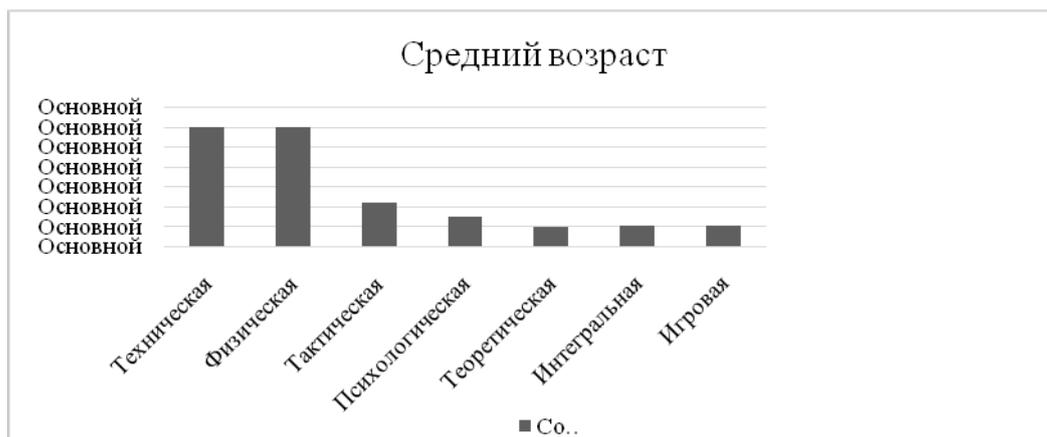


Рисунок 1В. Средний школьный возраст



Рисунок 1С. Старший школьный возраст

Исходя из данных анкетирования было установлено, что:

- в младшем школьном возрасте в общеобразовательных школах предпочтение отдается физической (6,4) и технической (4,2) подготовкам;
- в среднем школьном возрасте в общеобразовательных школах предпочтение отдается физической (6) и технической (6) подготовкам;
- в старшем школьном возрасте в общеобразовательных школах предпочтение отдается физической (6), технической (6) и тактической (6,5) подготовкам.

Выводы. В ходе анализа полученных данных были определены 2 основных фактора, которые снижают эффективность учебного занятия физической культуры (модуль «волейбол») в общеобразовательной школе:

- недостаточное время «основной части занятия»;
- необходимость разносторонней подготовленности в дефиците времени;
- неуделение внимания таким видам подготовки, как: теоретическая, психологическая, игровая и интегральная.

Список литературы

1. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родина, В.П. Губы, Л.В. Булыкиной, М.В. Зайнетдинова. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. – 288 с.
2. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М: Спорт, 2015. – 88 с.

3. Фомин, Е.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, Л.В. Силаева. – М.: Спорт, 2018. – 192с.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ХОККЕИСТОВ КИТАЯ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Гуанчао Лю

Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия

Аннотация. Китайская Народная Республика за последнее время сделала серьезный скачок в качестве подготовки юных хоккеистов. Это обусловлено, прежде всего, интеграцией организационно-методических положений тренировочного процесса заимствованных из российской системы подготовки спортивного резерва. Скоростно-силовая подготовка остается одной из наиболее главных направлений подготовки юных хоккеистов Китая на этапе спортивной специализации.

Ключевые слова: хоккей, этап спортивной специализации, тренировочный процесс, специальная скоростно-силовая подготовка.

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL PROVISIONS OF THE TRAINING PROCESS OF CHINESE HOCKEY PLAYERS AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

Guanchao Lü

Moscow State University of Sports and Tourism, Moscow, Russia

Annotation. The People's Republic of China has recently made a serious race as a training for young hockey players. This is primarily due to the integration of the organizational and methodological provisions of the training process borrowed from the Russian sports reserve training system. Speed strength training remains one of the most important areas of training for young hockey players in China at the stage of sports specialization.

Key words: hockey, stage of sports specialization, training process, special high-speed power training.

Введение. Подготовку юных спортсменов следует рассматривать как длительный педагогический процесс, направленный на использование всей совокупности тренировочных и внутренировочных средств, методов, форм, условий (соревнования, режим жизни, специализированное питание, средства и методы восстановления, лекции и беседы, самостоятельная работа с литературой, демонстрация видео и кинофильмов и т.д.), с помощью которых обеспечивается всестороннее развитие личности юных спортсменов и необходимая степень готовности к спортивным достижениям [2, 5].

Тренировка в хоккее – процесс спортивного совершенствования игроков, опирающийся на определённые педагогические принципы [1, 3, 4].

Перед учебно-тренировочным процессом на каждом конкретном этапе ставятся определённые, присущие ему, задачи. В соответствии с ними осуществляют построение учебно-тренировочного процесса, распределение нагрузок разной величины и направленности, подбор средств и методов обучения, совершенствования и контроля, исходя из возрастных особенностей контингента занимающихся.

Основная часть. На этапе начальной специализации целенаправленно осваиваются технико-тактические приёмы игры и применение их в игровой деятельности. Вместе с тем, важное место продолжает занимать широкая общефизическая подготовка, обеспечивающая всестороннее гармоничное развитие организма, повышение его функциональных возможностей.

Основные задачи на данном этапе:

- повышение общей физической подготовленности, гармоничное развитие органов и систем;
- воспитание быстроты, ловкости, гибкости и скоростно-силовых качеств;
- развитие специальных способностей и психических качеств, способствующих успешному овладению умениями и навыками игры;
- обучение технике и тактике игры;
- освоение игровой деятельности.

В содержание учебно-тренировочного процесса входят:

1. Общая физическая подготовка, направленная на всестороннее гармоничное развитие органов и систем юного хоккеиста. Используется широкий круг средств всестороннего воздействия, в том числе из других видов спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, гимнастика).

2. Упражнения для воспитания скоростных, скоростно-силовых и координационных качеств, в том числе подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам.

3. Подготовительные и подвижные упражнения, способствующие успешному овладению технико-тактическими приёмами игры.

4. Упражнения по обучению и совершенствованию техники игры, преимущественно в стандартных условиях.

5. Упражнения по освоению индивидуальных и групповых тактических действий.

6. Подготовительные и учебно-тренировочные игры.

7. Контрольные испытания с оценкой уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Готовность спортсменов к достижению характеризуется соответствующим уровнем развития физических качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (физическая подготовленность), степенью владения техникой и тактикой (технико-тактическая подготовленность), необходимым уровнем развития психических и личностных свойств (психологическая подготовленность), соответствующим уровнем знаний (теоретическая подготовленность).

Основные направления многолетнего тренировочного процесса определяются целевыми установками и задачами. В процессе спортивной тренировки решаются разнообразные общие и частные задачи, основанные на цели – достижении возможно большего успеха в спорте.

Для роста результатов в хоккее необходимо проводить подготовку в двух направлениях: расширять объём общей физической подготовки; улучшать качество специфических особенностей двигательных способностей.

Особое место в комплексе вопросов занимает дальнейшее совершенствование методики специальной скоростно-силовой подготовки хоккеистов, поскольку это качество является наиболее важным для достижения высоких спортивных результатов в спортивных играх вообще.

Учитывая важность оценки уровня скоростно-силовой подготовленности спортсменов, рекомендуется для корректировки тренировочного процесса комплексную оценку этого показателя, основанную на учёте компенсации отдельных сторон подготовленности спортсмена, что позволяет недостатки в развитии одних качеств компенсировать высоким развитием других.

Основным аспектом педагогических условий развития спортивных способностей юных хоккеистов являются: индивидуальный подход в планировании объёма, содержания и интенсивности тренировочных нагрузок; индивидуальные тренировочные занятия; обучение тренеров умению оперативно реагировать на характер и интенсивность реакции спортсменов на их педагогические воздействия; систематические теоретические занятия по психологии индивидуальности, состояния и общения; тренинги по развитию коммуникативных умений; тренинги по психической саморегуляции.

Заключение. Педагогический процесс юных хоккеистов Китая должен строиться с учётом возрастных особенностей занимающихся, реальных материальных и организационных возможностей. Тренировочный процесс нужно строить так, чтобы он был направлен на развитие всех физических качеств детей и подростков, активно содействовал укреплению их здоровья и гармоничному физическому развитию, положительно влиял на психические процессы занимающихся.

Список источников

1. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. - М.: Спорт, 2020. - 720 с.
2. Медведев, В.Г. Регрессионная модель специальной двигательной подготовленности хоккеистов различных возрастных групп / В.Г. Медведев, Е.М. Медведева, А.П. Давыдов // Теория и практика физической культуры. - 2024. - №1. - С. 14-16.
3. Михно, Л.В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов: учебник для тренеров / Л.В. Михно, Ю.Ф. Курамшин, В.В. Филатов, Р.Г. Ишматов, В.С. Волков. - СПб. 2017. - 616 с.
4. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания / под общ. ред. А.В. Родина, В.П. Губы, Л.В. Булыкиной, М.В. Зайнетдинова. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. – 288 с.
- Точицкий, А.В. Двигательная подготовка хоккеистов различной квалификации / А.В. Точицкий, В.В. Козин, А.М. Царьков, М.И. Романов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2023. - №6(220). - С. 420-427.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛУ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ В УНИВЕРСИТЕТАХ И КОЛЛЕДЖАХ КИТАЯ И РОССИИ

Губа В.П., Сюй Чжаньчжэн, Ананьин А.С.

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Аннотация. Волейбол является одним из наиболее популярных видов спорта в университетах и колледжах России и Китая, что свидетельствует о необходимости постоянного поиска и разработки наиболее эффективных учебных программ обеспечивающих овладение студентами данной спортивной дисциплиной. Учебные программы по волейболу в университетах и колледжах России и Китая имеют некоторые отличия, что объясняется национальными особенностями преподавания вида спорта. Совершенствование учебных программ, является неотъемлемой частью всего образовательного процесса.

Ключевые слова: университет, колледж, волейбол, учебные программы подготовки, методика обучения.

SPECIFIC FEATURES OF THE METHODOLOGY OF VOLLEYBALL TRAINING WITHIN THE FRAMEWORK OF THE IMPLEMENTATION OF TRAINING PROGRAMS AT UNIVERSITIES AND COLLEGES OF CHINA AND RUSSIA

Guba VP, Xu Zhanzheng, Ananyin AS.

Russian University of Sports "SCOLIFK," Moscow, Russia

Annotation. Volleyball is one of the most popular sports in universities and colleges in Russia and China, which indicates the need for constant search and development of the most effective curricula that ensure the mastery of students in this sports discipline. Volleyball curricula at universities and colleges in Russia and China have some differences, which is explained by the national characteristics of teaching the sport. Improvement of curricula is an integral part of the entire educational process.

Keywords: university, college, volleyball, training programs, teaching methodology.

Введение. Основным фактором эффективной подготовки волейболистов в системе физического воспитания университетов является разработка учебных программ, содержание которых должно быть оптимизировано с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и возможностями конкретной организации. В процессе подготовки спортивной команды в университете возникает большое количество трудностей, особенно в процессе ее комплектования, так как игроки достаточно сильно отличаются друг от друга по индивидуальным показателям физического и психического развития, а также требования учебных программ не всегда отвечают современным условиям развития вида спорта [2, 3].

Реализация учебных программ по волейболу в китайских университетах затрудняется тем, что тренерский состав не всегда обладает всем необходимым спектром компетенций, обеспечивающих эффективную подготовку. Отсутствие общей системы управления спортивной командой в университете приводят к тому, что решение задач, стоящих в учебных программах не обеспечивает максимальную подготовку спортивного резерва в университетах [1, 4]. В этой связи необходимо разработать оптимальное содержание учебных программ подготовки по волейболу, которые учитывают мотивы и потребности занимающихся, а также уровень физической и психологической подготовленности.

Основная часть. Проводимые исследования позволили установить, что существует разница между наполняемостью групп в университетах и колледжах Китая и России среди студентов, занимающихся волейболом. Опрос специалистов показал, что в университетах и колледжах Китая группы по курсу волейболу представлены большой численностью, а в России эти показатели существенно ниже. Анализируя результаты анкетного опроса, можно констатировать, что численный состав групп в университетах и колледжах Китая в основном составляет 21-30 студентов – 28,92%.

Количество в группе студентов, занимающихся волейболом в китайских университетах и колледжах, представлено более 20 человек, что составляет более 70%, а группы с более чем 40 студентами составляют 27,71%. В этой связи, следует отметить, что при достаточно большой наполняемости групп по курсу волейбола тренеру затруднительно осуществлять эффективную подготовку студенческих

волейбольных команд и высококвалифицированных специалистов, чего нельзя сказать о системе российской подготовки, которая ориентирована на группы численностью 14-20 человек.

Исследование мнения специалистов позволило установить влияние численности групп по курсу волейбола на эффективность применения тренером-преподавателем различных методов обучения игре. Установлено, что численность групп по курсу волейболу определяет эффективность методов обучения.

С помощью анкетного опроса были получены результаты, которые свидетельствуют о том, что численность студентов в группе по курсу волейболу, по мнению 75% преподавателей и более 56% студентов определяют методику обучения волейболу. При этом более 63% преподавателей и более 57% студентов считают, что количество занимающихся в группе сильно коррелирует с качеством обучения волейболу.

Полученные результаты позволяют констатировать, что существует абсолютно большая разница в преподавании между специализированными группами и общим курсом в университетах и колледжах Китая. Такая тенденция отмечается и в российских средних и высших физкультурно-спортивных заведениях. Качественная методика преподавания курса волейбола может существенно повысить мотивацию студентов в процессе обучения и совершенствования в избранном виде спорта. Более 78% студентов считают, что выбор метода обучения волейболу напрямую влияет на качество обучения избранному виду спорта.

Социологический опрос, проводимый в виде анкетирования, позволил установить, что подготовка спортивного резерва по волейболу в университетах и колледжах Китая, а также совершенствование педагогического мастерства будущих специалистов требует соответствующих изменений в методах обучения волейболу, чтобы улучшить качество обучения и повысить мотивацию учащихся к овладению профессией. Анализируя результаты анкетирования, можно сделать вывод, что более 85% тренеров-педагогов могут подобрать наиболее подходящие методы обучения в соответствии с содержанием курса волейбола, чтобы достичь ожидаемого эффекта от процесса обучения.

Прежде всего, с точки зрения определения и понимания традиционных и инновационных методов обучения волейболу, результаты опроса тренеров-преподавателей и студентов свидетельствуют о разнонаправленных тенденциях (таблица 1, 2).

Таблица 1 – Мнение респондентов о традиционных методах обучения волейболу в Китае и России

Контингент респондентов	Метод рассказа и объяснения	Интуитивный метод обучения	Метод целостности и расчлененности движений	Метод предотвращения и исправления ошибок	Метод соревновательного обучения
Студенты	87.9%	78.3%	63.3%	40.9%	25.3%
Преподаватели	100%	81.8%	100%	81.82%	54.55%

По результатам анкетирования получены следующие результаты. Пять лучших традиционных методов обучения волейболу, а именно метод рассказа и объяснения,

Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте

интуитивный метод обучения, метод целостности и расчлененности движений, метод предотвращения и исправления ошибок и метод соревновательного обучения занимают ведущее место в подготовке студенческих волейбольных команд и являются основой для овладения профессиональных компетенций будущего тренера.

Таблица 2 - Мнение респондентов об инновационных методах обучения волейболу в Китае и России

Контингент респондентов	Мультимедийный метод обучения	Метод открытый в обучения	Метод овладения учебными программами	Метод понимания	Метод успешного обучения
Преподаватели	81.2%	63.6%	36.6%	56.4%	45.5%
Студенты	57.8%	48.2%	46.9%	42.1%	40.1%

Пять лучших инновационных методов обучения волейболу включают мультимедийный метод обучения, метод открытых в обучении, метод овладения учебными программами, метод понимания и метод успешного обучения.

Исследования позволили установить, что китайские специалисты, работающие в университетах и колледжах со студенческими волейбольными командами по-прежнему используют в основном традиционные методы обучения. Среди них метод рассказа и объяснения, интуитивный метод обучения, метод целостности и расчлененности движений, метод предотвращения и исправления ошибок и т.д. Эти традиционные методы являются наиболее часто используемыми в практике китайских специалистов. На этапе совершенствования спортивного мастерства и овладения компетенциями тренера важно место приобретает метод обучения игре, который целесообразно использовать в практике подготовки студенческих волейбольных команд и подготовки специалистов в более 70% случаев.

В процессе подготовки студенческих волейбольных команд и овладение основами профессии российских специалистов метод объяснения и демонстрации действий являются наиболее базовыми и распространенным, который во многом обеспечивает достижение высокой эффективности в процессе тренировки и преподавания практических дисциплин в университетах и колледжах физкультурно-спортивной направленности. В этой связи, китайским специалистам рекомендуется также достаточно активно применять данный метод, который позволяет добиться серьезных результатов в обучении и совершенствовании процесса тренировки и овладения навыками будущей профессии.

Результаты социологического опроса показывают, что китайские специалисты, занимающиеся подготовкой волейболистов тратят много времени на объяснения во время практического занятия. Более 46,9% тренеров-преподавателей тратят более 1/3 времени на объяснения программного материала, что существенно снижает качество обучения и овладения навыками профессии тренера. В то же время необходимо подчеркнуть, что более 85% с российских специалистов демонстрируют и объясняют двигательные действия с применением собственного практического опыта, либо с применением современных интерактивных технологий на примере ведущих российских волейболистов.

Что касается рационального использования мультимедийных средств при обучении волейболу, то только 6% китайских специалистов волейбола часто используют мультимедийные средства при обучении волейболу, а почти 30% учебных заведений не имеют технических условий для применения мультимедийных средств. Разумное использование мультимедийных средств обучения волейболу - один из эффективных подходов повышения качества подготовки студенческих волейбольных команд и овладения навыками профессии тренера. Следует отметить, что данное направление должно более активно внедряться в практику подготовки китайских волейболистов и специалистов, что позволит более качественно подойти к вопросу демонстрации и объяснения тренировочных заданий и сократить время на вспомогательную информацию.

Следует подчеркнуть, что в процессе тренировки студенческих волейбольных команд и подготовки тренеров по волейболу необходимо особое внимание отводить интуитивным методам обучения, так как в педагогическом процессе отвечающего требованиям учебных программ могут происходить такие действия при которых необходимо принять срочные изменения в содержании программы с применением творческого подхода. Весьма характерно, что такой подход достаточно распространен в практике российских специалистов и показывает свою эффективность на протяжении многих лет.

Такое мнение подтверждается результатами опроса выбранных студентов, потому что они являются непосредственными участниками образовательно-тренировочного процесса в университетах и колледжах России и Китая, и их данные являются наиболее объективными.

В процессе проводимого исследования мы задались вопросом: Может ли традиционный метод обучения волейболу соответствовать требованиям целей подготовки команд и специалистов с учетом содержания учебных программ? Исследования позволили установить, что на данный момент более 60% специалистов и 70% студентов считают, что данный подход может принести необходимый результат. Однако, по мнению более 74% специалистов и 82% студентов на данном этапе подготовки студенческих волейбольных команд и будущих профессионалов-специалистов необходимо разработать инновационные методы обучения волейболу для достижения лучшего выполнения целей в процессе преподавания курса волейбола в университетах и колледжах Китая и России.

Заключение. Обобщая полученные результаты необходимо отметить, что традиционный метод обучения - это основа обучения волейболу и основная гарантия качества овладения навыками игры и компетенциями будущей профессии. Разработка и применение инновационных методов обучения также очень важны в обучении волейболу, потому что с учетом содержания игры меняются требования к подготовке команд. Также следует подчеркнуть, что современный специалист по волейболу должен обладать набором профессиональных компетенций, которые позволят эффективно осуществлять педагогическую деятельность, что обуславливается применением инновационных методов обучения волейболу. В этой связи целесообразно более внимательно подходить к вопросам изучения ценностной функции традиционных методов обучения.

Список источников

1. Бауэр, В.Г. Нормативное обеспечение подготовки спортивного резерва в Российской Федерации / В.Г. Бауэр // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 2. – С. 2-3.

2. Булькина, Л.В. Волейбол для всех: учебно-методическое пособие / Л.В. Булькина, Е.В. Фомин. - М.: ТВТ Дивизион, 2012. – 80 с.
3. Губа, В.П. Федеральный стандарт - это помощь тренеру или механизм, тормозящий спортивную подготовку? / В.П. Губа // Теория и практика физической культуры. - 2018. - №5. - С. 46.
4. Родин, А.В. Требования к освоению бакалаврами дисциплины «теория и методика обучения базовым видам спорта» (на примере спортивных игр) / А.В. Родин // Сборник материалов 73-й научно-практической и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО «СГУС» по итогам НИР за 2022 год. - Смоленск, 2023. - С. 282-285.

СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ И НАПРАВЛЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОК В ТРЕНИРОВОЧНОМ МИКРОЦИКЛЕ

Дмитренко Л.А., Матризаева А.В.

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Краснодар, Россия*

***Аннотация.** В процессе исследования оценивались объем и соотношение упражнений разной направленности в тренировочном микроцикле квалифицированных спортсменок в настольном теннисе. В рассматриваемом микроцикле объем упражнений по общей и специальной физической подготовке составил по 11%. Техническая подготовка, к которой были отнесены упражнения на тренировку подачи, двухсторонняя игра и часть упражнений с большим количеством мячей составила 25%. Тактическая подготовка, которая включала двухстороннюю игру и упражнения с большим количеством мячей составила 27%. На игровую практику пришлось 26%. Полученные данные были соотнесены с показателями, рекомендованными федеральным стандартом спортивной подготовки и находятся в пределах значений, на которые влияет период годового цикла.*

***Ключевые слова:** настольный теннис, технико-тактические действия, квалифицированные теннисистки, планирование тренировочного процесса.*

THE RATIO OF TYPES AND DIRECTIONS IN TRAINING OF TABLE TENNIS PLAYERS IN A TRAINING MICROCYCLE

Dmitrenko L.A., Matrizaeva A.V.

Kuban State University of Physical Culture, Sport and Tourism, Krasnodar, Russia

***Annotation.** During the study, the volume and ratio of exercises of various directions in the training microcycle of qualified female table tennis athletes were assessed. In the microcycle under consideration, the volume of exercises in general and special physical training was 11% each. Technical training, which included exercises for training serves, two-way play and part of the exercises with a large number of balls, amounted to 25%. Tactical training, which included two-way play and exercises with a large number of balls, accounted for 27%. Game practice accounted for 26%. The obtained data were correlated with the indicators recommended by the federal standard of sports training and are within the limits of the values influenced by the period of the annual cycle.*

***Key words:** table tennis, technical and tactical actions, qualified tennis players, planning the training process.*

Введение. Соревновательная деятельность в настольном теннисе предъявляет высокие требования к скорости и координации игровых действий, где сложные по

вращению мяча удары выполняются на большой скорости [3]. Квалифицированным игрокам постоянно необходимо поддерживать высокий уровень взрывной силы и скоростных способностей. Рациональное распределение этих средств подготовки в сочетании с техникой и тактикой игры вызывает определенные сложности.

Разработка эффективных методов тренировки является важнейшим путем решения актуальных проблем настольного тенниса. Изучение и анализ тренировочной деятельности ведущих российских спортсменок позволит модифицировать модели тренировочных микроциклов для подготовки спортивного резерва.

Обзор существующих научных материалов по теме. Современные тенденции развития настольного тенниса связаны с разработкой новых методик тренировки и индивидуального подхода к работе с игроками высокого класса во время тренировочного и соревновательного процесса[4].

В основу постановки спорта высших достижений ложатся умение стабильно выступать на высоком уровне в течение ряда лет, тщательное перспективное планирование и регулировка нагрузок, восстановительные мероприятия [1].

Несмотря на то, что скоростные способности достаточно сильно генетически детерминированы, вместе с тем, возможно, их существенное повышение в процессе подготовки спортсмена при соблюдении основных принципов нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем учебно-тренировочном процессе игрока в настольный теннис [2].

Материалы и методы. Педагогическое наблюдение проводилось на базе ГБУ ДО КК «СШОР по настольному теннису». В процессе наблюдения фиксировалось содержание тренировочных занятий, направленность нагрузки, продолжительность упражнений. Для систематизации полученных данных были разработаны таблицы, позволяющие систематизировать соотношение видов подготовки в тренировочных микроциклах.

Результаты исследования. Для высококвалифицированных спортсменок в неделю планируется до 30 часов или 9 групповых тренировок. Планирование индивидуальной подготовки для каждой спортсменки происходит отдельно и суммарно может составлять от 1 до 5 часов в неделю.

В зависимости от дня микроцикла длительность тренировок может варьироваться от 3 до 7 часов в день. Теннисистки высокого уровня все чаще прибегают к индивидуальным тренировкам с тренером, что является более редким явлением среди других этапов подготовки. Высшее спортивное мастерство требует более детального и индивидуального подхода к каждой спортсменке, для построения отличающихся от других теннисисток схем игры, выгодных только для конкретной спортсменки. Групповые тренировки создают необходимое разнообразие, позволяющее проверять наработанные шаблоны игры в приближенных к соревнованиям условиях. Продолжительность индивидуальных тренировок не превышает 120 минут, а групповых 180 минут.

В таблице 1 показан объем нагрузки в недельном микроцикле в минутах по видам спортивной подготовки.

Анализ объема тренировочной нагрузки у квалифицированных теннисисток составляет от 120 до 300 минут в день. Первая тренировка проводится утром, вторая вечером с перерывом в 4 – 5 часов. В среду и четверг проводится по 1 групповой тренировке.

Ко времени на ОФП также относится время на разминку и других упражнений

Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте

до начала основной части тренировки.

Также перед началом технико–тактической части тренировочного занятия проводятся упражнения на передвижения возле стола, которые входят в специальную физическую подготовку спортсменов.

Таблица 1 – Соотношение видов подготовки в базовом микроцикле теннисисток, мин

Виды подготовки	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	Итого
Общая физическая подготовка	45	35	10	30	35		отдых	155
Специальная физическая подготовка	35	35	10	20	45			145
Техническая подготовка	БКМ* 30+30	60	30	30	БКМ* 30+20			230
Тактическая подготовка	БКМ* 70+30	80	40	40	БКМ* 70+40			370
Отработка Подач	30	30		30	30			120
Игровая практика	30	60	30	30	30	180		360
Итого	300	300	120	180	300	180		1375

БКМ* - метод большого количества мячей.

В тренировочный день на техническую подготовку отводится от 20 до 60 минут и 40 до 110 минут на тактическую подготовку спортсменов. Тренировке подач отводится 30 минут 4 раза в неделю.

Игра на счет ежедневно входит в содержание утренней или вечерней тренировки и составляет от 30 до 60 минут в разные тренировочные дни.

В конце последнего тренировочного дня микроцикла – субботу проводится турнир для тренировки игровой практики в условиях, приближенных к соревновательным.

По полученным в ходе педагогического наблюдения данным за тренировочным процессом мы провели анализ процентного соотношения видов подготовки и сравнили их с рекомендациями федерального стандарта (Таблица 2).

Общей физической подготовке отводится 11% от общего объема тренировочного времени, этот показатель находится на верхней границе рекомендованных федеральным стандартом объемов. Несмотря на то, что для этапа ВСМ рекомендуется наименьшее количество времени для специальной физической подготовки, в фактическом микроцикле этот показатель ниже требуемого.

Таблица 2 – Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса (этап высшего спортивного мастерства), (%)

Виды подготовки	Фактически	Стандарт
Общая физическая подготовка	11	9 – 11
Специальная физическая подготовка	11	13 – 17
Техническая подготовка	25	13-20
Тактическая подготовка	27	26 – 34
Игровая практика	26	13-20
Итого	100	

Технической подготовке и отработке подач уделяется достаточное количество времени – 25% и превышает рекомендованные показатели. Преимущественный объем времени составляет тактическая подготовка и подходит требованиям стандарта, ее содержание равно 27% тренировочного процесса.

Показатели объема игровой практики превышают требования федерального стандарта и составляют 26%. В анализируемом микроцикле в субботу была запланирована игровая практика в форме мини турнира, что и повлияло на итоговые данные.

Обсуждение результатов. Спортсмены не смогут стабильно показывать высокие результаты на соревнованиях, если не будут тщательно подготовлены и поведены к ним. Хороший уровень специальной физической подготовки позволяет теннисисткам увереннее чувствовать себя на соревнованиях, их передвижения могут быть эффективнее и экономичнее. Настольный теннис становится все более атлетическим видом спорта, где физическая подготовка становится все более важным моментом в подготовке спортсменов.

Для эффективного планирования тренировочного процесса необходимо найти правильный баланс между видами подготовки. Изменения, которые мы предлагаем внести в базовый микроцикл в соответствии с приведенным анализом выше это:

- увеличить время, отведенное на СФП;
- снизить время, отведенное на ОФП и игровую практику, при этом следует рассмотреть увеличение времени тактической подготовки;
- тренировки чаще должны быть направлены на индивидуальные комбинации спортсменов.

Выводы. Педагогическое наблюдение проводилось в ходе тренировочного процесса группы квалифицированных спортсменок, в которую также вошли теннисистки из 20 российского рейтинга.

Оценивались объем и соотношение упражнений различной направленности в тренировочном микроцикле. В представленные данные не вошли часы, отводимые на индивидуальную подготовку теннисисток. Было получено, что в тренировочном микроцикле объем ОФП и СФП составил по 11%, техническая подготовка, к которой были отнесены: тренировка подач, двухсторонняя игра и часть упражнений с БКМ составила 25%, тактическая подготовка, в которую вошли двухсторонняя игра и БКМ, составила 27% и игровая практика 26%.

Полученные данные были соотнесены с показателями, рекомендованными федеральным стандартом и на наш взгляд, находятся в пределах допустимых значений, на которые влияет период спортивной подготовки в годичном цикле. Представленную модель микроцикла можно использовать и в подготовке теннисисток на этапе совершенствования спортивного мастерства с соответствующим уменьшением суммарного объема тренировочного времени.

Список источников

1. Буянов, В.Н. Моделирование спортивной тренировки в настольном теннисе / В.Н.Буянов // Вузовская наука в современных условиях: сб. матер. 56-й науч.-технич. конф. в 2-х част. - Ульяновск, 2022. - С.255-256.
2. Дмитренко, Л.А. Показатели соревновательной деятельности квалифицированных спортсменок активно-атакующего стиля в настольном теннисе / Л.А. Дмитренко, А.В. Матризаева // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: матер. XVII Междунар. науч.-практ. конф. под общ. редакц. А.В. Родина, Е.Н. Бобковой. - Смоленск, 2023. - С. 100-105.
3. Пузаков, А.А. Эффективность построения скоростно-силовой подготовки

бадминтонисток 14-16 летв предсоревновательном периоде / А.А. Пузаков, Е.А. Колесникова // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. - 2021. - №1. - С.105-110.

4. Сазонова, А.В. К вопросу о развитии скоростных способностей игроков в настольный теннис в специальной физической и технической подготовке / А.В.Сазонова // Colloquium-Journal. - 2018. - №13-3(24). - С.14-15.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Егоров В.В., Ганенко А.С.

Государственный университет просвещения, Мытищи, Россия

Аннотация. Планирование тренировочного процесса волейболистов определяется периодами годичного цикла. Подготовительный период позволяет эффективно решать задачи повышения физической подготовленности и совершенствования технико-тактических действий квалифицированных волейболистов. В статье представлены особенности организации тренировочных занятий в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла квалифицированных волейболистов.

Ключевые слова: волейбол, годичный цикл, подготовительный период, программа тренировки.

CONTENT OF THE VOLLEYBALL PLAYERS TRAINING PROGRAM IN THE PREPARATORY PERIOD OF THE ONE-YEAR CYCLE

Egorov V.V., Ganenko A.S.

State University of Education, Mytishchi, Russia

Annotation. The planning of the training process of volleyball players is determined by the periods of the annual cycle. The preparatory period makes it possible to effectively solve the problems of increasing physical fitness and improving the technical and tactical actions of qualified volleyball players. The article presents the peculiarities of organizing training sessions in the preparatory period of the one-year training cycle of qualified volleyball players.

Key words: volleyball, one-year cycle, preparatory period, training program.

Введение. Классический волейбол – это одна из наиболее популярных спортивных игр в нашей стране [2, 5]. Условия игры в современном волейболе предъявляют высокие требования не только к технико-тактической, но и к специальной физической подготовленности квалифицированных игроков.

Анализ научно-методической литературы показывает, что преобладающее количество научных публикаций по оптимизации тренировочного процесса посвящено классическому волейболу [1, 4].

Рост интереса исследователей к оптимизации подготовительного периода годичного цикла квалифицированных волейболистов объясняется специалистами тем, что данный компонент более всего влияет на повышение общей и специальной подготовленности игроков и как следствие результативность матча [2, 3, 5].

Основная часть. Тренировочные занятия квалифицированных спортсменов в волейболе имеют стандартную структуру и состоят из трех частей: подготовительной

и заключительной, в среднем по 5–10 минут каждая, и основной – длительностью 65–75 минут.

Анализ структуры и содержания теоретического, медико-практического, учебно-тренировочного и контрольного блоков программы позволил выявить следующие особенности организации тренировочных занятий в подготовительном периоде годового тренировочного цикла квалифицированных волейболистов:

1. Значительный резерв тренировочного времени (до 8–10 часов), который можно посвятить интенсивной двигательной активности после сокращения на 2–2,5 часа объемов теоретического, методико-практического и контрольного блоков программы без ущерба для их эффективной реализации.

3. Дисбаланс тренировочного времени, выделяемого на физическую и другие виды подготовки. Реальное соотношение видов подготовки: общая и специальная физическая – 45–50%, техническая и тактическая – по 15–25%, теоретическая и психологическая – по 3–5%.

4. При выполнении упражнений используются в основном простые, монотонные методы при малом и среднем темпе движений. Реальный объем упражнений, выполняемых при пульсе 140–150 уд./мин, составляет 65–70% от всего спектра двигательных действий.

5. Физическая подготовка в основном посвящена развитию силы и силовой выносливости отдельных групп мышц (спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей) в ущерб увеличению гибкости и подвижности суставов. Реально парциальный вклад гимнастических упражнений не превышает 5–16% от их общего количества, целесообразно его увеличить в 1,5–2 раза.

6. Построение занятий зачастую происходит без учета нагрузочной стоимости используемых упражнений, в результате чего их пульсовой профиль представляет собой ломаную кривую с диапазоном колебаний преимущественно от 120 до 140 уд/мин и хаотичными снижениями и повышениями во время активных и пассивных фаз.

7. Гипертрофия и нецелесообразное планирование основной части занятий, которая реально занимает до 80% их продолжительности и посвящена в основном совершенствованию технико-тактических действий. Целесообразно парциальный вклад основной части в общее время проведения тренировочных занятий уменьшить до 60–65% и насытить тренировочными упражнениями, выполняемыми всей группой.

8. Большие (до 20–25%) потери полезного времени, затраченного на остановки, объяснения ошибок, смены составов и т. д., приводящие к уменьшению моторной плотности и пульсовой стоимости занятий. Целесообразно эти потери сократить в 1,5–2 раза.

9. Пассивное участие в занятиях 30–40% спортсменов, сопровождаемое их спокойным, почти безразличным отношением к происходящему. Целесообразно, повышая разнообразие и привлекательность тренировочных средств.

Заключение. Вышеизложенное свидетельствует о целесообразности обоснования подготовительного периода годового тренировочного цикла квалифицированных волейболистов эффективную программу тренировочных сборов, включающих взаимосвязанные компоненты, грамотно спланированный программный материал и тренировочные средства, которые обеспечат повышение показателей физической и технико-тактической подготовленности игроков.

Список источников

1. Ананьин, А.С. Тенденции развития соревновательной деятельности в мужском волейболе / А.С. Ананьин / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017 – № 3 – С. 4.
2. Булыкина, Л.В. Волейбол: учебник / Л.В. Булыкина, В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2020. – 412 с.
3. Губа, В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. – М.: Советский спорт, 2009. – 164 с.
4. Родин, А.В. Индивидуализация специальной физической подготовки волейболисток массовых разрядов на основе интервальных тренировок высокой интенсивности / А.В. Родин, К.В. Прохорова // Вестник спортивной науки. - 2023. - №1. - С. 32-35.
5. Рыцарев, В.В. Волейбол. Теория и практика: учебник / В.В. Рыцарев. – М.: Спорт, 2016. – 456 с.

КОМПЛЕКСНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ С АКЦЕНТОМ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Ермаков А.Н., Антипов Д.А., Тарасова Л.В.

Государственный университет просвещения, Мытищи, Россия

***Аннотация.** Этап спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства в футболе предусматривает активное применение различных тренировочных средств обеспечивающих комплексное формирование двигательных качеств. Скоростно-силовые способности футболистов обеспечивают достижение не только высокого уровня физической подготовленности, но и оказывают положительное влияние на технико-тактическое мастерство спортсменов.*

***Ключевые слова:** юные спортсмены, футбол, двигательные качества, скоростно-силовые способности, контроль подготовленности.*

COMPLEX FORMATION OF MOTOR QUALITIES OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AN EMPHASIS ON THE DEVELOPMENT OF SPEED AND POWER ABILITIES

Ermakov A.N., Antipov D.A., Tarasova L.V.

State University of Education, Mytishchi, Russia

***Annotation.** The stage of sports specialization and improvement of sportsmanship in football provides for the active use of various training means providing a comprehensive formation of motor qualities. The speed and power abilities of football players ensure the achievement of not only a high level of physical fitness, but also have a positive impact on the technical and tactical skills of athletes.*

***Key words:** young athletes, football, motor qualities, speed and power abilities, fitness control.*

Введение. Современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к качеству подготовки спортсменов на различных этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса. Соревновательная деятельность в футболе

характеризуются высокой плотностью технико-тактических действий, что требует от спортсменов оптимального соотношения в развитии физических качеств [2, 3, 6].

Достижение высоких спортивных результатов в современном футболе обеспечивается применением эффективных подходов в развитии и контроле различных сторон подготовленности. Интенсивность соревновательной деятельности в футболе требует от игроков проявления максимальных мышечных усилий в ограниченный промежуток времени [1, 4, 5].

Основная часть. Контроль уровня развития силовых способностей юных футболистов 12-14 лет проводился методом тензодинамометрии, что позволило выявить не только максимальные значения силы мышечных групп, выполняющих значительную нагрузку в игре, но и оценить скоростно-силовой потенциал, выражающийся градиентом силы.

Для абсолютной силы и ее градиента в сгибательных и разгибательных движениях характерна тенденция к увеличению у испытуемых обеих групп. Положительная динамика наблюдалась как в контрольной, так и в экспериментальной группе, что объяснялось сенситивным периодом для развития силовых способностей, а также тренировочными воздействиями на силовые показатели юных футболистов. В то же время, величина прироста силовых показателей была неодинаковой для участников контрольной и экспериментальной групп и определялась соматическим типом испытуемых и применяемой методикой силовой подготовки.

Результаты динамометрии, показанные юными футболистами, свидетельствуют, что спортсмены, занимающиеся по разработанной методике, с использованием силовых тренажеров, превосходят своих сверстников из контрольной группы по ряду показателей (таблица 1).

Таблица 1 - Изменение динамометрических характеристик различных групп мышц у юных футболистов 12-14 лет в течение педагогического эксперимента

Динамометрические показатели	№	ЭГ $X \pm m$	t, p	КГ $X \pm m$	t, p
Сила сгибателей бедра, кг	1	28,9 ± 0,9	4,362	27,8 ± 0,9	2,392
	2	35,1 ± 1,1	<0,01	31,2 ± 1,1	<0,05
Градиент силы сгибателей бедра, кг/с	1	185,6 ± 8,3	4,249	177,5 ± 6,8	2,392
	2	266,3 ± 10,6	<0,01	202,6 ± 5,0	<0,05
Сила разгибателей бедра, кг	1	36,8 ± 1,2	3,222	33,8 ± 1,3	1,735
	2	42,5 ± 1,3	<0,01	37,4 ± 1,5	<0,05
Градиент силы разгибателей бедра, кг/с	1	263,8 ± 9,4	6,106	248,6 ± 11,2	2,825
	2	348,5 ± 10,2	<0,001	295,5 ± 12,3	<0,05
Сила сгибателей голени, кг	1	15,9 ± 0,8	1,827	14,9 ± 1,1	0,956
	2	18,1 ± 0,9	>0,05	16,2 ± 0,8	>0,05
Градиент силы сгибателей голени, кг/с	1	136,8 ± 6,9	4,606	138,9 ± 8,9	1,813
	2	182,4 ± 7,1	<0,001	162,6 ± 9,2	>0,05
Сила разгибателей голени, кг	1	18,3 ± 1,0	2,577	18,9 ± 1,1	1,618
	2	21,6 ± 0,8	<0,05	21,2 ± 0,9	>0,05
Градиент силы разгибателей голени, кг/с	1	169,5 ± 7,3	5,899	172,5 ± 9,4	2,909
	2	235,6 ± 8,5	<0,001	208,6 ± 8,1	<0,05

Примечание: 1 - исходные показатели; 2 - конечные показатели.

У юных футболистов экспериментальной группы произошел существенный прирост силы сгибателей и разгибателей бедра ($p < 0,01$), разгибателей голени ($p < 0,01$).

В контрольной группе выявлен достоверный прирост силы сгибателей и разгибателей бедра ($p < 0,05$), однако на более низком уровне значимости.

Темпы роста показателей абсолютной силы также значительно выше у юных спортсменов экспериментальной группы. По окончании педагогического эксперимента было выявлено, что максимальная абсолютная сила мышц сгибателей и разгибателей бедра увеличилась на 19,4 и 14,4% в экспериментальной группе. В контрольной группе эти же величины возросли на 11,5 и 10,1%, соответственно.

Увеличение абсолютной силы мышц сгибателей и разгибателей голени у юных футболистов экспериментальной группы составило 12,9 и 16,5%, в контрольной группе прирост составил 8,4 и 11,5%.

Заключение. В соревновательной деятельности футболистов большое значение имеет умение спортсменов проявлять значительные усилия за ограниченный промежуток времени. Основными компонентами силовых способностей, отражающими такие специфические умения, являются не только абсолютная сила мышц, но и стартовая сила, ускоряющая сила. Они относительно независимы, однако их соотношение изменяется в зависимости от тренировочных воздействий и реализации рабочего движения. Основным показателем скоростно-силового потенциала спортсменов является градиент, характеризующий взрывную силу мышц.

Список источников

1. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Техника игры / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва — М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 472 с.
2. Губа, В.П. Методология подготовки юных футболистов / В.П. Губа, А.А. Стула. – М.: Человек, 2015. – 236 с.
3. Петухов, А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения / А.В. Петухов. – М.: Советский спорт, 2006. – 232 с.
4. Плон, Б.И. Новая школа в футбольной тренировке / Б.И. Плон. - изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Олимпия: Человек, 2008. - 241 с.
5. Чирва, Б.Г. Концепция технической и тактической подготовки футболистов / Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ: Дивизион, 2008. – 336 с.
6. Шамонин, А. В. Повышение технической подготовки при развитии способностей к сохранению равновесия юных футболистов 7–11 лет: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Шамонин Андрей Валентинович. – М., 2010. – 183 с.

КОНТРОЛЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Ефимов А.С.¹, Пичугин Т.С.², Мамедов Т.А. оглы²

*Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия
Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия*

***Аннотация.** Подготовка студенческих волейбольных команд требует постоянного проведения контроля специальной физической и технико-тактической подготовленности игроков. Результаты, получаемые в процессе контроля, служат основанием для планирования тренировочного процесса, который в студенческом волейболе носит специализированный характер.*

***Ключевые слова:** волейбол, студенты, контроль, технико-тактическая подготовленность, специальные физические способности.*

CONTROL OF SPECIAL AND TECHNICAL-TACTICAL PREPAREDNESS OF VOLLEYBALL STUDENTS

Efimov A.S.¹, Pichugin T.S.², Mamedov T.A. ogly²
Russian University of Sports "SCOLIFK," Moscow, Russia
Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Annotation. *The preparation of student volleyball teams requires constant monitoring of the special physical and technical-tactical preparedness of the players. The results obtained during the control process serve as the basis for planning the training process, which is specialized in student volleyball.*

Key words: *volleyball, students, control, technical and tactical preparedness, special physical abilities.*

Введение. Современное развитие волейбола предъявляет высокие требования к всесторонней подготовке игроков, как в физическом, так и в технико-тактическом плане. При занятии волейболом развиваются такие физические и психические качества, как ловкость, быстрота и точность реакций и действий, устойчивость к укачиванию, распределение и быстрое переключение внимания, эмоциональная устойчивость, пространственная ориентировка, смелость, решительность, находчивость, инициатива и коллективизм [2, 3, 6].

В настоящее время в Российской Федерации продолжает оставаться сложным вопрос подготовки студенческих волейбольных команд. Это обусловлено, прежде всего, тем, что практически отсутствует система контроля подготовленности, которая позволяет получить информацию об игроках и на этой основе разработать эффективную программу тренировочных занятий [1, 4, 5].

Основная часть. При проведении контрольных испытаний были получены результаты, характеризующие исходный уровень подготовленности игроков до индивидуализации технико-тактической подготовки квалифицированных волейболисток. Для анализа результатов исследования потребовалась оценка специальной физической и технической подготовленности квалифицированных волейболисток (таблица 1).

Из таблицы 1 видно, что физическая подготовленность у волейболисток слабая, поэтому спортсменам необходимо работать над воспитанием быстроты передвижений, над воспитанием быстроты двигательной реакции, быстроты ответных действий и над координацией.

В тесте на скоростные качества средние значения говорят о несоответствии нормативным требованиям, а коэффициент вариации сообщает, что степень рассеивания данных считается незначительной. Норматив «челночный бег на 30 м» показал, что у волейболисток первой группы координационные способности ниже, чем у спортсменок второй группы. Скоростная выносливость в обеих группах на хорошем уровне. Это объясняется тем, что большинство спортсменок в свободное время занимаются бегом на длинные дистанции. Тестирование на скоростно-силовые качества показал хороший уровень подготовленности.

Установлено, что выполнение передачи мяча двумя руками снизу с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3, и норматив № 8 - не соответствует нормативным требованиям, которые должны выполнять спортсменки.

Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте

Таблица 1 – Исходные показатели специальной и технической подготовленности волейболистов России и Китая

Наименование норматива	Первая группа	Вторая группа	V P	V K
1. Бег 30 м. (с.)	5,4±0,12	5,3±0,12	7,36%	7,16%
2. Челночный бег 5х6 м. (с.)	10,6±0,3	10,3±0,28	9,22%	8,63%
3. Бег 92 м. (с.)	25,2±0,14	25,3±0,16	1,82%	1,97%
4. Прыжок в длину с места (см.)	194.9±4,81	197,4±4,53	7,8%	7,26%
5. Метание мяча из-за головы 1 кг. (м.)	12,3±1,0	12,3±1,0	25,5	25,73
6. Передача мяча двумя руками снизу в зону 3 (кол-во)	6,5±0,68	6,3±0,69	33,43	35,14
7. Передача мяча двумя руками снизу в квадрат 3х3 м. (кол-во)	5,4±0,58	5,5±0,62	34,03	35,6
8. Передача мяча двумя руками снизу в зону 4 (кол-во)	3,5±0,5	3,4±0,45	45,18	42,05
9. Прием подачи (кол-во)	3,6±0,5	3,8±0,6	43,12	48,86
10. Прием подачи с перемещением (кол-во)	4,1±0,43	4,1±0,43	33,18	33,57

Поскольку игровая деятельность достаточно сложна в современном волейболе, важно совершенствовать точность передачи и обеспечивать ее высокую надежность. Для этого необходимо выполнять упражнения из различных по отношению к сетке положений, сочетая их с быстрыми перемещениями, обеспечивающими своевременный выход к мячу. Так же игрок должен научиться, до последнего концентрировать свое внимание на мяче, анализировать действия подающего игрока.

Неточность передачи мяча двумя руками снизу из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 метра, расположенного в зоне 6, у спортсменок связана с тем, что в тренировочном процессе недостаточно времени направленно именно на оттачивание точности выполнения передачи. Так же, возможно, это связано и с недостаточным желанием от спортсменок прилагать усилия во время секционных занятий волейболом, так как это кропотливый и однообразный труд.

По последним двум тестам (прием подачи с перемещением) наблюдается низкая физическая и техническая подготовка, а именно: у волейболистов недостаточно развита сила мышц ног, не правильное выполнение выхода под мяч и не правильное выполнение исходного положения (постановка рук по отношению к движущемуся мячу). В процессе выполнения, принимающие делали ошибки из-за того, что просто не могли быстро и четко выбрать место для приема с изменением направления полета мяча.

Заключение. Полученные результаты исследования позволяют констатировать, что у рассматриваемых команд существуют значительные отличия в показателях технико-тактической подготовленности. С этой целью наиболее актуальным считаем применения принципа индивидуализации, который позволяет решить поставленные задачи.

Список источников

1. Булыкина, Л.В. Волейбол: учебник / Л.В. Булыкина, В.П. Губа. – М.: Спорт,

2020. – 402 с.

2. Волейбол: учебник для вузов / под общей ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 371 с.

3. Губа, В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Родин. – М.: Советский спорт, 2009. – 164 с.

4. Губа, В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. – М.: Спорт, 2019. – 192 с.

5. Козырева, Л.В. Волейбол / Л.В. Козырева. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 168 с.

6. Морозова, Л.В. Волейбол - вид двигательной активности для студентов / Л.В. Морозова, О.Г. Морозов // Мир педагогики и психологии. - 2020. - №8(49). - С. 53-60.

СОДЕРЖАНИЕ И ОБУЧЕНИЕ ЕДИНОБОРЦЕВ ОСНОВАМ ТЕХНИКИ С УЧЕТОМ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО ПОДХОДА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПОЕДИНКЕ

Зайнетдинов М.В., Лю Чуан

Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия

Аннотация. Спортивные единоборства – это ситуативные виды спорта, которые требуют высокого технического мастерства, чтобы успешно решать соревновательные задачи. Обучение технике является одним из ключевых направлений подготовки спортивного резерва в единоборствах. Применение игрового подхода в процессе тренировки юных единоборцев позволяет не только разнообразить занятия, придать им эмоциональную окраску, но и способствуют рациональному формированию двигательных навыков, которые трансформируются в технические приемы после определенного цикла тренировочных занятий. В статье рассматривается игровой подход в качестве перспективного направления для обучения технике соревновательных упражнений при подготовке спортивного резерва в видах единоборств.

Ключевые слова: спортивные единоборства, соревновательный поединок, игровой подход, обучение технике борьбы.

CONTENT AND TRAINING OF SINGLE COMBATS ON BASICS OF TECHNIQUE TAKING INTO ACCOUNT APPLICATION OF GAME APPROACH IN COMPETITIVE DUEL

Zainetdinov M.V., Liu Chuang

Moscow State University of Sports and Tourism, Moscow, Russia

Annotation. Combat sports are situational sports that require high technical skill in order to successfully solve competitive problems. Technique training is one of the key areas of training a sports reserve in martial arts. The use of a game approach in the process of training young martial artists allows not only to diversify classes, give them an emotional color, but also contribute to the rational formation of motor skills, which are transformed into techniques after a certain cycle of training sessions. The article considers the game campaign as a promising direction for training the technique of competitive exercises in the preparation of a sports reserve in martial arts.

Key words: sports single combats, competitive duel, game approach, training in wrestling technique.

Введение. В последнее десятилетие проблема подготовки юных спортсменов к соревновательной деятельности изучалась многими исследователями. Имеется целый

ряд работ, детально анализирующих сущность и структуру различных видов готовности [3]. Позиции ученых при этом существенно различаются.

Исследуя процесс готовности к спортивной деятельности, необходимо сказать, что управление этим процессом должно предусматривать анализ соответствующих структурных и функциональных связей, определение требований к системе, конкретизацию средств и методов, установление соответствия формируемой системы внешним запросам и внутренним условиям [4].

Опираясь на исследования ряда авторов [1, 2, 5], можно считать, что техническая подготовленность спортивного резерва в видах единоборств определяется эффективными подходами к тренировке. Одним из таких перспективных подходов является игровой метод тренировки.

Основная часть. Одной из важнейших задач подготовки юных спортсменов является достижение ими высокой технической подготовленности в условиях применения игрового подхода. Именно игровой подход обеспечивает благодаря приобретенным навыкам готовность к действиям в возможных непредсказуемых и экстремальных ситуациях жизнедеятельности. Эти навыки во многом формируются на занятиях в видах спортивных единоборств.

Уникальность практики спортивных единоборств состоит в том, что в процессе занятий моделируются ситуации прямого противоборства с противником, причем противоборства не абстрактного, а непосредственного, «контактного», лицом к лицу. Занимающийся старается обязательно победить противника. Он ставит себе реальную задачу и стремится ее выполнить. Психологический аспект этой ситуации, для спортсмена не оценим, поскольку развиваются такие важнейшие для человека качества, как смелость, решительность в действиях, уверенность в собственных силах, стремление сблизиться с противником, атаковать и победить в ситуациях, связанных с риском для жизни, настойчивость в достижении цели.

Учебная практика в единоборствах приучает юных спортсменов более активно действовать в условиях повышенных психических нагрузок, помогает приобретать необходимый опыт волевых действий, преодоления трудностей и отрицательных психических состояний. Можно с уверенностью констатировать, что спортивные единоборства будут и дальше занимать важное место в подготовке спортивного резерва, особенно ценным является индивидуальный метод тренировки, позволяющий разнообразить тренировочные занятия.

Анализируя специфические требования, предъявляемые к подготовке спортивного резерва следует отметить, что многолетние тренировки – это педагогический процесс, где на основе игрового подхода к обучению технике главное внимание уделяется поэтапному приобретению знаний, навыков, умений, применению эффективных методов, средств и форм обучения.

На необходимость самого пристального внимания к обоснованию условий любого педагогического процесса обращали внимание многие ученые [1, 3, 4, 5], а создание необходимых условий для обучения сформулировано в качестве дидактического принципа. Описание процесса обучения технике только при помощи средств, форм, методов является во многом формальным, не учитывающим внутренних механизмов его организации. Это со всей очевидностью проявляется на примере системы подготовки спортивного резерва в видах единоборств.

Ведь столь важный аспект, как обоснование необходимых временных затрат на применение игрового подхода, разработан слабо и определялся либо эмпирическим путем, либо (как в недавнем прошлом) – по остаточному принципу. До сих пор

остаются не выясненными возможности моделирования реального поединка существующими методами и средствами, а также степень переноса навыков и умений, сформированных с их помощью игрового подхода, который должен быть приближен к соревновательным упражнениям.

Заключение. Подготовка спортивного резерва в видах единоборств имеет ряд особенностей, связанных с предназначением и спецификой соревновательной деятельности. Содержание и обучение технике в настоящее время не соответствует всё более усложняющимся задачам, которые ставятся перед спортсменами во время поединка. Во-первых, ряд приёмов имеет низкую вероятность эффективного выполнения в реальных условиях поединка. Во-вторых, содержание комплексов ограничивает возможности обучения действиям против высоко подготовленного противника. В-третьих, большинство приёмов, на наш взгляд, неоправданно энергоёмки и не имеют единой базовой техники, что значительно затрудняет процесс обучения и совершенствования. В-четвёртых, в программе по единоборствам для спортсменов недостаточно представлены приёмы и действия, выполняемые в игровой форме.

Все вышесказанное свидетельствует о том, что процесс подготовки спортсменов необходимо поставить на научную основу и осветить методическую сторону единоборств, базирующуюся на научно обоснованных и подтвержденных данных.

Список источников

1. Байхаджиев, А.Г. Теоретико-методическое обобщение игровых средств в процессе круговой тренировки единоборцев / А.Г. Байхаджиев, А.В. Солодников // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: матер. XVII Междунар. науч.-практ. конф.; под общ. редакц. А.В. Родина, Е.Н. Бобковой. - Смоленск, 2023. - С. 38-41
2. Зайнетдинов, М.В. Оценка влияния физических нагрузок «до отказа» на развитие когнитивных способностей единоборцев / М.В. Зайнетдинов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2024. - №1. - С. 60-62.
3. Петров, С.И. Потенциал использования информационно-технических систем в тактико-технической подготовке спортсменов-единоборцев / С.И. Петров, В.В. Козин, М.В. Жуков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2023. - №11(225). - С. 293-299.
4. Неменков, Л.С. Теоретико-методические основы тактической деятельности в спортивных единоборствах / Л.С. Неменков, В.К. Леутко // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сб. науч. стат. Междунар. науч.-практ. конф.; под редакц. О.Л. Борисова, А.А. Антипенко. - Могилев, 2023. - С. 145-148.
5. Тимофеев, В.Д. Состояние научно-методического обеспечения подготовки национальных сборных команд по спортивным единоборствам / В.Д. Тимофеев, О.С. Морозов, Т.С. Фролова, М.Ю. Степанов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2023. - №8(222). - С. 334-340.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ 3x3, В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

Захаров П.С., Зыков К.А., Луганская М.В.

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности физической подготовки в студенческом баскетболе 3x3, а именно развитие выносливости в течении годичного

тренировочного цикла. Приведены данные тестов, а также прогресс развития по итогам игрового сезона.

Ключевые слова: баскетбол 3x3; физическая подготовленность; выносливость, студенты.

DEVELOPING THE ENDURANCE OF STUDENTS INVOLVED IN 3x3 BASKETBALL DURING A ONE-YEAR TRAINING CYCLE

Zakharov P.S., Zykov K.A., Luganskaya M.V.
Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Annotation. The article discusses the features of physical training in 3x3 college basketball, namely the development of endurance during a one-year training cycle. The test data are presented, as well as the development progress at the end of the game season.

Key words: 3x3 basketball; physical fitness; endurance, students.

Введение. Баскетбол 3x3 принадлежит к числу интенсивно совершенствующихся и развивающихся видов спорта. Это динамичная, зрелищная игра, сочетающая в себе быструю смену нападения и защиты [1].

Выносливость – одна из главных составляющих баскетбола 3x3 (самым трудным является вторая часть 10-минутного отрезка). Специальная выносливость — это выносливость к определенной деятельности. Для студента, занимающегося баскетболом 3x3, необходима скоростная и силовая выносливость, которая позволяет поддерживать высокую скорость на протяжении всей игры при постоянно оказывающем на него силовом контакте.

Анализ литературы показал, что несмотря на появление в последние годы научных публикаций, баскетбол 3x3 изучен недостаточно. Поэтому любые исследования, предложения и методические рекомендации по спортивной подготовке в баскетболе 3x3 будут давать дополнительный толчок для развития данного вида спорта [2, 3].

В студенческом баскетболе 3x3 наблюдается слабое внедрение легкоатлетической подготовки в тренировочный процесс. В то время, как атлетической подготовки иногда бывает с переизбытком. Это связано с недостатком тренировочного времени, ведь большинство студентов, занимающихся баскетболом 3x3, могут тренироваться всего 3-4 раза в неделю [2, 4].

Объект исследования – специальная физическая подготовка студентов-баскетболистов.

Предмет исследования – комплекс тренировочных заданий для развития выносливости.

Цель работы – разработать экспериментальный комплекс тренировочных заданий и провести сравнительный анализ специальной физической подготовленности баскетболистов студенческих команд в годичном тренировочном цикле.

Организация исследования. В исследовании приняло участие 18 студентов-баскетболистов мужской сборной команды СГУС по баскетболу. Контрольная группа занималась по традиционной программе подготовки групп спортивного совершенствования ДЮСШ.

Экспериментальная группа дополнительно занималась легкоатлетической подготовкой три раза в неделю, а после присоединялась к контрольной группе в

тренажерном зале. Длительность занятия не превышала 1 часа и включала подготовительную (разминочную) и основную (выполнение тренировочных заданий) части. Заключительная (заминочная) часть проводилась совместно с контрольной группой.

Общая длительность выполнения тренировочных заданий составило 15 микроциклов (15 недель). Конец выполнения комплекса определялся от старта основных соревнований и отсчитывалось 15 микроциклов. Комплекс включает в себя три блока: блок развития аэробной выносливости (основное упражнение - кросс), блок спринтерской выносливости (основное упражнение плиометрика в интервальной тренировке) и блок специальной (скоростно-силовой) выносливости (основное упражнение – выполнение легкоатлетических упражнений с отягощениями). В течении годового тренировочного цикла данный комплекс повторялся два раза и основными соревнованиями являлись суперфинал фестиваля ЦФО по баскетболу 3x3 U-19 и U-24 (декабрь 2022) и первенство ЦФО по баскетболу 3x3 U-19 и U-24 (май 2023).

В начале годового тренировочного цикла было проведено тестирование физической подготовленности, а также в конце соревновательного периода. Сдавалось четыре вида тестов:

1. Вариация бегового теста Купера;
2. Челнок 16x12м;
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин;
4. Выпрыгивания с касанием кольца за 30 сек.

Результаты исследования и их обсуждения. Результаты проведенного тестирования показали, что по сравнению с началом годового тренировочного цикла произошло достоверное улучшение большинства показателей (табл.1). Положительная динамика отмечена в обеих группах во всех четырех тестах. В экспериментальной группе данные изменения более ярко выражены по сравнению с контрольной группы несмотря на то, что в обеих группах эти изменения достоверны, кроме контрольной группы в сгибании и разгибании рук за 1 минуту, где изменения положительные, но не достоверные (с 55,7±2,1 до 56,1±1,2). Основная направленность подготовительного и соревновательного периода – непосредственный набор и удержание спортивной формы, что данные исследования и показали.

Таблица 1 – Изменения в показателях тестов на выносливость студентов-баскетболистов СГУС, занимающихся баскетболом 3x3

Тест	КГ		ЭГ	
	Н	К	Н	К
Вариация бегового теста Купера	14,22 ±1,43	12,22±1,52	15,7±1,21	11,57±1,23
	p>0,05		p>0,05	
Челнок 16x12м	45,6±2,2	41,1±2,5	44,1±3,3	38,9±2,3
	p>0,05		p>0,05	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин	55,7±2,1	56,1±1,2	54,1±2,8	62,0±3,1
	p<0,05		p>0,05	
Выпрыгивания с касанием кольца за 30 сек	30,4±2,6	35,0±2,3	29,3±3,1	37,6±1,9
	p>0,05		p>0,05	

Примечание: КГ – контрольная группа, ЭГ - экспериментальная группа, Н – начало периода, К – конец периода

Косвенным показателем эффективности тренировочных заданий по развитию выносливости могут являться результаты команды в основных соревнованиях по баскетболу 3х3. Так в декабре 2022 сборная U-19 заняла 3 третье место, U-24 – 4 место соответственно. В мае 2023 сборная U-24 смогла повторить аналогичный результат – 4 место.

Список источников

1. Баскетбол 3х3. Особенности игры: учебное пособие / М.С. Фесенко, Р.П. Фесенко — Дубна: Гос. ун-т «Дубна», 2020. 56 с.
2. Воронцов, Н.Д. Силовая подготовка студенческой команды по баскетболу 3х3 / Н.Д. Воронцов // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. - 2021. - №1. - С. 225-231.
3. Губа, В.П. Модернизация теории и методики спортивных игр / В.П. Губа, А.В. Родин // Теория и практика физической культуры. – 2010. - №4. – С.6-10.
4. Захаров П.С. Силовая подготовленность и ее роль в студенческом баскетболе 3х3 / П.С. Захаров, К.А. Зыков // Баскетбол 3х3: итоги, прогнозы, ожидания»: Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ.; под общ. редакц., к.п.н., доцента Е.Н. Бобковой, к.п.н., доцента А.В. Мазуриной, к.п.н., доцента А.В. Родина. – Смоленск, СГУС, 2022. – С. 29-33.

АДАПТИВНО-УКРЕПЛЯЮЩАЯ ТРЕНИРОВКА В СТРУКТУРЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

Золотов Е.Н., Родин А.В.

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

***Аннотация.** Рассмотрены вопросы содержания специальной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса хоккеистов. Изучен широкий спектр разнообразных упражнений, которые способствуют профилактике спортивных травм, включая не только традиционные средства, но и современные технологии целенаправленного воздействия на отдельные системы организма.*

***Ключевые слова:** адаптивно-укрепляющие упражнения, структура подготовки хоккеистов, профилактики спортивного травматизма.*

ADAPTIVE AND STRENGTHENING TRAININGS IN THE STRUCTURE OF THE ANNUAL CYCLE OF HOCKEY PLAYERS' TRAINING

Zolotov E.N., Rodin A.V.

Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

***Annotation.** The issues of the content of special training in the structure of the educational and training process of hockey players are considered. A wide range of various exercises have been studied that contribute to the prevention of sports injuries, including not only traditional remedies, but also modern technologies for targeted effects on individual body systems.*

***Key words:** adaptive strengthening exercises, the structure of hockey players' training, sports injury prevention.*

Введение. Оптимизация спортивной тренировки предполагает выделение и реализацию следующих звеньев системы управления: а) формирование модели прогноза, включающей исходный и планируемый уровень спортивной подготовленности; б) разработку программы построения тренировочного процесса с учетом начального, промежуточных и конечного уровней двигательной деятельности [3, 5].

Наблюдается выраженное противоречие между постоянно возрастающими требованиями к подготовленности высококвалифицированных хоккеистов, повышением специфической игровой активности отдельных спортсменов, звеньев и команды в целом и разработанностью теоретико-методических основ управления и моделирования тренировочного процесса. Все сказанное определяет актуальность данного исследования [1, 4].

При подготовке спортивного резерва тренеры очень часто практикуют «натаскивание» молодых спортсменов на высокий спортивный результат. Погоня за успешными показателями приводит к переоценке физической и технической подготовленности юного спортсмена, что приводит к перенапряжению, нарушению координации движений, неправильному выполнению приемов и, как правило, образованию спортивных травм [2, 4].

Основная часть. Подготовка юных хоккеистов характеризуется существенным увеличением спортивных травм. Обусловлено это тем, что в данном возрасте происходит увеличение двигательного объема тренировочной нагрузки, особенно на нижние конечности.

Для быстрого достижения спортивных результатов, на этапе углубленной специализации, тренеры часто применяют физические нагрузки, которые оказывают чрезмерное воздействие на отдельные части опорно-двигательного аппарата, что в конечном итоге такое приводит к повышенному травматизму.

В связи с этим, при подготовке хоккеистов исследуемого возраста, должен осуществляться широкий спектр самых разнообразных упражнений, которые способствуют профилактике спортивных травм включая не только традиционные средства, но и современные технологии целенаправленного воздействия на отдельные системы. Среди таких нетрадиционных средств являются упражнения адаптивно-укрепляющего характера, которые позволяют укреплять мышечно-связочный аппарат, тем самым расширяет возможности специальной физической подготовленности хоккеистов. Безусловно, они должны применяться в сочетании с традиционными физическими и технико-тактическими упражнениями и использоваться как дополнительные факторы, способствующие расширению функциональных границ опорно-двигательного аппарата.

Анализ специальной литературы [1, 2] по вопросам построения спортивной тренировки, направленной на укрепление опорно-двигательного аппарата хоккеистов, показывает, что в настоящее время достаточно работ, в которых даются рекомендации по ведению тренировочного процесса с использованием мер профилактики спортивных травм. Вместе с тем, построение целенаправленных, специально организованных тренировочных занятий с учетом сформулированной проблемы позволили определить тему исследования: «Адаптивно-укрепляющие тренировки в структуре годичного цикла подготовки хоккеистов».

Заключение. Анализ перечисленных положений выявляет ряд противоречий между необходимостью профилактики спортивного травматизма юных хоккеистов и увеличивающимся объемом соревновательной и тренировочной нагрузки, а также содержанием специальной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса и отсутствием эффективных средств тренировки, направленных на укрепление мышечно-связочного аппарата нижних конечностей у юных хоккеистов.

Список литературы

1. Губа, В.П. Адаптивно-укрепляющая тренировка в структуре годичного цикла футболистов 15-16 лет / В.П. Губа, А.В. Антипов, С.Д. Ефимов // Человек, здоровье,

физическая культура и спорт в изменяющемся мире: матер XX межд. науч.- практ. конф., 2010. - С. 304-306.

2. Ефимов, С.Д. Педагогические условия профилактики спортивного травматизма футболистов 15-16 лет на основе упражнений адаптивно-укрепляющего характера / С.Д. Ефимов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 2010. - №6. -С. 6-8. (ВАК).

3. Никитушкин, В.Г. Построение годичного цикла тренировки юных хоккеистов / В.Г. Никитушкин, В.Ю. Бодров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2019. - № 2 (168). - С. 249-253.

4. Петрушкина, Н.П. Оптимизация тренировочного процесса хоккеистов пубертатного возраста на основе комплексной оценки специальной и функциональной подготовленности / Н.П. Петрушкина, Н.А. Симонова, Е.В. Быков, О.И. Коломиец, А.В. Дегтярев // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. -2018. - № 11 (165). - С. 261-266.

5. Романов М.И. Определение координационных способностей хоккеистов различного возраста и уровня подготовленности / М.И. Романов, В.Н. Коновалов // Современные технологии в спортивных играх: матер. всеросс. науч. - практ. конф. - Омск: СГУФК, 2005. - С. 110-112.

ТЕМПЫ ПРИРОСТА ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

Ивашин М.Д., Родин А.В.

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

***Аннотация.** Игровая деятельность в теннисе предъявляет высокие требования к двигательльно-координационным способностям юных игроков, так как они, во многом, определяют результативность технико-тактических действий в процессе соревнований. Мониторинг темпов прироста двигательльно-координационных способностей, позволяет получить объективную информацию об уровне подготовленности и на этой основе разработать эффективную методику тренировки.*

***Ключевые слова:** юные спортсмены, теннис, двигательные действия, координационные способности, моторика спортсмена, индивидуальные особенности организма.*

THE GROWTH RATE OF MOTOR COORDINATION ABILITIES AMONG YOUNG TENNIS PLAYERS

Ivashin M.D., Rodin A.V.

Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

***Annotation.** Playing activity in tennis imposes high demands on the motor coordination abilities of young players, since they, in many respects, determine the effectiveness of technical and tactical actions in the competition process. Monitoring the growth rate of motor coordination abilities allows you to obtain objective information about the level of preparedness and, on this basis, develop an effective training methodology.*

***Key words:** young athletes, tennis, motor actions, coordination abilities, athlete's motor skills, individual characteristics of the body.*

Введение. Возрастающая популярность тенниса, ранняя специализация, подкрепленная успехами звезд тенниса, например, Мария Шарапова уже в 17 лет выиграла Уимблдонский турнир, а впервые взяла в руки ракетку в 4 года,

свидетельствует о высокой значимости изучения вопросов формирования рациональных двигательных действий обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов [2, 4].

Рассматривая опыт работы ведущих советских, российских, а также зарубежных тренеров, следует отметить, что формирование различных двигательных действий, во многом обуславливается развитием двигательно-координационных способностей [1, 6]. Ряд ведущих специалистов [3, 5, 6] отмечает, что двигательно-координационная подготовка в процессе формирования двигательных действий позволяет на более высоком качественном уровне усваивать новые и легче перестраивать старые тренировочные программы.

В этом плане успех тренировочных занятий, связанный с периодом формирования рациональных и эффективных двигательных действий у юных теннисистов, существенно зависит от того, насколько направленность и содержание педагогических воздействий совпадает с биологически обусловленными индивидуальными возрастными ритмами моторики подростка.

Результаты исследований. Темпы прироста результатов двигательно-координационных способностей у спортсменов контрольной группы и экспериментальной группы за время проведения эксперимента соответственно составляют: челночный бег 3x10 м – 17,77 и 25,98%; бег к пронумерованным мячам – 6,39 и 12,3%; бросок теннисного мяча (P=58,5 г) в горизонтальную цель – 19,24 и 30,4%; статическое равновесие на правой ноге – 20,23 и 32,54%; статическое равновесие на левой ноге – 16,94 и 39,44%; динамическое равновесие (повороты на гимнастической скамейке за 20 с) – 18,9 и 36,45%; прыжки через скакалку за 1 мин – 25,16 и 40,67%.

Темпы прироста показателей двигательно-координационных способностей у испытуемых исследуемых групп за время проведения эксперимента приведены на рисунке 1.

Оценивая показатели темпа прироста результатов, за время эксперимента, у испытуемых исследуемых групп в тестовом упражнении челночный бег 3x10 м, отмечаем, – у испытуемых экспериментальной группы он на 8,21% выше, чем в контрольной.

Рассматривая показатели темпа прироста результатов в тестовом упражнении, – бег к пронумерованным мячам, констатируем, что у испытуемых экспериментальной группы за время эксперимента темп прироста результатов на 5,91% выше, чем в контрольной группе.

В тестовом задании бросок теннисного мяча (P=58,5 г) в горизонтальную цель устанавливаем, что за период эксперимента темп прироста результатов у испытуемых экспериментальной группы на 11,16% выше, чем в контрольной группе.

Оценивая показатели темпа прироста в тестовом упражнении, – статическое равновесие на правой и левой ноге у испытуемых исследуемых групп за время тренировок видим, – у испытуемых экспериментальной группы показатели темпа прироста в статическом равновесии на правой и левой ноге соответственно на 12,31 и 22,5% выше, чем в контрольной.

Аналогичная ситуация прослеживается и по другим тестовым упражнениям. Так, в тестовом упражнении, – динамическое равновесие (повороты на гимнастической скамейке) отмечаем, что показатели темпа прироста у испытуемых экспериментальной группы выше, чем в контрольной на 17,55%.

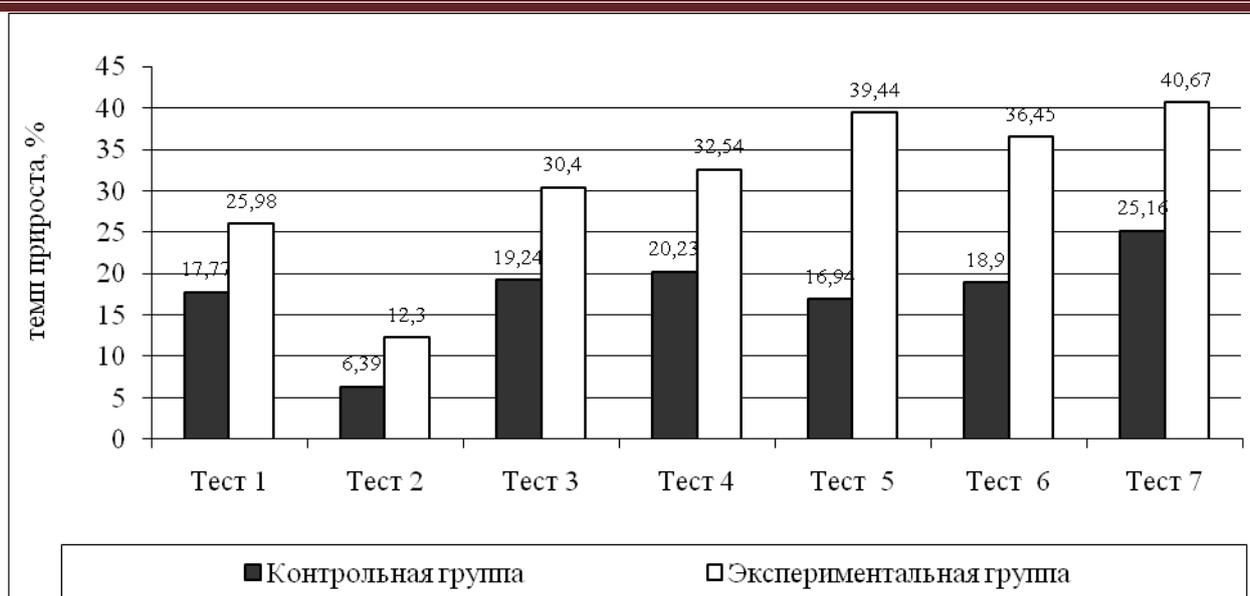


Рисунок 1. Показатели темпа прироста результатов двигательных способностей у испытуемых контрольной и экспериментальной группы за время эксперимента

Примечание: Тест 1 – челночный бег 3x10 м; Тест 2 – бег к пронумерованным мячам; Тест 3 – бросок теннисного мяча (P=58,5 г) в горизонтальную цель; Тест 4 – статическое равновесие на правой ноге; Тест 5 – статическое равновесие на левой ноге; Тест 6 – динамическое равновесие (повороты на гимнастической скамейке за 20 с); Тест 7 – прыжки через скакалку за 1 мин

В тестовом задании прыжки через скакалку за 1 мин устанавливаем, что за период эксперимента темп прироста результатов у испытуемых экспериментальной группы на 15,51% выше, чем у испытуемых контрольной. Среднегрупповые темпы прироста результатов у испытуемых контрольной и экспериментальной группы соответственно составляют – 17,8 и 31,11%. Следовательно, за время эксперимента среднегрупповой темп прироста исследуемых показателей двигательных способностей у испытуемых экспериментальной группы на 13,31% или в 1,75 раза выше, чем у испытуемых контрольной.

Заключение. Таким образом, математико-статистическая обработка данных тестовых испытаний в начале и конце эксперимента показывает, что за время формирующего этапа эксперимента произошло повышение результатов двигательных способностей у теннисистов 12-14 лет исследуемых групп. Темп прироста результатов у испытуемых экспериментальной группы значительно выше, чем контрольной.

Список литературы

1. Всеволодов, И.В. Базовая подготовка юных теннисистов: научно-методическое пособие / И.В. Всеволодов. – М.: Советский спорт, 2013. – 120 с.
2. Гаспарян, Е.П. Предварительная спортивная подготовка старших дошкольников к занятиям теннисом: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Гаспарян Ерванд Петросович. – Майкоп, 2013. – 30 с.
3. Губа, В.П. Теннис. Теория и практика подготовки юных теннисистов: учебно-методическое пособие / В.П. Губа, Т.С. Иванова, Л.Ю. Иванов, А.Б. Самойлов. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. – 176 с.
4. Иванова, Т.С. Организационно-методические основы подготовки юных теннисистов: учебное пособие / Т.С. Иванова. – М.: Физическая культура, 2007. – 117 с.

5. Петрунин, Р.Е. Содержание и направленность физической и технико-тактической подготовки юных теннисистов 10-12 лет в годичном цикле тренировки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Петрунин Роман Евгеньевич. – Волгоград, 2014. – 27 с.

6. Тарпищев, Ш.А. Особенности подготовки юных теннисистов / Ш.А. Тарпищев, В.П. Губа, А.Б. Самойлов – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 152 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКИ ВЕДЕНИЯ БОЯ ТХЭКВОНДИСТАМИ В ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ СВЫШЕ 89 КИЛОГРАММОВ НА ОСНОВЕ ИНТЕРАКТИВНО-ИГРОВОГО МЕТОДА ТРЕНИРОВКИ

Казбеков С.А., Антипова Е.М.

Государственный университет просвещения, Мытищи, Россия

***Аннотация.** Соревновательная деятельность в тхэквондо – это сложный и многогранный процесс, в котором на первый план у квалифицированных спортсменов тяжелых весовых категорий выходит тактическая оснащенность спортсмена. Применение традиционных подходов не всегда обеспечивает тактическую реализацию спланированных действий. Применение интерактивно-игрового метода тренировки в подготовке тхэквондистов весовой категории свыше 89 килограммов позволяет выйти на более высокий уровень построения тактического рисунка в соревновательном поединке.*

***Ключевые слова:** тхэквондо, тактика ведения боя, интерактивно-игровой метод тренировки, соревновательная деятельность.*

IMPROVEMENT OF TACTICS OF FIGHT BY TAEKWONDO PLAYERS IN WEIGHT CATEGORY OVER 89 KILOGRAMS ON THE BASIS OF INTERACTIVE-GAME METHOD OF TRAINING

Kazbekov S.A., Antipova E.M.

State University of Education, Mytishchi, Russia

***Annotation.** Competitive activity in taekwondo is a complex and multifaceted process in which the tactical equipment of an athlete comes to the fore for qualified athletes of heavy weight categories. The use of traditional approaches does not always ensure the tactical implementation of planned actions. The use of an interactive game training method in the training of taekwondo players in the weight category over 89 kilograms allows you to reach a higher level of building a tactical pattern in a competitive duel.*

***Key words:** taekwondo, tactics of fighting, interactive-game method of training, competitive activity.*

Введение. Характерными особенностями единоборств является то, что спортсмены больших весовых категорий, для достижения высокого спортивного мастерства используют достаточно скудный технико-тактический арсенал своих действий, который формируется в процессе тактической подготовки [2, 4].

Анализ основной научно-методической и учебной литературы по тхэквондо [1, 3, 4] свидетельствует о том, что современной тактике ведения боя и реализации ее в процессе соревновательной деятельности тяжеловесов уделяется в последнее время не достаточно внимания. Необходимо отметить, что критериями эффективной тактики ведения боя тхэквондистов, является выявление объемов, результативности и базового состава тактики ведения боя тхэквондистами в соревновательных спаррингах. В настоящее время эта проблема приобретает особую актуальность, с

целью определения существующих тенденций и учета их в оптимизации и совершенствовании учебно-тренировочного процесса.

Анализ многочисленных документальных источников и изучение практического опыта работы тренеров в процессе многочисленных исследований позволил нам выявить и охарактеризовать структуру и содержание тактики ведения боя тхэквондистами высокой квалификации и определить пути ее совершенствования на основе интерактивно-игрового метода тренировки.

Основная часть. В зависимости от стиля ведения боя и от того, на каких преимущественно дистанциях он проходит, поединок практически всегда носит активно наступательный или позиционный (активно оборонительный) характер.

Анализ соревновательных боев многих тхэквондистов показывает, что описанные основные виды тактики у различных спортсменов проявляются по-разному. Бой каждого из них отличается своеобразием, индивидуальными особенностями.

Каждый человек имеет индивидуальные морфологические, физические, сенсомоторные, нервно-типологические, психологические особенности, манера ведения поединка (стиль), что накладывает отпечаток на стратегию подготовки тхэквондистов к той или иной тактике ведения боя.

Таблица 1 - Тактические действия тхэквондистов программированного и ситуационного стилей (манер) ведения боя

Программированный	Прямолинейный		Комбинационный	
	Позиционный	Темповой	Угрожающий	Маневрирующий
	Силовой	Силовой	Темповой	По даянгу
	Скоростно-силовой	Скоростной	Спуртовик	Туловищем
			Позами	
			Сменой серий атак	
Ситуационный	Активный		Пассивный	
	Навязывающий	Провоцирующий	Открытый	Закрытый
	Встречный бой	Передвижением	Маневренно-активная защита (вызов на активность)	Контактно-активная защита (вызов на ближний бой)
	Темповой бой	Стойками		
Позами				

Принимая во внимание, с одной стороны, многообразие и порой бессистемность перечней подходов, необходимых для совершенствования тактики боя следует отметить важные аспекты подготовленности спортсмена, которые в процессе применения интерактивно-игрового метода тренировки могут дать существенный прогресс спортивного мастерства. Такими аспектами являются:

1. Антропометрические данные: рост, длина частей тела, распределение центров масс в частях тела, расположение общего центра тяжести; гибкость – обеспечивает большую амплитуду движений, что позволяет увеличить биомеханические параметры защитно-атакующих действий.

2. Физические качества: сила – основа осуществления любого действия по перемещению себя, своих конечностей в пространстве; быстрота – обеспечивает возможность опередить противника в простых движениях, не дать ему реально среагировать на атакующее действие; выносливость – обеспечивает способность

полноценно реализовать технические умения в любом темпе, в течение всей схватки, всего соревнования.

3. Сенсомоторные качества. Для обеспечения оптимальных результатов вышеперечисленных качеств недостаточно. В тхэквондо необходимо определить (почувствовать), когда можно проводить удар, среагировать на атакующее или контратакующее действие противника. Использование этих механизмов в переработке внешней и внутренней информации, организация наиболее рационального ответного движения обеспечивают тхэквондисту ловкость.

4. Интеллектуальные качества. Необходимость осмысленного маневра, прогнозирования возможных действий противника, маскировки предстоящих действий требуют в бою находчивости (способности быстро находить решения в сложных ситуациях).

5. Нервно-типологические и психические качества. Вышеназванные качества в конфликтных, стрессовых ситуациях реализуются по-разному – в зависимости от типа нервной системы: силы нервных процессов (сильный, слабый); подвижности нервных процессов (подвижный, инертный); способности длительное время находиться в состоянии возбуждения.

От психических качеств, которые совместно с определенной подготовкой формируют следующие волевые способности: выдержку; смелость; решительность; настойчивость и т. д.

Заключение. Таким образом, основополагающим звеном, определяющим круг всех стратегических, оперативных и тактических задач в тхэквондо, является формализованная модель тактики боя, совершенствование которой определяется с помощью интерактивно-игрового метода тренировки. На основе применения интерактивно-игрового метода тренировки строится план выступления на определенных соревнованиях, стратегия спортивного года, включая сюда вопросы долговременной технической, функциональной подготовки, маскировки своих сил и средств и т.д.

Список источников

1. Гил, К.П. Искусство тхэквондо. Три ступени. Ступень 3. От второго дана к четвёртому / К.П. Гил, Ч.Х. Ким. - М.: Советский спорт, 1990. - С. 7-11.
2. Зенченко, И.С. Моделирование технико-тактической подготовки в тхэквондо с использованием тренажерных устройств: дис. ... канд. пед. наук / Зенченко Игорь Станиславович. – М., 2007. - 179 с.
3. Подпалько, С.Л. Силовая подготовка юных тхэквондистов на основе биомеханической структуры соревновательных технических действий: дис. ... канд. пед. наук / Подпалько Сергей Леонидович. - М., 2007. - 151 с.
4. Ширипов, А.Ф. Доминирующие компоненты манер ведения боя в тхэквондо версии ВТФ / А.Ф. Ширипов, Ли Чжон Ки // Тактика спортивных единоборств. Выпуск 3. - М.: ФОН, 2003. - С. 8-19.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕНСОРНЫХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Кичкин Н.А., Мартыненко И.В., Пресняков В.В.

Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия

Аннотация. В статье рассматривается изучение влияния сенсорных функций центральной нервной системы на эффективность принятия решений футбольными судьями

во время игры, исследуются параметры простой и сложной зрительно-моторной реакции среди главных арбитров и их помощников, обслуживающих матчи на разных уровнях. Результаты показывают, что сенсорные и психомоторные способности значительно влияют на производительность арбитров, особенно в условиях увеличивающейся физической и психической нагрузки в течение игры. Исследование подчеркивает необходимость применения инновационных подходов в подготовке футбольных арбитров, уделяя внимание как сенсорным, так и моторным компонентам их подготовленности.

Ключевые слова: сенсорные функции, психомоторные способности, футбольные арбитры, зрительно-моторная реакция, профессиональная подготовка, психофизиологическая диагностика, утомление, восприятие, реакция на стимулы, инновационные подходы в тренировках.

ANALYSIS OF INDICATORS OF SENSORY FUNCTIONAL ABILITIES OF FOOTBALL REFEREES OF VARIOUS QUALIFICATIONS

Kichkin N.A., Martynenko I.V., Presnyakov V.V.

Moscow State University of Sports and Tourism, Moscow, Russia

Annotation. The article examines the influence of sensory functions of the central nervous system on the efficiency of decision-making by football referees during the game, examines the parameters of a simple and complex visual-motor reaction among the main referees and their assistants serving matches at different levels. The results show that sensory and psychomotor abilities significantly affect the performance of referees, especially in conditions of increasing physical and mental stress during the game. The study highlights the need for innovative approaches in the training of football referees, focusing on both the sensory and motor components of their preparedness.

Key words: sensory functions, psychomotor abilities, football referees, visual-motor reaction, professional training, psychophysiological diagnostics, fatigue, perception, reaction to stimuli, innovative approaches in training.

Введение. Социологический опрос и наблюдения за соревновательной деятельностью футбольных судей показали, что эффективность принятия решений во время игры определяется не только знаниями Правил игры и уровнем физической подготовленности, но и ключевым фактором являются сенсорные функции центральной нервной системы, связанные с восприятием, обработкой и реакцией на конкретную информацию.

Простая зрительно-моторная реакции (ПЗМР) является элементарной формой реакции на зрительный стимул. Оценка скорости простой зрительно-моторной реакции главных арбитров и их помощников, обслуживающих матчи Первенства г. Москва (ЛПМ) и Первенства России среди любительских футбольных клубов (ПР ЛФК) осуществлялась с помощью джойстика и аппаратно-программного комплекса «НС – Психотест».

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ данных свидетельствует, что у квалифицированных главных судей и их помощников, обслуживающих матчи Первенства России среди любительских футбольных клубов (ПР ЛФК) показатели ПЗМР не значительно лучше, чем у арбитров начальной категории работающих на играх Первенства г. Москва (ЛПМ) ($p > 0,05$).

Исследования позволили установить, что у главных судей скорость ПЗМР выше, чем у помощников главного судьи, как в первом, так и втором таймах футбольного матча. Необходимо отметить, что при нарастающем психическом и

физическом утомлении у главных судей и их помощников у квалифицированных арбитров, обслуживающих матчи Первенства России среди любительских футбольных клубов (ПР ЛФК) во втором тайме существенно снижается скорость простой зрительно-моторной реакции до $235,1 \pm 14,3$ и $241,7 \pm 14,5$ мс, а у молодых начинающих арбитров до $245,6 \pm 14,6$ и $253,8 \pm 15,0$ мс, соответственно (рисунок 1). Полученные данные свидетельствуют о достаточно низких значениях ПЗМР у квалифицированных и начинающих судей, что негативно сказывается на восприятии, обработке и реакции организма на игровую информацию в ходе матча.

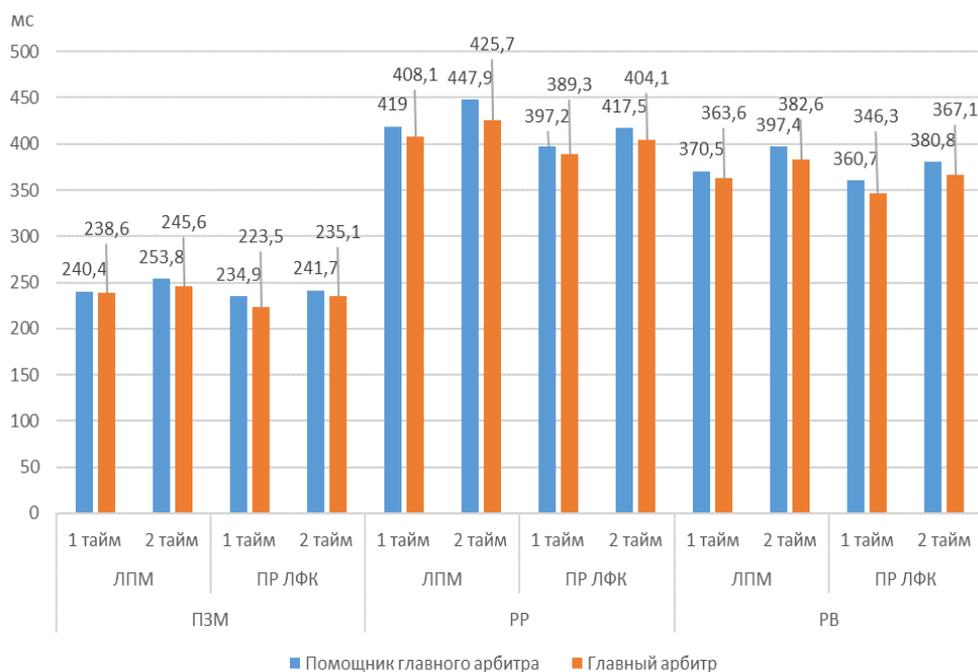


Рисунок 1. Показатели сенсорных функций у главных арбитров и их помощников, обслуживающих матчи различного уровня

Сложная зрительно-моторная реакция (СЗМР) позволяет оценить сенсорный и моторный компонент реакции, но и обработку сенсорного сигнала центральной нервной системой. Для оценки сложной зрительно-моторной реакции квалифицированных главных арбитров и их помощников, обслуживающих матчи Первенства России среди любительских футбольных клубов (ПР ЛФК) и начинающих арбитров, работающих на играх Первенства г. Москва (ЛПМ) применялась методика реакции различения (РР) и выбора (РВ).

Максимальные значения подвижности нервных процессов центральной нервной системы у квалифицированных и молодых начинающих главных судей и их помощников отмечаются в первом тайме футбольного матча. Во втором тайме футбольного матча у квалифицированных главных судей и их помощников результаты ухудшаются до $401,1 \pm 15,0$ и $417,5 \pm 15,3$ мс, соответственно. Такая же тенденция отмечается и у арбитров начальной категории – $425,7 \pm 15,8$ и $447,9 \pm 16,0$ мс, соответственно. Происходящие изменения во втором тайме связаны со снижением подвижности нервных процессов центральной нервной системы, так как арбитры не всегда могут поддержать высокий уровень развития функциональных способностей на протяжении всего матча.

«Реакция выбора (РВ)» позволила установить, что подвижность нервных процессов оцениваемых по данной методике, также сохраняет тенденцию

превосходства результатов у квалифицированных арбитров над начинающими, как в первом, так и втором таймах футбольного матча.

Исследования позволили установить, что максимальные значения реакции выбора демонстрируют квалифицированные и начинающие арбитры в первом тайме. Необходимо отметить, что при нарастающем психическом и физическом утомлении у главных судей и их помощников у квалифицированных арбитров, обслуживающих матчи Первенства России среди любительских футбольных клубов (ПР ЛФК) во втором тайме существенно ухудшается подвижность нервных процессов, оцениваемых с помощью методики «Реакция выбора (РВ)» до $367,1 \pm 15,1$ и $380,8 \pm 15,5$ мс, а у молодых начинающих арбитров работающих на играх Первенства г. Москва до $382,6 \pm 15,6$ и $397,4 \pm 16,2$ мс, соответственно.

Выводы. Таким образом, полученные результаты с помощью психофизиологической диагностики показателей сенсорных функций центральной нервной системы позволяют констатировать, что нарастающее утомление к концу футбольного матча существенно ухудшает у судьи реакцию на зрительный стимул, а также негативно сказывается на уравновешенности и подвижности нервных процессов в ходе восприятия и переработки игровой информации. Полученные данные свидетельствуют о том, что в практике подготовки футбольных арбитров целесообразно применять различные инновационные подходы, обеспечивающие повышение сенсорных возможностей организма индивида, при этом не нужно забывать о моторном компоненте подготовленности судьи.

Список источников

1. Будогосский, А.Д. Психологический статус арбитров начальных категорий как один из критериев профессионального отбора / А.Д. Будогосский, Г.Н. Грец, Я.О. Савин, С.Н. Игнатъев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2018. - №5. - С. 65-68.
2. Востриков В.А. Психомоторные способности спортсменов / В.А. Востриков // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: матер. V Междунар. науч.-практ. конф. – Донецк, 2020. - С. 327-332.
3. Губа, В.П. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2013. – 536 с.
4. Зыкова, А.П. Психомоторная сфера спортсмена / А.П. Зыкова, Е.В. Воробьева, С.Л. Зыков // Наука-2020. - 2019. - №8(33). - С. 10-16.
5. Стрельникова, И.В. Функциональные особенности зрительной сенсорной системы женщин - футбольных арбитров / И.В. Стрельникова, Е.Ю. Суханова, Е.С. Курочкина // Наука и спорт: современные тенденции. - 2018. - Т.18. - №1(18). - С. 112-116.

О НЕДОСТАТОЧНОЙ ИНФОРМАТИВНОСТИ «РУЧНЫХ» МЕТОДИК РЕГИСТРАЦИИ, ОЦЕНКИ И АНАЛИЗА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Козин В.В., Филатов В.В., Михайлов А.И.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматривается вопрос совершенствования методик регистрации и анализа соревновательной деятельности в спортивных играх с учетом повышения динамики и интенсивности игры. Подчеркивается необходимость разработки и использования современных комплексов визуально-программного обеспечения, позволяющего не только фиксировать действия игроков на площадке, но и оперативно анализировать их

за счет использования типовых алгоритмов обработки информации и координационного управления.

Ключевые слова: игра, тактика, техника, ситуация, информационные средства.

ABOUT THE INSUFFICIENT INFORMATION CONTENT OF “MANUAL” METHODS FOR REGISTRATION, EVALUATION AND ANALYSIS OF COMPETITIVE ACTIVITY IN SPORTS GAMES

Kozin V.V., Filatov V.V., Mikhailov A.I.

National State University of Physical Education, Sports and Health P.F. Lesgafta, St. Petersburg, Russia

Annotation. *The article discusses the issue of improving methods for recording and analyzing competitive activity in sports games, considering the increase in the dynamics and intensity of the game. The need to develop and use modern visual software complexes is emphasized, allowing not only to record the actions of players on the court, but also to quickly analyze them using standard information processing and coordination management algorithms.*

Key words: *game, tactics, technique, situation, information technologies.*

Профессионализация спорта предъявляет повышенные требования к качеству управления подготовкой спортсменов, непременным условием которого является объективная оценка достигнутого уровня мастерства. Основу такой оценки, наряду с другими показателями, составляют результаты контроля соревновательной деятельности, так, как только в условиях острого противоборства с соперником в полной мере проявляются как положительные, так и отрицательные стороны подготовленности спортсменов [1, 4].

Содержание программ подготовки спортсменов-игровиков различной квалификации зависит от полноты и достоверности информации, полученной в результате регистрации и анализа соревновательной деятельности игроков и команды в целом [5]. Вопросы контроля и оценки соревновательной деятельности спортсменов-игровиков находились в центре внимания многих специалистов. Однако подобные исследования ограничивались решением лишь частных задач. Вместе с тем требования работы со спортсменами-игровиками обуславливают необходимость системного подхода к решению данной проблемы с позиции оценки вклада каждого конкретного спортсмена в конечный результат игры команды.

Спортивный результат зависит от целого ряда основополагающих характеристик соревновательной деятельности, в значительной мере независимых друг от друга. Вся система совершенствования отдельных компонентов подготовленности должна тесным образом увязываться с необходимостью установления условных компонентов соревновательной деятельности, так как между ними существуют четкие субординационные взаимоотношения: спортивный результат, как интегральная характеристика подготовленности спортсмена; основные компоненты соревновательной деятельности; интегральные качества, определяющие эффективность выполнения основных составляющих соревновательной деятельности; основные функциональные параметры, обеспечивающие эффективное выполнение соревновательного упражнения; частные показатели [3, 6].

Решение проблемы определения критериев эффективности тренировочного процесса, являющегося фундаментом спортивного результата, может быть обеспечено лишь при комплексном контроле, который не только не отрицает, но,

наоборот, предполагает обязательный учет показателей деятельности спортсменов в состязаниях.

В данном аспекте необходимо:

- рассматривать показатели соревновательной деятельности спортсменов-игровиков с позиции оценки эффективности различных вариантов предыгровой разминки;

- учитывать специфику игровых ситуаций при подборе адекватных средств тренировки;

- использовать показатели соревновательной деятельности для соответствующей коррекции учебно-тренировочного процесса, а также систематизации тенденций развития спортивных игр.

В спортивных играх существует множество методик регистрации соревновательной деятельности. Среди них выделяют доступные и проверенные на практике:

- регистрация соревновательной деятельности посредством условных обозначений, анализ которых дает возможность судить о характере допущенных ошибок, количестве и способах выполнения основных игровых приемов. Однако стоит отметить, что использование данного метода требует запоминания большего числа символов, а это, в свою очередь, значительно усложняет работу наблюдателя и не позволяет отразить качественные стороны выполняемых действий;

- графический метод регистрации соревновательной деятельности игроков, осуществляемый на схеме, макете игровой площадки. В основе этого способа лежит система обозначений условными знаками различных технико-тактических действий и места их выполнения;

- методика стенографической записи, позволяющая регистрировать практически весь комплекс основных технико-тактических действий.

При этом использование заранее разработанного протокола является наиболее рациональным методом регистрации соревновательной деятельности.

С целью ускорения обработки результатов регистрации соревновательной деятельности, в отдельном исследовании была применена серия попыток использования самопишущих приборов со специальными клавишными приставками на пульте управления [2, 3].

Также к способам регистрации соревновательной деятельности в спортивных играх относится магнитная запись основных технико-тактических действий на диктофон с последующей расшифровкой на специальном бланке протокола, который может применяться и для графической записи с последующим расчетом количественных и качественных характеристик игры отдельных спортсменов и всей команды в целом. При этом фиксируются такие технико-тактические действия, которые наиболее полно отражают структуру соревновательной деятельности спортсменов-игровиков.

Таким образом, в настоящее время в спортивных играх существуют методики, с помощью которых можно осуществлять регистрацию достаточно большого объема необходимых показателей, чтобы не только определить степень эффективности учебно-тренировочного процесса, но и вклад каждого отдельного спортсмена в результат игры. Очевидно, что для осуществления данной процедуры полученные показатели необходимо сопоставить с соответствующими критериями, оценить. Процесс оценки соревновательной деятельности в командных спортивных играх

специалисты рассматривают с двух позиций: во-первых, с позиции выбора критериев оценки, во-вторых, с позиции выбора способа оценивания.

Рассматривая проблему регистрации и анализа соревновательной деятельности спортсменов-игровиков с позиции поиска критериев оценки и выбора способа осуществления этой процедуры, можно отметить, что в спортивных играх, в зависимости от целей и задач, регистрируемые величины могут сопоставляться: с показателями других игроков и команд; с показателями предшествующих наблюдений; с лучшими показателями ранее проведенных матчей; с показателями лучших игроков и команд; с показателями, обуславливающими достижение победы в матче; с показателями оценочных шкал.

В заключение стоит отметить, что отмеченные способы регистрации и оценки показателей соревновательной деятельности имеют различный уровень пригодности как в управлении учебно-тренировочным процессом, так и в определении вклада каждого спортсмена в конечный результат игры команды. Подобная информация позволяет разрабатывать стратегию и тактику игры команды и отдельных спортсменов при подготовке к встрече с конкретными соперниками. Но ее явно недостаточно для того, чтобы качественно управлять учебно-тренировочным процессом или оценить вклад каждого спортсмена в конечный результат игры команды.

Сопоставление показателей соревновательной деятельности, регистрируемых в процессе последовательных изменений с результатами контроля в предыдущих матчах, позволяет определить лишь направленность изменений и степень сдвигов регистрируемых величин. Очевидно, что подобный подход позволяет получить оценку показателей соревновательной деятельности спортсменов-игровиков в абсолютных величинах, указывающих на меру необходимого совершенствования отдельных сторон подготовленности игроков. В связи с этим возникает необходимость разработки и использования современных комплексов визуально-программного обеспечения, позволяющих не только фиксировать действия игроков на площадке, но и оперативно анализировать их за счет использования типовых алгоритмов обработки информации и координационного управления. Безусловно данные, полученные в результате анализа, будут способствовать повышению качества организации учебно-тренировочного процесса в спортивных играх на основе получения объективной информации о соревновательной деятельности игроков.

Список источников

1. Витман, Д.Ю. Технология управления тактико-техническими действиями квалифицированных баскетболистов на основе визуализации игровых ситуаций / Д.Ю. Витман, В.В. Козин, В.А. Блинов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5 (159). – С. 35–39.
2. Зыков, А.В. Управление тактико-технической подготовкой хоккеистов 11-12 лет с учетом принципов интеграции и ситуационного подхода / А. В. Зыков, В. В. Козин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – Т.7. - № 2. – С. 20–24.
3. Козин В.В. Требования к визуально-программному комплексу в формировании обратных связей при обучении игровым приемам баскетболистов / В.В. Козин // Доклады Томского государственного университета систем управления и радиоэлектроники. – 2014. – № 1 (31). – С. 247–250.
4. Романов, М.И. Условия, необходимые для овладения рациональной техникой катания и владения клюшкой юными хоккеистами / М.И. Романов // Основные направления развития физической культуры и спорта: сб. стат. Межвуз. науч.-практ. конф. – СПб., 2022. – С. 320–322.

5. Филатов, В.В. Основы методики обучения техническим приемам юных хоккеистов на начальном этапе / В.В. Филатов // Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2022. – С. 166–170.

6. Царьков, А.М. Совершенствование технико-тактической подготовки хоккеистов 13-14 лет / А.М. Царьков // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2021. – С. 143–146.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СИЛОВОЙ ПРОФИЛЬ ПИТЧЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СОФТБОЛЕ

Кокорева С.А., Жийяр М.В.

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

***Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы индивидуализации силовой подготовки питчеров в команде софтболистов высокой квалификации. Учитывая индивидуальные возможности и различия в силовом профиле для каждого из питчеров была разработана персональная программа силовой подготовки продолжительностью 3 мезоцикла подготовительного периода. Применение специализированных средств силовой подготовки позволило повысить скорость броска, скорость преодоления основной игровой дистанции и скоростно-силовую выносливость. Подход к построению физической подготовки на основе построения индивидуального профиля, показавший свою эффективность, позволяет применить его и для других разделов физической подготовки.*

***Ключевые слова:** софтбол, индивидуальный профиль, силовые способности, питчеры высокой квалификации.*

INDIVIDUAL STRENGTH PROFILE OF HIGH QUALIFIED SOFTBALL PITCHERS

Kokoreva S.A., Gillard M.V.

Russian University of Sports "GTSOLIFK", Moscow, Russia

***Annotation.** The article discusses the issues of individualizing the strength training of pitchers in a team of highly qualified softball players. Taking into account individual capabilities and differences in strength profile, a personal strength training program lasting 3 mesocycles of the preparatory period was developed for each of the pitchers. The use of specialized means of strength training made it possible to increase the throwing speed, the speed of covering the main game distance and speed-strength endurance. The approach to building physical fitness based on building an individual profile, which has shown its effectiveness, allows you to apply it to other sections of physical training.*

***Key words:** softball, individual profile, strength abilities, highly qualified pitchers.*

Введение. Результативность соревновательной деятельности спортсменов в софтболе обусловлена должным уровнем физической, специальной технической, тактической и психологической подготовленности. Соответственно требования соревновательной деятельности определяют комплекс видов специальной физической и технико-тактической подготовки команды спортсменов. Кроме того, для софтболистов высокой квалификации, имеющих четкое распределение по игровым

амплуа, должны учитываться индивидуальные антропометрические и психофизиологические особенности при организации подготовки. Это, в свою очередь, требует соблюдать и важный принцип индивидуализации тренировочных нагрузок и соответственно применяемых средств физической подготовки. Необходимость учета индивидуального силового профиля игрока является одной из важнейших предпосылок оптимизации физической подготовки питчера.

Обзор существующих научных материалов по теме. Общие закономерности отечественной системы спортивной тренировки получили широкое обобщение в работах Н.Г. Озолина, Л.П. Матвеева, В.Н. Платонова, В.П. Филина. Однако, вопрос силовой подготовки спортсменов в софтболе представлен крайне фрагментарно. Поэтому задачи силовой подготовки зачастую решаются малоэффективно [1, с. 243]. В этой связи работа, посвященная специальной силовой подготовке питчеров на основе определения индивидуального профиля, является актуальной.

Игрок сборной США по софтболу Дана Соренсен, отмечает, что каждый питчер должен заниматься силовыми тренировками (которые также должны включать подвижность и миофасциальную работу) в течение сезона [3, с.122].

Исследование Оливера Г.Д. выявило фазы ускорения отдельных сегментов тела спортсменок при подаче софтбольных питчеров [4, с. 283]. Ремали Д.Т. с помощью поверхностной электромиографии (ЭМГ) и высокоскоростной видеосъемки изучил паттерны активации мышц предплечья во время игры у 10 питчеров университетского уровня [5, с. 2405]. Данные показали пиковую и среднюю мышечную активацию, время до пиковой активации для 6 типов подачи: фаст-бол, чейндж-ап, райс-бол, скрю-юол, карв-бол и дроп-бол. Для оценки требований к производительности питчеров Корбен Дж.С. и его коллеги изучили мышечную усталость питчеров после игры и выявили, что подача питчера в игре приводила к глубокой двусторонней усталости в мышцах бедра, в мышцах плеча и дистальных сегментах руки [2, с. 2307]. Эти результаты подчеркивают важность силовых способностей для обеспечения стабильности при выполнении питчерского броска в софтболе.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось в команде софтболисток высокой квалификации «РусСтар» (г. Москва). В целях исследования было проведено педагогическое тестирование 5 питчеров (возраст - 21-30 лет; спортивная квалификация - МС и МСМК) на начальном и конечном этапах педагогического эксперимента. Все испытания выполнялись спортсменками после 20-25 минутной стандартной разминки перед основной частью занятия. Тестирование позволило определить уровень развития скоростно-силовых способностей питчеров и построить индивидуальный силовой профиль спортсменок. В качестве контрольных упражнений использовались тесты: питчерская подача (по 10 подач с расстояния 13,11 м с питчерской планки); кистевая динамометрия; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; бег на 18 м; прыжок в длину с места. Скорость бросков измерялась при помощи радара «StalkerSport 2». Динамометрия проводилась с использованием механического кистевого динамометра ДК-140.

Результаты исследования. Вовремя софтбольной игры спортсмен выполняет большие физические нагрузки. Для эффективной игровой практики необходимо развитие в разной мере всех физических качеств.

В «Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «софтбол»» приведены данные о влиянии физических качеств на результативность игры. Значительное влияние оказывают быстрота, сила и координация, среднее -

Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте

выносливость и гибкость. При этом не учитываются требования к игрокам разных амплуа.

Питчер в команде софтболистов является одним из ключевых игроков. Подача питчера в софтболе – одно из самых важных действий в игре, поскольку питчер может повлиять на результат игры, как ни один другой игрок.

Питчеры в софтболе могут иметь большое количество типов подачи и входе игры может выбирать из шести-семи типов подачи.

Для успешного выступления на соревнованиях современный игрок в софтболе должен иметь идеальную технику и высокий уровень скоростно-силовой подготовленности.

Оценка скоростно-силовых способностей 5 питчеров команды показала отдельные различия в проявлениях силовых способностей (таблица 1).

Игроки 2 и 3 демонстрировали наивысшую скорость подачи, однако результат динамометрии игрока 2 не является наивысшим по группе, как и результаты остальных тестирований. Игрок 3 также показал наивысшие результаты во всех тестированиях кроме прыжка в длину с места.

Таблица 1 - Показатели скоростно-силовой подготовленности питчеров

Показатели	Скорость броска, миль/ч	Результат динамометрии, кг	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	Бег на 18 м, с	Прыжок в длину с места, м
Питчер 1	59	28	16	3,0	1,73
Питчер 2	61	30	17	2,8	1,81
Питчер 3	61	39	19	3,1	1,69
Питчер 4	57	36	19	3,0	1,79
Питчер 5	60	38	18	2,9	1,85
X	59,6	34,2	17,8	3,0	1,77
X мин.	57	28	16	2,8	1,69
X макс.	61	39	19	3,1	1,85
δ	1,67	4,91	1,30	0,11	0,06
V, %	2,8	14,3	7,3	3,8	3,6

Наименьшую скорость броска показал питчер 4, однако результат тестирования на сгибание и разгибание рук в упоре лёжа являлся одним из лучших. Питчеры 1 и 5 имели среднюю скорость подачи по группе, но разница в результатах их динамометрии оказалась достаточно высокой, как и разница в результатах тестирования «прыжок в длину с места».

Самая существенная разница в результатах тестирования наблюдается в показателях силы кисти доминирующей руки (14,3%). В тесте на сгибание и разгибание рук в упоре лёжа вариация также достаточно высока (7,3%). Вариативность результатов в показателях бега на 18 м и прыжка в длину с места не высока. Самая низкая вариация значений по группе исследуемых выявлена в скорости броска (2,8%).

На основании полученных данных тестирования был составлен индивидуальный силовой профиль каждого из 5 питчеров.

Педагогический эксперимент индивидуальной работы над повышением силовых показателей спортсменок проводился в условиях тренировочного процесса в подготовительном периоде.

Питчеры выполняли свою программу параллельно с остальными игроками команды через 10 минут после основной тренировки 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница). Программа была рассчитана на 5 дневную тренировочную неделю на 3 мезоцикла подготовительного периода.

В программе был применён метод круговой тренировки и метод динамических усилий - с персонально рассчитанной нагрузкой для каждой из спортсменок.

Упражнения выполнялись поочерёдно в 3 круга с отдыхом между кругами 2-3 минуты.

Питчеры 1, 2, 3 и 4 дополнительно 2 раза в неделю (вторник и четверг) выполняли упражнения на пневматическом тренажере Keiser (серия Infinity «Functionaltrainer»).

После окончания эксперимента было проведено повторное тестирование. Изменения в индивидуальном профиле питчеров показали улучшение результатов (пример профиля питчера 1 показан на рисунке 1).

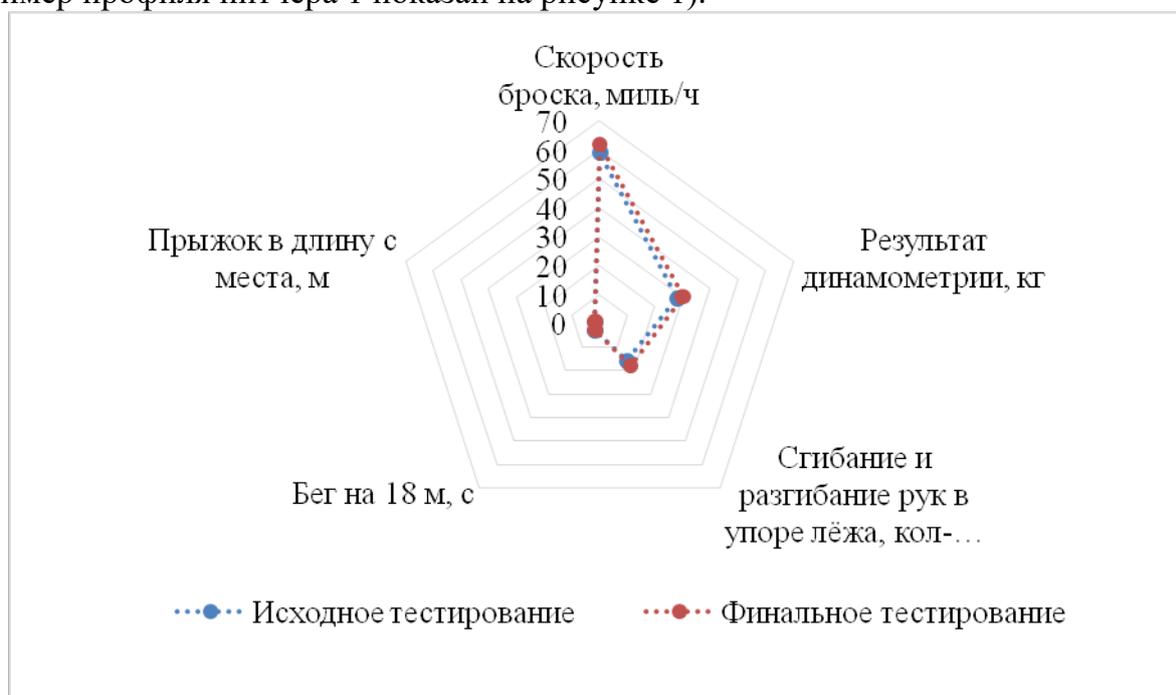


Рисунок 1. Индивидуальный силовой профиль питчера 1

В итоге проделанной работы всем спортсменкам удалось увеличить скорость подачи - от 2 до 5 миль/ч. Самый большой рост скорости броска показала питчер 4, скорость подачи изначально у спортсменки была самой низкой в группе. Этот питчер также увеличила свои результаты в динамометрии, с 36 кг до 39 кг. Скоростная выносливость мышц рук незначительно возросла, как и скоростные результаты. В тесте на «прыгучесть» удалось прибавить 5 см, а результат скорости в беге на 18 м удалось улучшить на 0,2 секунды с 3,0 до 2,8.

Обсуждение, заключение и выводы. После окончания эксперимента результаты в скоростно-силовых тестах в группе стали значительно выше, что свидетельствует об эффективности предложенной программы.

Анализ динамики коэффициента вариации до и после окончания эксперимента показывает незначительное изменение показателя в среднем по группе (таблица 2). При этом наибольшие изменения произошли в результатах бега на 18 м.

Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте

Анализ индивидуальных изменений показывает, что улучшение в команде произошло за счет прогрессирования наименее подготовленных ранее игроков. Наименьший прогресс наблюдался у более квалифицированных питчеров.

Учитывая возрастные особенности спортсменов (различия в возрасте составляют от 3 до 9 лет), можно утверждать, что полученные изменения характерны для более молодых питчеров.

Таблица 2 - Динамика коэффициента вариации

Тесты	Скорость броска, миль/ч		Сила кисти, кг		Сгиб./ разгиб. рук, кол-во раз		Бег на 18 м, с		Прыжок в дл./ с места, м	
	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
V, %	2,8	2,1	14,3	13,3	7,3	5,8	3,8	1,9	3,6	2,6

Полученные данные о различиях в прогрессировании скоростно-силовой подготовленности 5 питчеров команды еще более подтверждают необходимость учета индивидуальных (возрастных, морфофункциональных, психических, квалификационных) особенностей спортсменов. Это, в свою очередь, требует персонализации тренировочных нагрузок и индивидуальных моделей (профилей) подготовленности.

Список источников

1. Юзвенко, Г.В. Биомеханизмы техники броска питчера в софтболе // Юбилейн. сб. науч. тр. молодых учен. и студентов РГАФК. - М., 1998. - С. 242-248.
2. Corben J.S. et al. Performance demands in softball pitching: a comprehensive muscle fatigue study //The American journal of sports medicine. – 2015. – Т. 43. – №. 8. – С. 2035-2041.
3. Kokoreva S. A., Gillard M. V., Komova E. V. Comparison of elite pitchers speed throwing characteristics in the female softball team // Akimushkin RV, Gabbazova A. Ya. – 2021. – с. 122.
4. Oliver G. D. et al. Hip Range of Motion and Strength and Energy Flow During Windmill Softball Pitching //Journal of Athletic Training. – 2021. – Т. 56. – №. 3. – С. 280-285.
5. Remaley D. T. et al. Surface electromyography of the forearm musculature during the windmill softball pitch //Orthopaedic Journal of Sports Medicine. – 2015. – Т. 3. – №. 1. – С.2400-2407.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ РЕГБИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОВЫМ МЕТОДОМ

Колесников М.Б.

Национальный Государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматривается вопрос разработки средств, предусматривающих развитие скоростных способностей юных регбистов, выполняемых игровым методом. Составлены три комплекса для тренировочных занятий в виде подвижных игр и эстафет, учитывающие особенности игры регби и задачи по освоению программного материала на этапе начальной подготовки. Установлены достоверные изменения показателей скоростных способностей занимающихся.

Ключевые слова: скоростные способности, регби, тренировочный процесс, средства.

DEVELOPMENT OF SPEED ABILITIES OF RUGBY PLAYERS DURING INITIAL TRAINING BY PLAYING METHOD

Kolesnikov M.B.

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, Russia

Annotation. *The article considers the development of means providing for the development of high-speed abilities of young rugby players performed by the game method. Three complexes for training classes in the form of mobile games and relay races were compiled, taking into account the peculiarities of the rugby game and the tasks of mastering software material at the stage of initial preparation. Reliable changes in the indicators of speed abilities of those involved have been established.*

Key words: *speed abilities, rugby, training process, means.*

Введение. Игра регби предусматривает высокий темп и быструю смену действий игроков в противоборствах с соперником. Силовые и скоростные способности обеспечивают эффективность действий и требуют целенаправленного развития [2, 4].

Современный этап развития игры характеризуется увеличением взаимодействий игроков, что повышает требования к скорости выполнения технических приемов игры. В современной литературе по регби вопрос применения средств развития скоростных способностей юных регбистов, выполняемых игровым методом, представляется раскрытым недостаточно [3].

В исследовании предполагалось, что показатели скоростных способностей у юных регбистов станут выше, если в тренировочном процессе будут применены средства, проводимые игровым методом, в виде подвижных игр и эстафет, учитывающих особенности игры и задачи по освоению программного материала.

Цель исследования. Развитие скоростных способностей у юных регбистов на основе разработки и применения средств, учитывающих особенности игры регби и выполняемых игровым методом.

Организация исследования. В исследовании участвовали регбисты 9-10 лет, в количестве 20 человек, занимающихся на базе Центра физической культуры и спорта «Нарвская застава», город Санкт-Петербург.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе спортивно-педагогического тестирования были определены исходные показатели скоростных способностей юных спортсменов. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показателей скоростных способностей регбистов двух групп до проведения педагогического эксперимента

Показатель	Группа 1		Группа 2		P P-value
	$X \pm S_x$	n	$X \pm S_x$	n	
Простая реакция(с.)	0,35±0,03	10	0,35±0,03	10	P>0,05 P=0,81
Максимальная частота движений (раз за 5 с.)	4,30±0,42		4,20±0,48		P>0,05 P=0,73
Бросок регбийного мяча на время(с.)	3,07±0,15		3,08±0,14		P>0,05 P=0,6143
Бег 30м. с низкого старта (с.)	6,13±0,17		6,12±0,20		P>0,05 P=0,87

Определено, что показатели регбистов не имеют существенных различий, группы являются однородными.

Опрос тренеров свидетельствовал, что тренеры испытывают затруднения в подборе подвижных игр, учитывающих особенности игры регби, так как этой информации недостаточно в методической литературе и требует дополнительного времени для поиска, респонденты готовы увеличить время для применения средств, проводимых игровым методом, если они согласуются с задачами по освоению программного материала.

Для проведения исследования по развитию скоростных способностей юных регбистов были составлены три комплекса для тренировочных занятий в виде подвижных игр и эстафет, учитывающие особенности игры регби и задачи по освоению программного материала на этапе начальной подготовки [1].

Комплексы включают в себя выполнение заданий в следующей последовательности: эстафеты без мяча, эстафеты с мячом, подвижная игра с мячом. Для выполнения заданий предусматривалось 15-20 минут тренировочного времени с учетом организации.

Пример эстафеты без мяча. Команды в шеренгу вдоль боковой линии. По сигналу бег 15 метров всех участников до конуса с максимальной скоростью. Последние два человека выбывают. Выигрывает команда, в которой больше участников после трех стартов.

Пример эстафеты с мячом. 2 колонны в исходном положении спиной к линии старта. На линии финиша регбийный мяч. По свистку поворот, бег до финиша, длинная передача мяча своему партнеру. Второй участник делает резкий рывок к финишу с мячом, оставляет его на линии для третьего игрока, который после старта до линии делает передачу четвертому. Побеждает команда, которая быстрее выполнила задание.

Пример подвижной игры. Построение в круг, у одного в руках мяч. В центре круга находятся два игрока, ловец и перехватчик. По кругу выполняется передача мяча, делается передача ловцу. Ловец должен поймать мяч, перехватчик ему мешает. Затем смена ролей. Побеждает участник, который выполнил больше перехватов.

Повторное тестирование проводилось через три месяца. В экспериментальной группе отмечается динамика всех четырех показателей, различия находятся в зоне статистической значимости с показателями контрольной группы.

В таблице 2 представлены результаты тестирования спортсменов после проведения педагогического эксперимента.

Таблица 2 – Показателей скоростных способностей регбистов двух групп после проведения педагогического эксперимента

Показатель	Группа контрольная		Группа экспериментальная		P P-value
	X±S _x	n	X±S _x	n	
Простая реакция(с.)	0,34±0,03	10	0,33±0,01	10	P≤0,05 P=0,046
Максимальная частота движений (раз за 5 с.)	4,5±0,21		5,2±0,12		P≤0,05 P=0,022
Бросок регбийного мяча на время(с.)	2,9±0,15		2,5±0,10		P≤0,05 P=0,0315
Бег 30м. с низкого старта (с.)	5,9±0,30		5,5±0,16		P≤0,05 P=0,0364

Из таблицы анализа показателей двух групп следует, что включение разработанных средств в тренировочный процесс способствует росту скоростных способностей юных регбистов.

Если сравнивать показатели начала и конца проведенного исследования, то в экспериментальной группе показатели скоростных способностей во всех тестах имеют положительную динамику. Прирост показателей в экспериментальной группе подтверждают данные первого теста – прирост 0,02 с., второго теста – 1 раз, третьего теста – 0,68 с., четвертого теста – 0,22 с. Повышение показателей скоростных способностей свидетельствуют, что цель проводимого исследования достигнута.

Заключение.

1. Тестирование двух групп юных регбистов до проведения педагогического эксперимента не позволило выявить существенные различия между показателями их скоростных способностей.

2. Разработку средств в виде подвижных игр и эстафет, предусматривающих особенности игры регби и решение задач по освоению программного материала на этапе начальной подготовки, целесообразно предусматривать в виде заданий в следующей последовательности: эстафеты без мяча, эстафеты с мячом, подвижная игра с мячом. Обоснованность применения средств, проводимых игровым методом, подтверждена результатами исследования.

3. Для развития скоростных способностей юных регбистов специалистам регби рекомендуется применять средства, проводимые игровым методом, содержание которых учитывает особенности игры регби.

Список источников

1. Колесников, М.Б. Средства соревновательно-игрового метода для технической подготовки регбистов 11-12 лет / М.Б. Колесников // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: сб. матер. V Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ., Казань, 16-17 февраля 2023 года. В 2 т. - Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ», 2023. – Т.2. - С. 106-109.

2. Луткова, Н.В. Формирование ориентировочной основы игровой деятельности спортсменов на первом уровне обучения / Н.В. Луткова, Ю.М. Макаров, А.А. Рамзайцева, Е.И. Мокина, А.А. Зайцев // Теория и практика физической культуры. - 2019. - №1. - С. 87–89.

3. Сахарова, М.В. Основы подготовки в детско-юношеском регби / М.В. Сахарова. – М.: Спортна, 2005. - 319 с.

4. Хендерсон, Э. Готовность к регби / Э. Хендорсон. - Совет регби, 2009. - 174 с.

ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ТЕКУЩЕГО СОСТОЯНИЯ БАСКЕТБОЛИСТОК 15-17 ЛЕТ РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА В ПРОЦЕССЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Комлев М.А.¹, Родин А.В.²

¹Московский политехнический университет, Москва, Россия

²Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. Многолетняя подготовка баскетболисток групп совершенствования спортивного мастерства предусматривает повышение физической подготовленности на протяжении всего годичного тренировочного цикла. Применение индивидуально-дифференцированного подхода и информационно-аналитических систем мониторинга

текущего состояния организма баскетболисток 15-17 лет различных игровых амплуа позволяет решить задачи учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: баскетбол, спортсменки 15-17 лет, игровое амплуа, физическая подготовка, информационно-аналитическая система мониторинга, индивидуально-дифференцированный подход.

INFORMATION AND ANALYTICAL SYSTEM FOR MONITORING THE CURRENT STATE OF BASKETBALL PLAYERS 15-17 YEARS OF VARIOUS GAME ROLES IN THE PROCESS OF INDIVIDUALLY DIFFERENTIATED PHYSICAL TRAINING

Komlev M.A.¹, Rodin A.V.²

¹*Moskovsky Polytechnic University, Moscow, Russia*

²*Smolensky State University of Sports, Smolensk, Russia*

Annotation. *The long-term training of basketball players of sports excellence groups provides for an increase in physical fitness throughout the entire one-year training cycle. The use of an individually differentiated approach and information and analytical systems for monitoring the current state of the body of basketball players 15-17 years old of various playing roles allows solving the problems of the educational and training process.*

Key words: *basketball, athletes 15-17 years old, playing role, physical training, information and analytical monitoring system, individually differentiated approach.*

Введение. В основе спортивного мастерства в любом виде спорта лежит физическая и другие виды подготовки [2, 5, 6]. Они взаимосвязаны между собой и определяют конечный спортивный результат. Проявление и взаимосвязь в различных аспектах подготовки спортсменов требует от тренера серьезных знаний, способствующих осуществлению конкретных педагогических воздействий на своих учеников.

Высокий уровень физической подготовленности игроков при определенных условиях может компенсировать недостатки их технического мастерства. Это позволяет им уверенно и настойчиво действовать в игре, добиваться поставленной цели. В свою очередь, высокие функциональные возможности позволяют спортсменам сохранять высокий темп игры, быстро справляться с утомлением и добиваться успехов в игре.

Достижение высоких показателей физической подготовленности спортсменок в баскетболе определяется многократным повторением двигательных заданий в сочетании с выполнением технических приемов игры, которые в последующем способствуют выполнению движения автоматически. Надежная база развития физических качеств и способностей позволяет игроку овладеть большим количеством технических приемов, что в последующем гарантирует применение любых тактических взаимодействий [1, 3, 4].

Цель исследования – теоретически разработать и описать информационно-аналитическая система мониторинга текущего состояния баскетболисток 15-17 лет различных игровых амплуа в процессе индивидуально-дифференцированной физической подготовки.

Обсуждение результатов исследования. Информационно-аналитическая система мониторинга баскетболисток 15-17 лет представляет собой технологию «клиент-сервер», которая представлена в приложении В. Это позволяет выполнять работу с программой (вводить данные мониторинга, осуществлять их

систематизацию, анализ и другие функции). Хранение и обработку данных осуществляет SQL сервер. ПТС создано в среде программирования Delphi. Автономный программный модуль по команде оператора отправляет обезличенные данные обследований в аналитическую систему на базе технологии AJAX (Asynchronous Javascript and XML), что позволяет в качестве рабочих мест использовать различные программные платформы без потери функциональности (Windows, Linux, Mac OS, iOS, Android) с использованием веб-браузеров.

Информационно-аналитическая система мониторинга состояния баскетболисток 15-17 лет в процессе организации, планирования и проведения специальной физической подготовки, включающей применение индивидуально-дифференцированного подхода применялась в процессе исследования 5 раз: 1 – начало общеподготовительного этапа; 2 – окончание общеподготовительного и начало специально-подготовительного этапа; 3 – окончание специально-подготовительного и начало предсоревновательного этапа; 4 – окончание предсоревновательного и начало соревновательного этапа; 5 – окончание соревновательного этапа годичного тренировочного цикла.

Такая частота скрининговых срезов позволила получать оперативно объективную информацию о динамике физического развития, функциональном состоянии, физической подготовленности и работоспособности баскетболисток отдельных амплуа и типа телосложения и на этой основе вносить коррективы в планы и содержание специальной физической подготовки баскетболисток 15-17 лет.

Информационно-аналитическая система мониторинга реализовывалась в процессе специальной физической подготовки баскетболисток 15-17 лет атено-торакального (центровые и тяжелые форварды) и мышечно-дегистимного типа телосложения (разыгрывающие, атакующие защитники, легкие форварды) за счет конкретных этапов, блоков и действий в ходе проведения формирующего педагогического эксперимента.

Интеграция информационно-аналитической системы мониторинга в тренировочный процесс баскетболисток 15-17 лет осуществлялось за счет последовательной реализации в течение годичного цикла организационно-методического, оценочного и контрольно-практического этапа в процессе специальной физической подготовки спортсменок различных амплуа и типа телосложения.

Заключение. Таким образом, реализация информационно-аналитической системы мониторинга является дополнительным эффективным инструментом для оценки динамики спортивной подготовленности баскетболисток 15-17 лет и исполнения плана специальной физической подготовки с учетом индивидуально-дифференцированного подхода на этапах годичного тренировочного цикла спортсменок атено-торакального (центровые и тяжелые форварды) и мышечно-дегистимного типов телосложения (разыгрывающие, атакующие защитники, легкие форварды)

Список источников

1. Губа, Д.В. Дифференцированный подход при развитии специальных физических качеств и оздоровлении подростков 12-14 лет, занимающихся в секциях по баскетболу: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Губа Денис Владимирович. – М., 2003. - 149 с.
2. Йосипенко, К.А. Техничко-тактическая подготовка баскетболисток к действиям в нападении быстрым прорывом с использованием цифровых технологий: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Йосипенко Ксения Анатольевна. - Волгоград, 2021. - 217 с.

3. Родин, А.В. Кондиционная подготовка на предсезонных сборах спортсменов игровых видов спорта с помощью средств кроссфита / А.В. Родин, М.В. Луганская, С.Н. Сбитный // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2022. - №1. - С. 36.

4. Усманова Е.Н. Психолого-педагогическое обеспечение спортивной подготовки футболистов 14-16 лет на основе индивидуально-дифференцированного подхода: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Усманова Евгения Николаевна. – Набережные Челны, 2014. - 213 с.

5. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учебное пособие / Е.Р. Яхонтов. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Олимп, 2006. – 134 с.

АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Конашков И.С., Данков С.В., Горячев В.А.

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы структуры подготовки квалифицированных спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе. Автор указывает на основные особенности подготовки квалифицированных теннисистов.

Ключевые слова: настольный теннис, спортсмен, физическая подготовка, игрок, тренировка.

ANALYSIS OF THE STRUCTURE OF THE TRAINING OF QUALIFIED ATHLETES IN TABLE TENNIS

Konashkov I.S., Dankov S.V., Goryachev V.A.

Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Annotation. The article deals with the issues of the structure of the training of qualified athletes specializing in table tennis. The author points out the main features of the training of qualified tennis players.

Key words: table tennis, athlete, physical fitness, player, training.

Спортивные соревнования по настольному теннису правильно рассматривать как своеобразную проверку физических и психических качеств человека. Высокие психофизические нагрузки в спорте и соревновательной деятельности не часто встречаются в повседневной жизни.

Каковы приоритеты спортивного совершенствования для квалифицированных спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе?

-состояние здоровья;

- физические характеристики;

- высокий уровень физической подготовленности;

-успешное обучение навыкам, способствующим формированию прикладных двигательных умений и навыков;

-уровень психологической готовности.

Следует отметить, что по мере роста спортивного мастерства квалифицированных игроков, специализирующихся на настольном теннисе, физическая подготовка, как отмечают специалисты, приобретает все большее значение [3].

Конечно, превосходная физическая подготовка квалифицированных теннисистов - не единственный фактор, влияющий на конечный результат матча или соревнования. В настольном теннисе для квалифицированного игрока очень важно послать мяч в нужное место, то есть продемонстрировать целевую точность удара.

В то же время, не обладая определенной ловкостью, силой и скоростью, трудно овладеть искусством удара. Кроме того, физически подготовленный игрок в настольный теннис способен выдержать большое психическое напряжение матча, где на счету каждое очко.

Таким образом, сложность соревновательной деятельности предъявляет достаточно жесткие требования ко всем аспектам подготовленности квалифицированных игроков, специализирующихся в настольном теннисе. Это связано с тем, что в нестандартных условиях матча и в условиях дефицита времени им приходится решать постоянно возникающие технические и тактические задачи быстро, надежно и эффективно [1].

Среди квалифицированных игроков в настольный теннис побеждают в основном те, кто имеет больший игровой опыт. Однако среди квалифицированных специалистов по настольному теннису чаще всего побеждают те, кто физически и психологически подготовлен.

В процессе подготовки квалифицированных игроков в настольный теннис значение игрового опыта в повышении спортивного мастерства постепенно снижается и в итоге опускается на самые низкие позиции. Физические качества и способности начинают играть ведущую роль в достижении результатов, и их влияние продолжает расти по мере повышения квалификации игроков.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и поддержанию функциональных возможностей нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и выделительной систем организма человека в разном возрасте [2].

Регулярные тренировки способствуют поддержанию и восстановлению утраченных с возрастом приспособительных реакций организма, облегчению или устранению возрастных физиологических дисфункций.

Общие положения по выбору тренировочных мероприятий при подготовке квалифицированных игроков, специализирующихся в настольном теннисе, включают:

1) использование аэробных нагрузок умеренной интенсивности с постепенным увеличением интенсивности;

2) включение в тренировочные занятия разминочных упражнений, способствующих компенсации явлений энергетического дефицита, использование физических упражнений для развития гибкости, равновесия и статической двигательной устойчивости с целью воздействия на такие психические качества, как уверенность, спокойствие и самооценка. Однако общепринятые методы тренировки часто не учитывают индивидуальные особенности организма, а исследований, посвященных индивидуальным подходам в групповых тренировках по настольному теннису с квалифицированными спортсменами, мало [4].

Сложность регулирования нагрузки на занятиях по настольному теннису с квалифицированными спортсменами заключается в том, что спортсмены разного уровня подготовленности должны выполнять одну и ту же нагрузку в постоянном ритме. Это может привести к нарушению работы различных систем организма. В частности, при подборе нагрузки в настольном теннисе не учитывается принцип индивидуализации обучения, поэтому средства и методы тренировки необходимо подбирать с учетом целей спортсмена. Поэтому большую роль играет общая

физическая подготовка. Она является своеобразным материалом для разработки специальной техники игры, играет важную роль в совершенствовании тактико-технического мастерства и профилактике травматизма, а также способствует поддержанию отличной формы спортсмена во время ответственных соревнований [1].

Часто бывает, что спортсмен с хорошей техникой и недостаточной выносливостью блестяще выигрывает первый матч, а затем, в дальнейшем, теряет точность ударов, становится менее внимательным, не может нормально дышать и повышается потоотделение, привносящие естественные потребности организма в терморегуляции [4].

Большое значение имеет мышечная сила игрока и его способность регулировать расслабление мышц после удара. Это защищает мышцы от внезапного утомления.

Несмотря на то, что отдельные виды спорта отличаются друг от друга, общая физическая подготовка спортсменов включает упражнения, которые эффективны во всех видах спорта. Поэтому необходимо различать общие и специализированные аспекты в области повышения физической работоспособности. Поэтому необходимо планировать тренировки, регулировать нагрузки и назначать упражнения так, чтобы желаемые физиологические эффекты были достигнуты оптимальным образом.

По мере улучшения физической подготовки спортсмена необходимо увеличивать интенсивность и количество упражнений. Предпочтительны динамичные и разнообразные упражнения, и игроки, специализирующиеся в настольном теннисе должны ознакомиться с диапазоном скоростей выполнения упражнений [1].

Развитие различных аспектов физической подготовки спортсменов происходит по-разному. Одни качества развиваются в одном возрасте, другие - в другом. Поэтому очень важно учитывать сенситивные периоды спортивного развития и поддерживать соотношение развития основных физических качеств в той степени, которая необходима для достижения успеха в настольном теннисе. Для этого тренеру необходимо знать, как возрастные особенности развития игрока, так и модель высококвалифицированного теннисиста. Одним из важных критериев общей физической подготовки является уровень общей выносливости.

Установлено, что развитие физических качеств в результате спортивной квалификации происходит по-разному. Различные физические качества в одних случаях ускоряют развитие, в других - замедляют. Однако существуют и благоприятные периоды для развития каждого физического качества [2].

Большинство матчей проходит в сложной психологической обстановке. Это могут быть чувства спортивной злости, восторга, уверенности или, наоборот, апатии и тревоги. Эти эмоции напрямую связаны со способностью спортсмена, продемонстрировать на соревнованиях приобретенные навыки и приемы, реализовать тактические замыслы, разрушить тактические ловушки соперников и получить преимущество над оппонентами в общей физической подготовке [1].

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что учебно-тренировочный процесс спортсменов-специалистов настольного тенниса должен постоянно быть направлен на развитие физических качеств, влияющих на результативность соревнований по настольному теннису [3].

Список источников

1. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М.: ТВТ Дивизион, 2015. – 212 с.

2. Васеленко, О.В. Подготовка игроков в настольном теннисе с использованием элементов программирования: авторевф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Василенко Олеся Владимировна. – М., 2008. – 30 с.
3. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2004. – 803 - 804 с.
4. Серова, Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: учебное пособие / Л.К. Серова. – М.: Спорт, 2016. – 106 с.

АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Кондрашенкова А.В.¹, Родин А.В.¹, Конашков И.С.¹, Хлопенков Н.С.²

¹Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

²Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева, Москва, Россия

Аннотация. Рассматриваются вопросы организации и управления процессом развития технико-тактических подготовки спортсменов в игровых видах спорта для ее гармонизации. При этом достижение значительного повышения спортивного мастерства и реализации его в соревновательной деятельности спортсмена-игровика невозможно представить без учета такого фактора, как техническая составляющая, которая является одной из ключевых характеристик роста спортсмена. Поэтому в современной спортивной науке остро встает вопрос повышения технического, тактического мастерства спортсмена для его всестороннего развития. Техническая подготовка требует времени, труда, желания, а также без изрядной доли «фанатизма» в её достижении.

Ключевые слова: баскетбол, баскетболистки третьего года обучения этапа спортивного совершенствования, тренировка, тренировочный процесс, техническая подготовка, тактическая подготовка.

ANALYSIS OF TECHNICAL AND TACTICAL PREPAREDNESS OF BASKETBALL PLAYERS AT THE STAGE OF IMPROVING SPORTS SKILLS

Kondrashenkova A.V.¹, Rodin A.V.¹, Konashkov I.S.¹, Khlopenkov N.S.²

¹Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

²Russian State Agrarian University - Moscow Agricultural Academy named after K.A. Timiryazev, Moscow, Russia

Annotation. The issues of organization and management of the development process of technical and tactical training of athletes in game sports for its harmonization are considered. At the same time, the achievement of a significant increase in sports skills and its implementation in the competitive activity of a gaming athlete cannot be imagined without taking into account such a factor as the technical component, which is one of the key characteristics of an athlete's growth. Therefore, in modern sports science, the issue of improving the technical and tactical skills of an athlete for his comprehensive development is acute. Technical training requires time, labor, desire, and also without a fair share of "fanaticism" in achieving it.

Key words: basketball, basketball players of the third year of training at the stage of sports improvement, training, training process, technical training, tactical training.

Введение. Структура соревновательной деятельности в современном баскетболе характеризуется совокупностью сложных технико-тактических

взаимодействий, успешность выполнения которых зависит от многих компонентов подготовленности баскетболистов [3, С. 23-24; 4, С. 371-374].

Ведущим направлением научных исследований в теории и методике многолетней тренировки является подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса. Однако основной проблемой в подготовке игроков различной квалификации остаются актуальные вопросы, связанные с поиском современных и эффективных концепций, подходов и технологий, которые уже на ранних этапах обеспечивают достижение высокого индивидуального тактического мастерства спортсменов [1, С. 118-122].

Многие специалисты отмечают, что интенсивность передвижений в игре, скоростная выносливость баскетболистов, быстрота выполнения отдельных приемов, результативность технических приемов на максимальной скорости движения и при максимальной быстроте тактических действий пока не отвечают уровню требований современного баскетбола [2, С. 80-82; 5, С. 89-92].

Цель исследования - изучить показатели технико-тактической подготовленности баскетболисток для дальнейшей оптимизации тренировочных заданий.

Задачи исследования

1. Проанализировать научно-методическую литературу по исследуемому вопросу и выявить современные методики и технологии построения тренировочного процесса.

2. Изучить тенденции развития баскетбола на современном этапе его развития.

3. Разработать программу с применением технико-тактической подготовки баскетболисток для повышения результативности игровых действий.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы** исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Констатирующий педагогический эксперимент.
4. Контрольно-педагогические испытания (тестирование).
5. Математико-статистическая обработка полученных данных.

Организация исследования. Проведен анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение за действиями игроков женских баскетбольных команд города Смоленска и Десногорска. На этапе констатирующего педагогического эксперимента проведены исходные контрольно-педагогические испытания (тестирование) баскетболисток групп совершенствования спортивного мастерства МБУДО спортивная школа №2 г. Смоленска (команда Заднепровье 2) и ДБА «ЦСПБ» г. Десногорска (команда САЭС ЦССТ) (сентябрь-октябрь 2023 года).

Результаты исследования и их обсуждение. В начале педагогического эксперимента не выявлены статистически значимые различия в показателях технической подготовленности игроков женских баскетбольных команд г. Смоленска и Десногорска (таблица 1).

Установлено, что результативность бросков мяча без сопротивления защитника игроков женской баскетбольной команды г. Смоленска составила 18 очков, игроков команды г. Десногорска – 16; результативность бросков мяча с сопротивлением защитника – 14 и 13 очков, соответственно.

Таблица 1 – Показатели технической подготовленности баскетболисток «САЭС ЦССТ» (n=10) и «Заднепровье 2» (n=10) в игровом сезоне 2023/24 г.

Контрольные испытания	Команды	Статистические показатели	
		$\bar{X} \pm m$	$\pm \sigma$
Результативность бросков мяча без сопротивления защитника (кол-во очков)	САЭС ЦССТ	16,05± 0,83	2,48
	Заднепровье 2	18,21± 0,89	2,67
t, p	t=1,15 p > 0,05		
Результативность бросков мяча с сопротивлением защитника (кол-во очков)	САЭС ЦССТ	13,85± 0,54	1,45
	Заднепровье 2	14,91± 0,72	2,05
t, p	t=0,67 p > 0,05		

Следует отметить, что исследуемые показатели технической подготовленности баскетболисток г. Смоленска выше, чем у игроков г. Десногорска, но не имеют статистически значимых различий (p>0,05).

В таблице 2 приведены показатели результативности бросков игроков женских баскетбольных команд г. Десногорска и г. Смоленска в игровом сезоне 2023/2024 гг.

Таблица 2 – Показатели результативности дистанционных бросков игроков женских баскетбольных команд «Заднепровье 2» и «САЭС ЦССТ» в играх между ними сезон 2023/24 гг.

Ближняя дистанция ≤ 3 (м)		Средняя дистанция От 3 до 6,75 (м)		Дальняя дистанция > 6,75 (м)		Штрафной бросок	
Кол-во бросков /результативных	Результат (%)	Кол-во бросков /результативных	Результат (%)	Кол-во бросков /результативных	Результат (%)	Кол-во бросков /результативных	Результат (%)
Заднепровье 2							
42/20	48	7/0	0	19/4	21	20/14	70
САЭС ЦССТ							
14/10	72	19/6	32	30/3	10	23/15	65

Анализ показателей результативности дистанционных бросков игроков обеих женских баскетбольных команд свидетельствует о том, что баскетболистки из г. Смоленска на близкой и дальней дистанции имеют преимущество в результативности попаданий в корзину на 24% и 11%, соответственно, а баскетболистки из г. Десногорска имеют преимущество в результативности попаданий в корзину со средней дистанции на 32%.

Следует отметить, что из общего количества нарушений правил против игрока, владеющего мячом, 68% совершалось при бросках мяча, из них 55% фолов совершалось при бросках в движении. Остальная часть фолов приходилась на броски с ближней и средней дистанции. По мере увеличения дистанции уменьшалось количество фолов и реализованных бросков. Полученные экспериментальные данные позволяют сделать заключение о том, что баскетболистки в игровом сезоне 2023/2024 в технико-тактическом плане не полностью готовы к успешному преодолению сопротивления защитников. В таблице 3 приведены показатели технико-тактических действий игроков обеих баскетбольных команд в соревновательном сезоне 2023/2024.

Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте

Установлено, что баскетболистки г. Десногорска и г. Смоленска в технико-тактическом действии потеря мяча и перехват мяча имеют одинаковые показатели 19 раз, ($t=1,75$ и $1,25$ соответственно $p>0,05$); в технико-тактическом действии подбор мяча на собственном щите – 27 и 30 раз, ($t=2,05$; $p < 0,05$); подбор мяча на чужом щите – 9 и 15 раз, ($t=2,26$; $p < 0,05$); фолы – 18 и 16 раз ($t=1,82$; $p > 0,05$); точность дальней передачи – 18 и 23 раз ($t=2,08$; $p < 0,05$).

Таблица 3 – Показатели технико-тактических действий игроков женских баскетбольных команд «САЭС ЦССТ» и «Заднепровье 2» в соревновательном сезоне 2023/24 в игре между ними

Технико-тактические действия	Команды	Статистические показатели	
		$\bar{X} \pm m$	$\pm \sigma$
Перехват мяча (кол-во раз)	САЭС ЦССТ	$19 \pm 0,31$	0,87
	Заднепровье - 2	$19 \pm 0,35$	1,14
t, p	$t=1,75 \quad p > 0,05$		
Потери мяча (кол-во раз)	САЭС ЦССТ	$19 \pm 0,43$	1,28
	Заднепровье - 2	$19 \pm 0,32$	1,16
t, p	$t=1,25 \quad p > 0,05$		
Подбор мяча на своем щите (кол-во раз)	САЭС ЦССТ	$27 \pm 0,27$	1,45
	Заднепровье - 2	$30 \pm 0,54$	1,78
t, p	$t=2,05 \quad p < 0,05$		
Подбор на чужом щите (кол-во раз)	САЭС ЦССТ	$9 \pm 0,17$	0,67
	Заднепровье - 2	$15 \pm 0,36$	1,21
t, p	$t=2,26 \quad p < 0,05$		
Фолы (кол-во раз)	САЭС ЦССТ	$18 \pm 0,68$	1,24
	Заднепровье - 2	$16 \pm 0,94$	1,38
t, p	$t=1,82 \quad p > 0,05$		
Атакующие передачи (кол-во раз)	САЭС ЦССТ	$18 \pm 1,24$	1,94
	Заднепровье - 2	$23 \pm 1,42$	3,43
t, p	$t=2,08 \quad p < 0,05$		

Выявлено, что игроки женской баскетбольной команды «Заднепровье 2» в технико-тактических действиях подбор мяча на своем щите, подбор мяча на чужом щите, точность дальней передачи показали более высокий результат. Следует отметить, что в данных контрольно-педагогических испытаниях установлены статистически значимые различия ($p < 0,05$).

В технико-тактических действиях перехват мяча, потеря мяча и фолы статистически значимых различий не выявлено ($p > 0,05$). Личная встреча в Чемпионате баскетбольной лиге Смоленской области среди женских команд сезона 2023-2024 гг. завершилась в пользу команды Заднепровье 2 со счетом 68:56.

Заключение. Таким образом, полученные данные свидетельствуют о необходимости повышения показателей технической и тактической подготовленности, что положительно повлияет на интегральную подготовку баскетболисток обеих команд и позволит значительно улучшить результативность игры.

Список источников

1. Кондрашенкова, А.В. Количественный анализ технико-тактических действий квалифицированных баскетболисток / А.В. Кондрашенкова, А.В. Родин, А.В. Мазурина, В.А. Горячев // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: матер. XV

Междунар. науч.-практ. конф., Смоленск, 26–28 января 2021 года. – Смоленск, 2021. – С. 118-122.

2. Лихачев, О.Е. Особенности процесса современной подготовки спортивных резервов в игровых видах профессионального спорта / О.Е. Лихачев, А.В. Мазурина, Р.Г. Ганиев // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 3(71). – С. 80-82.

3. Матвеев, Л.П. Теория спорта: монография / Л.П. Матвеев. - М.: Советский спорт, 2002. 514 с.

4. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 230 с.

5. Родионова, А.Г. Особенности развития оперативного мышления у юных баскетболистов, его формирование и качественное использование в игре / А.Г. Родионова, Е.Е. Яворская, С.В. Левицкая, С.А. Хмырова, Д.П. Гонштейн // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 371-374.

6. Солодовник, Е.М. Особенности подготовки резерва в баскетболе / Е.М. Солодовник // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 9-2(48). – С. 89-92.

ИЗУЧЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ (ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ) ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ, КАК ОСНОВА ПРИМЕНЕНИЯ СИСТЕМЫ ИГРЫ БАСКЕТБОЛА «ЗОННАЯ ЗАЩИТА»

Костылев А.А., Коновалов И.Е., Мурзаков Р.Х., Занин А.В.

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

***Аннотация.** В статье представлены результаты проведенного сравнительного анализа показателей физической подготовленности баскетболистов студенческой команды и требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол». Полученные результаты показывают, что баскетболисты студенческой сборной команды по многим показателям общей и специальной физической подготовленности не выполняют требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол». Это в свою очередь является основанием предположить, что качество и эффективность выполнения ими любых технических приемов и технико-тактических действий, и в частности при выполнении зонной защиты находится на низком уровне.*

***Ключевые слова:** квалифицированные баскетболисты, оценка общей и специальной физической подготовленности баскетболистов.*

THE STUDY OF THE STATE OF PHYSICAL (GENERAL AND SPECIAL) FITNESS OF THE BASKETBALL PLAYERS OF THE STUDENT TEAM, AS THE BASIS FOR THE APPLICATION OF THE BASKETBALL GAME SYSTEM «ZONE PROTECTION»

Kostylev A.A., Konovalov I.E., Murzakov R.H., Zanin A.V.

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

***Annotation.** The article presents the results of a comparative analysis of the indicators of physical readiness of basketball players of the student team and the requirements of the Federal standard of sports training in the sport «basketball». The results show that the basketball players of*

the student national team do not meet the requirements of the Federal Standard of sports training in the sport «basketball» in many indicators of general and special physical readiness. This, in turn, is reason to assume that the quality and effectiveness of their performance of any technical techniques and technical and tactical actions, and in particular when performing zone protection, is at a low level.

Keywords: *qualified basketball players, assessment of general and special physical readiness of basketball players.*

Введение. Применение зонной защиты в студенческом баскетболе достаточно частое явление, особенно против команд, имеющих ростовое превосходство. Позиционное нападение против такой защиты требует от игроков хорошего видения площадки, владения точными и своевременными передачами, а также стабильного броска с дальней дистанции, что может стать проблемой для множества студенческих команд. Однако выстроить качественную зонную защиту, которая будет перекрывать сильные стороны противника не так просто [1].

Результативность оборонительных действий при зонной системе защиты зависит от следующих факторов: согласованных действий всех игроков команды, стабильного владения техникой защитных приёмов, должного уровня развития физических способностей и личностных качеств игрока [3].

Этот вид защиты отличается значительной подвижностью, координационной сложностью, скоростью реакции и агрессивностью игроков, что требует хорошей физической подготовленности и слаженности командных технико-тактических действий [2].

Учитывая все изложенное выше, становится очевидным, что успешность и эффективность любых технических приемов и технико-тактических действий, и в особенности использование системы зонной защиты зависит, прежде всего, от состояния физической (общей и специальной) подготовленности баскетболистов.

Целью исследования является проведение сравнительного анализа показателей физической подготовленности баскетболистов и требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Методы и организация исследования. Для достижения цели в работе используются следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ нормативного обеспечения занятиями баскетболом, педагогическое тестирование.

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», Казань. В исследовании принимали участие 12 игроков студенческой сборной команды по баскетболу Поволжского «ГУФКСиТ».

Результаты исследования. Для оценки показателей физической подготовленности баскетболистов студенческой команды были использованы тесты Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», этап совершенствования спортивного мастерства [4].

Результаты тестирования и сравнительный анализ наглядно представлены в таблице 1.

Из таблицы видно, что многие показатели физической подготовленности баскетболистов, участвующих в эксперименте, не соответствуют требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол». Показатели общей физической подготовленности по трем из четырех испытаний выявили низкий уровень подготовленности испытуемых. Средний показатель

экспериментальной группы в тесте сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ниже норматива на 5 раз, в тесте челночный бег 3x10 м на 0,1 с, а в тесте прыжок в длину с места толчком двумя ногами на 2 см. А в тесте поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту средние результаты превысили эталонные значения на 9,7 раз.

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей физической подготовленности баскетболистов и требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Наименование теста	Показатель	Нормативные требования
Общая физическая подготовка		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	31	Не менее 36
Челночный бег 3x10 м, с	7,3	Не более 7,2 с
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	213	Не менее 215 см
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, кол-во раз	44,7	Не менее 35 раз
Специальная физическая подготовка		
Скоростное ведение мяча 20 метров, с	8,7	Не более 8,6 с
Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	41,5 см	Не менее 39 см
Челночный бег 10 площадок по 28 м, с	60,6	Не более 60 с
Бег на 14 м	2,77 сек	Не более 2,6 с

Специальная физическая подготовленность спортсменов экспериментальной группы не соответствует нормам Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» по двум из трех показателей. Так в тесте скоростное ведение мяча 20 м разница составляет 0,1 с, в тесте челночный бег 10 площадок по 28 м разница 0,6 с, а в тесте прыжок вверх с места со взмахом руками средние показатели группы превышают эталонные значения на 2,5 см.

Выводы. По итогам проведенного исследования можно сделать выводы о том, что баскетболисты студенческой команды по многим показателям общей и специальной физической подготовленности не выполняют требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол». Это в свою очередь может и наверняка находит свое отражение на качестве и эффективности выполнения любых технических приемов и технико-тактических действий, и в особенности из системы зонной защиты, потому что состояния физической (общей и специальной) подготовленности баскетболистов является основой, фундаментом для построения эффективной технической и тактической подготовки.

Список источников

1. Кузенков, О.В. Особенности подготовки и использования зонной защиты в баскетболе в студенческих командах / О.В. Кузенков // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2021. – № 6-3(74). – С. 149-154.
2. Самостоятельная работа студентов по дисциплине теория и методика обучения базовым

видам спорта: спортивные и подвижные игры (баскетбол): учебно-методическое пособие / Ю.Н. Емельянова, И.Е. Коновалов, О.В. Матвиенко, Н.А. Серебренникова, В.П. Шаган, С.О. Солдатова. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2019. – 117 с.

3. Сергиенко, Л.П. Тестирование специальной подготовленности баскетболистов / Л.П. Сергиенко // Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2013. – №4 (37). – С. 80-90.

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» // Приказ Министерство спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. N 1006.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ВИЗУАЛИЗАЦИИ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛЯЖНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Костюков В.В., Красильников В.Б., Бахнар П.Г., Костюкова О.Н.

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Краснодар, Россия*

***Аннотация.** В статье приводятся результаты применения методики визуализации PETTLEP Холмса-Коллинза в процессе спортивной подготовки (4 месяца) квалифицированных (КМС и МС) пляжных волейболистов. Выявлено статистически достоверное ($t=2,18-3,91$; $P<0,05-0,01$) улучшение параметров психологической и технической подготовленности игроков экспериментальной группы.*

***Ключевые слова:** пляжный волейбол, квалифицированные спортсмены, процесс подготовки, визуализация.*

USING OF VISUALIZATION TECHNIQUES IN THE PROCESS OF QUALIFIED BEACH VOLLEYBALL PLAYERS' SPORTS TRAINING

Kostyukov V.V., Krasilnikov V.B., Bakhnar P.G., Kostyukova O.N.

Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia

***Annotation.** The article presents the results of using the Holmes-Collins PETTLEP visualization technique in the process of sports training (4 months) of qualified (CM and MS) beach volleyball players. A statistically significant ($t=2.18-3.91$; $P<0.05-0.01$) improvement in the parameters of psychological and technical preparedness of the players in the experimental group was revealed.*

***Key words:** beach volleyball, qualified athletes, preparation process, visualization.*

Введение. Последние годы пляжный волейбол стал одним из самых популярных и зрелищных командных видов спорта в Российской Федерации. Вследствие сказанного, тренировка и повышение уровня подготовленности спортсменов в этой области становятся особенно актуальными. Стремительное развитие пляжного волейбола во многих странах, расширение тренировочных программ увеличивает спортивную конкуренцию, что способствует повышению уровня мастерства игроков в этом виде спорта [4].

В настоящее время в пляжном волейболе уровень мастерства спортсменов определяется наиболее высокими значениями показателей развития технических, тактических, физических, функциональных, психологических и теоретических критериев подготовленности. Сейчас невозможно успешно выступать в соревнованиях только за счет эффективности проявления одного из видов подготовки (например, физической или технической готовности), так как недостаточный уровень сформированности других критериев не позволит спортсмену составить достойную

конкуренцию, соревнуясь с командами, игроки которых помимо технико-тактических и физических показателей так же прогрессивно развивают и психологическую составляющую, и другие стороны своей подготовленности. В настоящее время заметно набирает популярность психологическая подготовленность пляжных волейболистов, а так же новейшие средства и методики ее совершенствования. Методики визуализации и идеомоторного тренинга – являются неотъемлемой частью психологической подготовки спортсменов высокой квалификации, данные методики могут значительно повлиять на результаты успешности пляжных волейболистов [1, 2].

Несмотря на важность методики визуализации в программе тренировок спортсменов, объем методической литературы и исследований на данную тему ограничен и некоторые иностранные источники на тему визуализации и ее компонентов в пляжном волейболе доступны только в зарубежных публикациях, именно это является сдерживающим фактором развития данного вида спорта в нашей стране [4].

Методика визуализации помогает спортсменам улучшить качество выполнения отдельных двигательных действий и технических приемов в пляжном волейболе, создать необходимую настройку эмоционального состояния перед матчами, увеличить скорость и качество принимаемых решений, развивать способность представления двигательных образов в различных игровых ситуациях и эмоциональных состояниях [2, 3].

Использование различных методик визуализации в психологической подготовке квалифицированных пляжных волейболистов имеет большое значение для развития этого вида спорта, так как посредством повышения эффективности тренировок может помочь игрокам улучшить результаты на соревнованиях, а также внести вклад в развитие их психологической подготовленности на разных этапах тренировочного процесса.

Методы и организация исследования. Для решения задач настоящего исследования применялись такие методы, как: изучение и анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое и психологическое тестирование, методика визуализации PTTLEP Холмса-Коллинза, методы математической статистики [5].

Исследование проводилось с июля до октября 2023 года. В исследовании приняли участие высококвалифицированные пляжные волейболисты – по 12 человек в контрольной и экспериментальной группах. Исследования проходили на базе СУОЦ «Волейград» г. Анапа и СК «Спортивный пляж» г. Казань.

Педагогический эксперимент длился 5 месяцев. В тренировочном процессе волейболисты экспериментальной группы выполняли 2 раза по 2 часа в недельном микроцикле предложенную методику, направленную на совершенствование психологической подготовленности средствами визуализации. Волейболисты контрольной группы не использовали данную методику тренируясь по традиционной программе.

Результаты и обсуждение. В начале педагогического эксперимента (июль 2023 года) уровень психологической и технической подготовленности обследуемых пляжных волейболистов в контрольной и экспериментальной группах был примерно одинаковым без статистически достоверных отличий ($t=0,56-1,89$; $P>0,05$). Результаты итогового тестирования приводится в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты итогового тестирования квалифицированных пляжных волейболистов (октябрь, 2023 года)

№ п/п	Показатели	Группы, результаты	Контрольная группа M±m	Экспериментальная группа M±m	t3,4	P
		1	2	3	4	5
1.	Тест на концентрацию		1,5±0,09	2,5±0,18	2,87	<0,05
2.	Тест на точность попадания		6,2±0,27	7,91±0,42	3,16	<0,05
3.	Тест на точность 2-й передачи		7,25±0,352	8,35±0,26	2,32	<0,05
4.	Тест на точность подачи		8,2±0,35	9,1±0,29	2,18	<0,05
5.	Тест на стрессоустойчивость		1,0±0,27	2,8±0,27	3,03	<0,05
6.	Тест на эффективность атаки и блокирования при ограничении направлений игровых действий		5,4±0,66	8,4±0,39	3,91	<0,01

Как следует из таблицы, регулярное, в течение четырех месяцев, применение методики визуализации в процессе спортивной подготовки квалифицированных пляжных волейболистов с частотой два раза в неделю по 2 часа, способствует статистически достоверному улучшению параметров психологической и технической подготовленности спортсменов, что позволяет рекомендовать её для применения в практической деятельности с игроками в этом виде спорта.

Заключение. Таким образом, результаты проведенного экспериментального исследования подтвердили эффективность применения в процессе спортивной подготовки средств визуализации.

Визуализация помогает пляжным волейболистам выполнять технические элементы более эффективно благодаря тому, что во время создания в сознании образа определенного двигательного действия спортсмен может подробно разобрать собственную технику и найти и исправить недочеты и ошибки. Также создание успешного выполнения определенного технического элемента позволяет волейболисту быть увереннее в себе, вследствие чего вероятность ошибки минимизируется.

Визуализация очень сложный и многогранный метод, рассматриваемый в психологии спорта. Для того, чтобы его использование было эффективно необходим системный подход и соблюдение рекомендаций для создания правильных образов. Для этого рекомендуем обращаться к 7-факторной модели двигательных образов РЕТТЛЕР, которая включает физические аспекты («телесность»), окружающую среду, задачу (цель), время, обучение, эмоциональные и перспективные элементы. Важно учитывать все эти аспекты и уметь пользоваться ими, применяя индивидуальные коррективы.

Методика визуализации может выступать как способ достижения наивысшего результата для пляжного волейболиста высокой квалификации только при стабильном и систематическом ее использовании по индивидуально подобранной программе и внедрении ее в тренировочный процесс не менее двух раз в недельном микроцикле.

Список источников

1. Бабушкин, Г.Д. Значение мышления в спортивной деятельности / Г.Д. Бабушкин // Психология и педагогика. - 2013. - № 1 (28). - С. 67-71.
2. Боженова, Н.А. Использование методики визуализации при подготовке

студентов-спортсменов / Н.А. Боженова, А.А. Джумагалиева, О.А. Заикина // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 5; URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=18801> (дата обращения: 21.09.2023).

3. Визуализация: психологический прием, помогающий исполнить желание [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gurutest.ru/publication/vizualizatsiya-psihologicheskij-priem-pomogayuschij-ispolnit-zhelanie.html> (дата обращения: 10.05.2023).

4. Волейбол: учебник для вузов / под общей редакцией В.П. Губа, Л.В. Булыкиной. – М.: Спорт, 2020. – 348 с.

5. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие / В.П. Губа, В.В. Пресняков. – М.: Человек, 2015. – 288 с.

ИНТЕГРАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА БАСКЕТБОЛИСТОВ РАЗНОГО АМПЛУА

Кудрева Д.А., Васильева А.В., Родин А.В.

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

***Аннотация.** В баскетболе, игровая деятельность построена таким образом, что спортсмены выполняют на площадке различную роль – специализируются в амплуа. Вклад каждого игрока в спортивный результат различен. В этой связи, материалы статьи раскрывают особенности проявления в соревновательной деятельности технико-тактических действий, которые могут выступать в качестве единого, интегрального показателя.*

***Ключевые слова:** баскетбол, игровое амплуа, технико-тактическое мастерство, интегральные характеристики.*

INTEGRAL INDICATORS OF TECHNICAL AND TACTICAL SKILL OF BASKETBALL PLAYERS OF VARIOUS ROLES

Kudreva D.A., Vasilyeva A.V., Rodin A.V.

Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

***Annotation.** In basketball, playing activities are structured in such a way that athletes play a different role on the court - they specialize in roles. The contribution of each player to the sports result is different. In this regard, the materials of the article reveal the features of the manifestation of technical and tactical actions in competitive activities, which can act as a single, integral indicator.*

***Key words:** basketball, playing role, technical and tactical skill, integral characteristics.*

Введение. Результативность соревновательной деятельности, не зависимо от вида спорта, зависит от правильно выстроенного тренировочного процесса. Не зная особенностей соревновательной деятельности игровых амплуа не возможно грамотно и верно подготовить баскетболистов к играм. Именно анализ показателей соревновательной деятельности позволяет определить наиболее активных и результативных игроков разного амплуа на площадке [2, 4].

Данные статистического анализа могут служить ориентиром для организации и коррекции направленности спортивной подготовки баскетболистов [1, 3]. Основное противоречие заключается в важности статистических показателей игровой

деятельности для организации тренировочного процесса и недостаточной их изученности, что определило актуальность и содержание нашего исследования.

Результаты исследований. Анализ соревновательной деятельности проводился по итогам соревнований, предусмотренных календарем АСБ. Метод статистического анализа использовался для изучения технических показателей. Статистический анализ осуществлялся путём обработки статистических данных. Для этого мы высчитывали средние значения всех 19 игровых показателей, находили среднее отклонение.

Рассчитывался интегративный показатель технико-тактического мастерства баскетболисток разного амплуа по формуле:

$$ИТТМ=33,33*(Og/Ok+Zg/Zk+t/T)+1,4ST+1,3RB+1,2BS+AS+0,5FS-F-1 \quad (1)$$

где ИТТМ – индекс технико-тактического мастерства; Og – очки, набранные игроком, кол-во; Ok – очки, набранные командой, кол-во; Zg – результативные броски игрока, кол-во; Zk – общая сумма бросков игрока, кол-во; t – время пребывания игрока на площадке, мин; T – общее время игры, мин; ST – перехваты мяча, кол-во; RB – подборы мяча под щитом, кол-во; BS – блок-шоты, кол-во; AS – результативные передачи, кол-во; FS – фолы соперника на игроке, кол-во; F – фолы игрока, кол-во; TTS – потери мяча, кол-во. Показатель измеряется в процентах и условно показывает насколько эффективно игрок осуществляет игровую деятельность от максимального показателя 100 %.

Уровни интегративного показателя технико-тактического мастерства баскетболисток разного амплуа (ИТТМ) представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Оценка технико-тактического мастерства игроков в баскетболе в зависимости от размеров индекса технико-тактического мастерства и игрового амплуа

Уровни технико-тактического мастерства	Значение индекса технико-тактического мастерства	
	Защитники и разыгрывающие игроки	Нападающие и центровые игроки
Низкий	Менее 25	Менее 30
Ниже среднего	25,01-35	30,01-40
Средний	35,01-45	40,01-50
Выше среднего	45,01-55	50,01-60
Высокий	Больше 55	Больше 60

Для оценки полезности игроков на площадке применяют интегральный показатель, который отражает уровень технико-тактического мастерства игроков с учетом времени проведенного на площадке и эффективности действий в защите и нападении (рисунок 1).

Данный показатель технико-тактического мастерства является более информативным, чем статистический показатель по набранным очкам, так как показатель ИТТМ при расчете включает в себя все статистические показатели, которые демонстрирует игрок на площадке, а набранные очки - это малая часть этого показателя и демонстрирует высоко результативного игрока команды только в атаке.

У всех игровых амплуа значение уровня интегративного показателя технико-тактического мастерства (ИТТМ) - выше среднего. В процентном соотношении самый высокий уровень ИТТМ имеют тяжелые форварды, и показатель составил 58,27%. Тяжелые форварды приносят не малую часть очков команде за счет выполнения

проходов и бросков. На игроках данной позиции совершают большое количество фолов, также они выполняют большое количество подборов, перехватов и блокшотов. Как результат, тяжелые форварды имеют более высокие по сравнению с другими игровыми амплуа показатели ИТТМ.

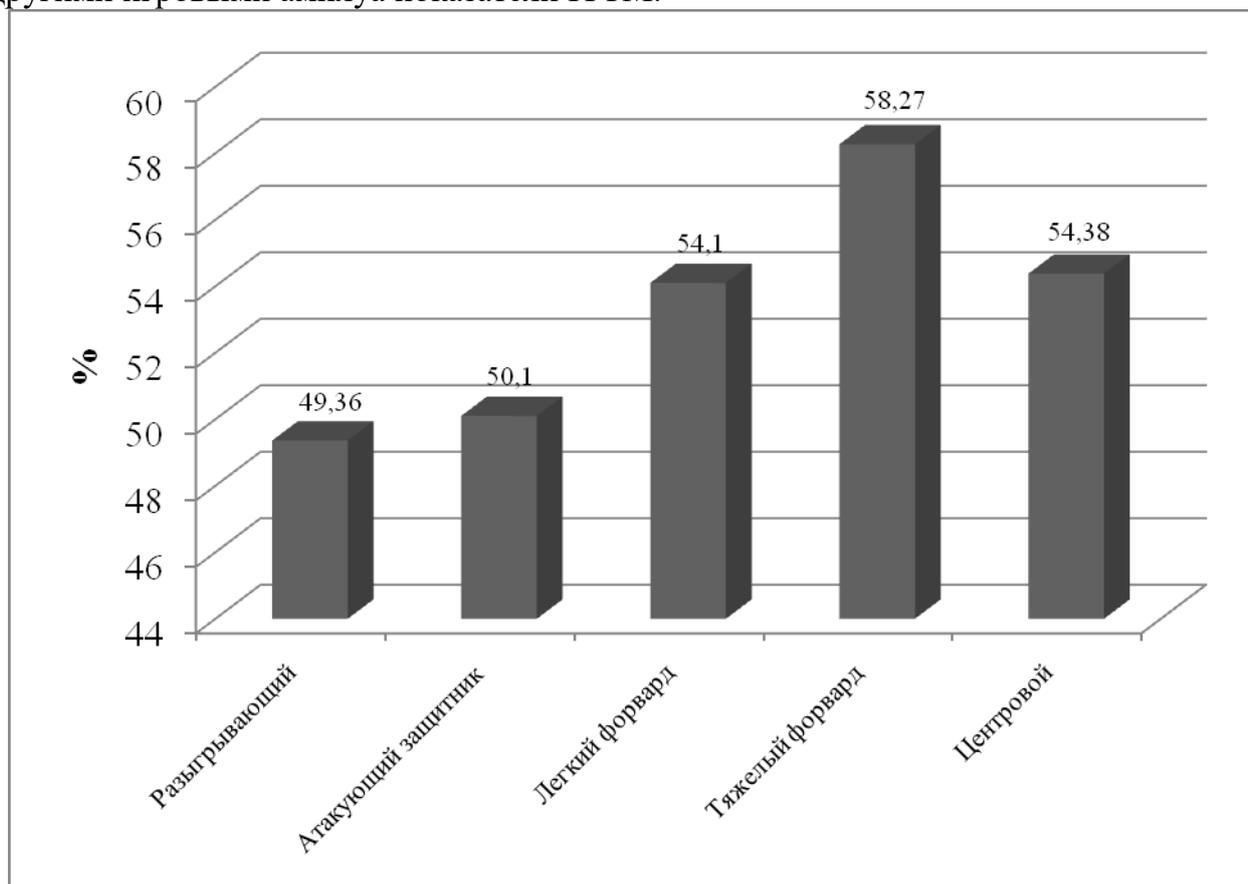


Рисунок 1. Уровень технико-тактического мастерства баскетболисток разного игрового амплуа (в %)

Легкие форварды и центровые игроки имеют практически одинаковые значения показателя технико-тактического мастерства, которые составляют у легких форвардов – 54,1%, а у центровых 54,38%. Показатель ИТТМ демонстрирует, что данные игровые амплуа вносят примерно одинаковый вклад в конечный результат матча. Уровень технико-тактического мастерства центровых игроков и легких форвардов соответствует показателю выше среднего. Центровые игроки совершают большое количество подборов в команде, что влияет на показатель ИТТМ. Именно они вносят свой вклад в общекомандный результат за счет большого количества снятых мячей на своем и чужом щите, что так же отображается на показателе технико-тактического мастерства. Как результат центровые игроки и легкие форварды, за счет разных функций на площадке, имеют примерно равные показатели технико-тактического мастерства.

Атакующие защитники имеют значение ИТТМ – 50,1% , что в целом неплохо. При этом они являются главными снайперами команд.

Разыгрывающие игроки имеют самый низкий процент показателя ИТТМ – 49,36% в сравнении с другими амплуа. Но уровень технико-тактического мастерства, не смотря на самый маленький процент, является выше среднего, как и у других амплуа.

Если сопоставить показатель ИТМ с показателем по набранным очкам, можно сделать вывод, что лидирующие позиции разошлись. По набранным очкам лидерами являются атакующие защитники, а по уровню технико-тактического мастерства тяжелые форварды.

Заключение. Соревновательная деятельность в баскетболе носит достаточно интенсивный характер, что требует от игрока максимального проявления технико-тактического мастерства. Результативность игровых действий определяет достижение поставленных задач в фазе нападения и защиты.

Как показывают результаты собственных исследований для достижения высокой результативности соревновательной деятельности необходимо в тренировочном процессе значительно больше отводить внимание совершенствованию технических приемов игры, а также игровым взаимодействиям.

Таким образом, исследование позволило выявить, что тяжелые форварды имеют самое высокое значение индекса уровня технико-тактического мастерства. Игроки данной позиции являются ключевыми и играют большую роль в организации и завершении командных взаимодействий на площадке. Не смотря на разницу в процентном соотношении, у всех игровых амплуа, уровень технико-тактического мастерства – выше среднего. Игроки задней линии имеют такой уровень за счет защитных действий, а игроки периметра за счет результативной игры в нападении. Игрокам и командам, что бы быть лидерами в чемпионате АСБ «Лига Белова», нужно иметь уровень технико-тактического мастерства – выше среднего.

Список источников

1. Дорошенко, Э.Ю. Управление технико-тактическим мастерством спортсменов в игровых командных видах спорта с учетом игрового амплуа / Э.Ю. Дорошенко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. - №10. – С. 23-27
2. Кулаков, В.И. Техничко-тактическая подготовка квалифицированных баскетболистов на основе моделирования показателей соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Кулаков Владимир Иванович. - Волгоград, 2012. – 22 с.
3. Сони́на, Н.В. Техничко-тактическая подготовка баскетболистов 15-16 лет с учетом игрового амплуа: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Сони́на Наталья Валентиновна. – М., 2009. – 142 с.
4. Шинкарук, О. Интегральные индексы при оценке соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации / О. Шинкарук, Н. Безмылов // Наука в олимпийском спорте. – 2013, - №1. – С. 49-55

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК ФАКТОР ПОДДЕРЖИВАНИЯ УЧЕБНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ (НА ПРИМЕРЕ: НАХИМОВСКОГО ВОЕННО-МОРСКОГО УЧИЛИЩА)

Кузнецова О.М.

*Военная академия воздушно-космической обороны имени Маршала Советского
Союза Г.К. Жукова МО РФ, Тверь, Россия*

Аннотация. Статья раскрывает возможности использования спортивных и подвижных игр, в процессе физического воспитания общеобразовательной организации Министерства обороны Российской Федерации (На примере: Нахимовского военно-морского училища). С помощью общепринятого метода исследования, позволяющего

получить наиболее объективный и достоверный результат – анализа научно-методической литературы и учебно-нормативной документации, определена роль спортивных и подвижных игр как средства поддержания учебной работоспособности обучающихся вышеуказанных общеобразовательных организаций.

Ключевые слова: спортивные и подвижные игры, обучающиеся, учебная работоспособность, игровые виды спорта.

**SPORTS AND OUTDOOR GAMES AS A FACTOR IN MAINTAINING THE
ACADEMIC PERFORMANCE OF STUDENTS OF EDUCATIONAL
ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF DEFENSE
(FOR EXAMPLE: NAKHIMOV NAVAL SCHOOL)**

Kuznetsova O.M.

*Military Academy of Aerospace Defense named after Marshal of the Soviet Union G.K.
Zhukov Ministry of Defense of the Russian Federation, Tver, Russia*

Annotation. *The article reveals the possibilities of using sports and outdoor games in the process of physical education of the educational organization of the Ministry of Defense of the Russian Federation (For example: Nakhimov Naval School). Using the generally accepted research method, which allows to obtain the most objective and reliable result – the analysis of scientific and methodological literature and educational and regulatory documentation, the role of sports and outdoor games as a means of maintaining the educational performance of students of the above-mentioned educational organizations is determined.*

Key words: *sports and outdoor games, students, educational performance, game sports.*

Введение. Согласно статьи 2 Федерального Закона от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физическая культура является важной частью физической культуры общества, выражающаяся в совокупности ценностей, норм и знаний, формируемых и применяемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, повышение его двигательной активности и выработки стиля здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания [1, С. 2,3].

Во всевозможных общеобразовательных организациях традиционно различают урочные и внеурочные формы занятий по физической культуре. Урочные занятия представляют собой плановые учебные занятия по физической культуре. Все остальные разновидности организации физических тренировок рассматриваются как внеурочные. К ним относятся: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями [2, С.56].

В общеобразовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации (ОО МО РФ) физическое воспитание представляет многогранный процесс формирования разносторонней и гармонично развитой личности, осознающей важность физической культуры в укреплении иммунитета, развитии функционального резерва, планировании и организации активного отдыха, улучшения профессиональной деятельности. Учебный предмет «Физическая культура» наделен огромнейшими возможностями в применении форм, средств и методов обучения, воспитания и оздоровления. Содержание учебного предмета ориентировано на развитие физических качеств, формирования стиля здорового образа жизни, формирование национально-культурных ценностей и традиций, на базе высокой мотивации и потребности в занятиях физической культуры. Отметим, что

важную роль в вовлечении обучающихся ОО ВО МО РФ в занятия физической культурой играют спортивные и подвижные игры.

Исследованиями многих ученых доказана положительная динамика занятий спортивными и подвижными играми в укреплении здоровья подрастающего поколения, привития стиля здорового образа жизни, повышении показателей физического развития, функциональной дееспособности, совершенствовании физических качеств, развития жизненно важных двигательных навыков, поддержании умственной и физической работоспособности [3, С.28-29].

Основные положения. Вся деятельность системы ОО ВО МО РФ сопряжена с жесткими требованиями распорядка дня, с более высокими нагрузками умственного и двигательного характера, которые часто сопровождаются повышенными психическими напряжениями. В некоторой степени понизить эффект данного отрицательного воздействия на организм и психику юношей, решивших посвятить себя военной службе, способны спортивные и подвижные игры.

Относительно других разделов Программы учебного предмета «Физическая культура» Нахимовского военно-морского училища (НВМУ) спортивные игры имеют ряд отличительных характеристик: огромное многообразие простых и сложных двигательных действий, воспроизводимых в различных сочетаниях и условиях; положительные эмоции, запускают функции, как центральной, так и вегетативной нервной систем; коллективный характер действий, демонстрирующий в сложных игровых ситуациях без заранее конкретной последовательности в действиях.

Содержание раздела «Спортивные игры» составляет: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, а также национальных видов спорта; правила спортивных игр.

Проведенный анализ спортивных секций, осуществляющих свою деятельность в рамках дополнительного образования, демонстрирует нам, что в НВМУ и его филиалов реализуются следующие программы физкультурно-спортивной деятельности (таблица 1).

Таблица 1 – Перечень спортивных секций в НВМУ и его филиалах

Наименование ОО ВО МО РФ	Наименования Программ дополнительного образования
НВМУ (г. Санкт-Петербург)	мини-футбол; хоккей с шайбой; волейбол; баскетбол.
НВМУ (г. Мурманск)	хоккей;
НВМУ (г. Севастополь)	хоккей с шайбой; тег-регби; мини-футбол; гандбол;
НВМУ (г. Владивосток)	футбол; хоккей;
НВМУ (г. Калининград)	футбол; гандбол;

Подчеркнем, что в рассматриваемых общеобразовательных организациях Министерства обороны проводятся Первенства и Спартакиада по следующим игровым видам спорта: мини-футбол, хоккей, гандбол. Ежегодно в таких спортивных мероприятиях принимают участие 34 сборных команд.

Заключение. Проведенный анализ форм физической культуры ОО МО РФ (на примере НВМУ и его филиалов) позволяет сформулировать следующие выводы: в рамках общего образования разделу «Спортивные игры» учебного предмета «Физическая культура» отводится, необходимое количество занятий (от 8 до 18 занятий в учебный год); в системе дополнительного образования реализуется от 1-й до 4-х Программ по игровым видам спорта; ежегодно проводятся Первенства и Спартакиады по игровым видам спорта среди всех ОО МО РФ. Отметим, также что впервые в 2024 году, на базе Тульского суворовского училища, будет проведен турнир среди образовательных организаций оборонных ведомств, входящих в Международный совет военного спорта. Турнир бет проводится по пяти видам спорта, один из которых игровой – волейбол.

Таким образом, проведенный анализ системы физического воспитания ОО МО РФ (на примере НВМУ и его филиалов) свидетельствует о важности и необходимости такого раздела как «Спортивные и подвижные игры».

Список источников

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 25.12.2023 г.) // Консультант Плюс: [сайт]. – URL: http://www.consultant.ru/document/Cons_doc_LAW_33773/ (дата обращения: 22.01.2024).
2. Матвеев, А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5 – 7 классы / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2017. – 151 с.
3. Кузнецова, О.М. Содержание и методика проведения занятий по плаванию в Нахимовском военно-морском училище: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Кузнецова Ольга Михайловна; ВИФК. – СПб., 2021. – 198 с.

ДИДАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРИЕМОВ ИГРЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Латышев К.Д., Сенин А.Э.

Государственный университет просвещения, Мытищи, Россия

Аннотация. Программы по физической культуре в общеобразовательной школе предусматривают активное применение волейбола в качестве основного средства подготовки подростков. Дифференцированное совершенствование технических приемов игры должно подчиняться дидактическим принципам обучения, которые определяют параметры реализации и оценки результатов педагогической деятельности.

Ключевые слова: волейбол, общеобразовательная школа, технические приемы игры, дифференцированный подход.

DIDACTIC ASPECTS OF DIFFERENTIATED IMPROVEMENT OF PLAYING TECHNIQUES IN VOLLEYBALL CLASSES FOR HIGH SCHOOL STUDENTS

Latyshev K.D., Senin A.E.

State University of Education, Mytishchi, Russia

Annotation. Physical education programs in a comprehensive school provide for the active use of volleyball as the main means of training adolescents. Differentiated improvement of technical techniques of the game should be subject to didactic principles of training, which

determine the parameters for the implementation and assessment of the results of pedagogical activity.

Key words: *volleyball, comprehensive school, technical techniques of the game, differentiated approach.*

Введение. Эффективность игровых действий в волейболе, во многом определяется за счет индивидуального технического мастерства при игре в нападении и защите, так как это позволяет решать конкретные задачи в отдельных эпизодах волейбольного матча [2, 3, 4].

В теории и методике волейбола [1, 5, 6] установлено, что для эффективного овладения индивидуальными действиями в нападении и защите необходимо акцентировать внимание на применение средств, методов и подходов с учетом выполнения игровых функций конкретного амплуа – связующего, блокирующего, доигровщика, диагонального, либеро. Выраженную дифференциацию по игровому амплуа техническая подготовка в волейболе приобретает и на занятиях в старших классах общеобразовательных школ.

Специализированная техническая подготовка игроков различных амплуа осуществляется с помощью специальных упражнений расширяющие арсенал индивидуальных тактических действий. В этой связи, актуальным является не только систематическое совершенствование тренировочных средств и методов, но и применение углубленного дифференцированного подхода к совершенствованию приемов игры на занятиях по волейболу у учащихся старших классов общеобразовательной школы, основанного на дидактических принципах обучения.

Основная часть. Основное содержание дифференцированной методики совершенствования технических приемов игры у старшеклассников общеобразовательных школ включало процентное увеличение объема тренировочной нагрузки по технической подготовке. Дифференцированная тренировочная нагрузка технической подготовки с учетом игрового амплуа осуществлялась по средствам увеличения отводимых часов на техническую подготовку в нападении и защите.

Характерно, что процесс наполнения групп на занятиях волейболом со старшеклассниками общеобразовательных школ происходит в каждом году, что является основной задачей для педагога, вывод всех игроков на высокий технический уровень, который позволит игрокам различных амплуа компенсировать отставание в подготовленности и уровне мастерства. Ввиду того, что происходит ежегодный выпуск игроков из состава школьной команды и ввод новых игроков не совсем целесообразно разграничивать по годам обучения процесс тренировки. Основной упор должен отводиться на достижение вновь прибывшими игроками высокого уровня технического мастерства к ведущим соревнованиям. Решить этот вопрос позволяет дифференцированная методика совершенствования технических приемов игры, основанная на применении дидактических принципах обучения старшеклассников общеобразовательных школ.

Основное увеличение нагрузки технической направленности идет за счет существенного снижения игровой подготовки, которая в большом количестве не целесообразна, так как им имеются достаточно большие различия в технической подготовленности игроков различных амплуа, а также общей физической подготовки.

Заключение. При построении дифференцированной методики совершенствования технической подготовки старшеклассников различного амплуа необходимо использовать специальные упражнения, расширяющие арсенал индивидуальных технических способностей. С учетом выше изложенных

рекомендаций при освоении техники всем игрокам различного амплуа предлагалось выполнять упражнения, в которых специализируются игроки, выполняющие функции другого амплуа.

Список источников

1. Губа, В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. – М.: Спорт, 2019. - 192 с.
2. Конеева, Е.В. Волейбол: учебное пособие / Е.В. Конеева, А.В. Волков, Н.Г. Шишкова. - Калининград, 2005. - 100 с.
3. Першин, В.В. Техника, тактика и методика тренировки волейболистов в защитных действиях: учебное пособие / В.В. Першин. - Смоленск, 2009. - 100 с.
4. Родин, А.В. Совершенствование технических приемов защиты на основе развития двигательных реакций квалифицированных волейболисток / А.В. Родин, М.В. Луганская, Д.А. Ковыряев, П.В. Пустошило // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2021. - №1(12). - С. 51-55.
5. Рыцарев, В.В. Волейбол. Теория и практика: учебник / В.В. Рыцарев. – М.: Спорт, 2016. – 456 с.
6. Шулятьев, В.М. Волейбол: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М., 2012. – 202 с.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Ли Пэнцзюнь, Губа В.П., Леонтьева М.С.

Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия

Аннотация. Современный настольный теннис характеризуется различными стилями игры – атакующий и защитный. Преимущество атакующего стиля над защитным обуславливается применением более разнообразных технических приемов игры, которые позволяют успешно завершить розыгрыш мяча. В статье представлены результаты оценки технической подготовленности квалифицированных спортсменов в настольном теннисе.

Ключевые слова: квалифицированные спортсмены, настольный теннис, техническая подготовленность.

TECHNICAL READINESS OF QUALIFIED ATHLETES IN TABLE TENNIS

Li Penjun, Guba V.P., Leontyeva M.S.

Moscow State University of Sports and Tourism, Moscow, Russia

Annotation. Modern table tennis is characterized by different styles of play - attacking and defensive. The advantage of the attacking style over the defensive one is due to the use of a wider variety of technical techniques of the game, which allow you to successfully complete the ball. The article presents the results of assessing the technical readiness of qualified athletes in table tennis.

Key words: qualified athletes, table tennis, technical preparedness.

Введение. Большая исследовательская и научно-методическая работа по вопросу оценки технической подготовленности квалифицированных спортсменов проведена в баскетболе, футболе, гандболе, хоккее и других спортивных играх. Однако, в настольном теннисе серьезных работ, направленных на изучение конкретных действий нападающих против защитников нет. Отечественными специалистами [2, 5, 6] много внимания уделяется общим вопросам технической и тактической подготовки. В настоящее время популярность настольного тенниса

возросла, а вместе с ней растут и серьезные требования, предъявляемые к этому виду спорта. В экстремальных условиях современных соревнований победу одерживает спортсмен, который может наиболее полно мобилизовать свои возможности особенно в контексте технической подготовленности [1, 3, 4].

Основная часть. Оценка технической подготовленности квалифицированных спортсменов в настольном теннисе осуществлялась с помощью интегрального показателя выраженного в балах в таких заданиях, как: накаты на глубину стола по очереди справа и слева; удары на глубину и точность попадания мяча в стол с помощью топ-спинов; подрезки в ограничивающий квадрат, на точность по длине и скорости и подача на точность попадания мяча.

Исследования позволили установить, что у квалифицированных спортсменов в настольном теннисе показатели выполнения накатов на глубину стола по очереди справа и слева достоверно не отличались в начале и окончании соревновательного периода годового тренировочного цикла - $25,2 \pm 2,1$ и $27,3 \pm 2,4$ баллов, соответственно ($p > 0,05$; рисунок 1).

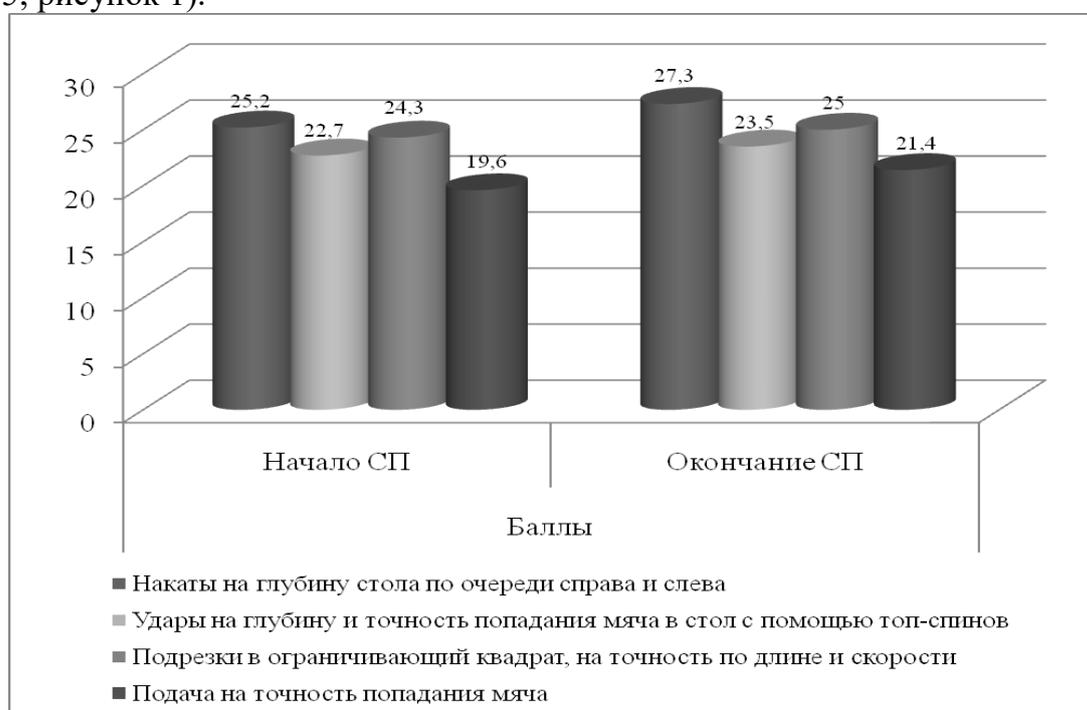


Рисунок 1. Оценка технической подготовленности квалифицированных спортсменов в настольном теннисе

Примечание: Начало СП – начало соревновательного периода; Окончание СП – окончание соревновательного периода

Выявлено, что показатели выполнения ударов на глубину и точность попадания мяча в стол с помощью топ-спинов у квалифицированных спортсменов в настольном теннисе в начале и по окончании соревновательного периода достоверно не отличались друг от друга и составляли $22,7 \pm 2,0$ и $23,5 \pm 2,1$ баллов, соответственно ($p > 0,05$).

Подрезки в ограничивающий квадрат, на точность по длине и скорости и подача на точность попадания мяча у квалифицированных спортсменов в настольном теннисе в начале и окончании годового тренировочного цикла не имели различий, что свидетельствует о не высокой эффективности педагогических мероприятий проводимых в период ответственных соревнований.

Полученные данные позволяют констатировать, что для повышения уровня технической подготовленности квалифицированных спортсменов в настольном

теннисе необходимо применять специализированные задания, направленные на совершенствование технико-тактических действий в различных комбинационных условиях игры.

Для более детального изучения показателей технической подготовленности квалифицированных спортсменов в настольном теннисе по всем технико-тактическим действиям был рассчитан Индекс Коэна (ES), который позволяет судить о размере эффекта того или иного действия. Чем выше показатель, тем значительней уровень эффекта, который выражен четырьмя уровнями: ничтожный, слабый, умеренный и высокий (таблица 2).

Исследования технической подготовленности квалифицированных спортсменов в настольном теннисе показали, что в начале и по окончании соревновательного периода годового тренировочного цикла отмечается «ничтожный» уровень (0,10-015) показателя Индекса Коэна (ES) характеризующий размер эффекта двигательного действия.

Заключение. Выявленная тенденция позволяет заключить, что у квалифицированные теннисисты имеют слабую технико-тактическую оснащенность, которая не позволяет им в полном объеме реализовать свой потенциал в процессе соревновательной деятельности. Такое обстоятельство послужило основой при разработке экспериментальной методики совершенствования технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в настольном теннисе.

Список источников

1. Барчукова, Г.В. Настольный теннис для всех и каждого / Г.В. Барчукова. – М.: Советский спорт, 2022. – 208 с.
2. Войтус, Л.В. Технология интенсифицированной подготовки студенток в настольном теннисе в условиях эффективной обучающей среды : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Войтус Леонид Владимирович. - Хабаровск, 2008. - 159 с.
3. Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О.В. Матыцин // «Теория и практика физической культуры», 2001. – С. 36-41.
4. Настольный теннис: перевод с Китайского / под ред. Сюй Яньшена. – М.: Физкультура и спорт, 1992 – 175 с.
5. Шестеркин, О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольном теннисе на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Шестеркин Олег Николаевич. – М., 2000. – 24 с.

ДИНАМИКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ПРОЦЕССЕ МАТЧА

Луткова Н.В., Макаров Ю.М.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос комплексного оценивания психофизиологических состояний игроков в условиях постоянно меняющейся игровой обстановки. Определены параметры ситуационных психофизиологических состояний квалифицированных волейболистов в условиях игрового матча. Оперативная психофизиологическая диагностика системной реакции организма спортсменов позволяет оценить их текущее состояние с учетом решения игровых задач и успешности выполнения игровых действий на волейбольной площадке. Соотношение психофизиологических состояний игроков с проявляемым результатом в игровых противоборствах, возникающих в ходе соревновательного матча, позволяет тренеру принимать своевременные

управленческие решения для достижения запланированного результата. В ходе исследования установлено, что общее психофизиологическое состояние игроков видоизменяется быстро, оно соотносится с игровой ситуацией на площадке и отражает накал спортивной борьбы. Сбалансированный характер психофизиологических состояний отображается параметрами уравновешенности, саморегуляции, харизматичности и агрессивности, которые обеспечивают стабильность выполнения тактико-технических действий.

Ключевые слова: виброизображение, психофизиологическое состояние, волейбол.

DYNAMICS OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE OF QUALIFIED VOLLEYBALL PLAYERS DURING A MATCH

Lutkova N.V., Makarov Yu.M.

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,
St. Petersburg, Russia

Annotation. This article addresses the issue of a comprehensive assessment of the psychophysiological states of players in a constantly changing gaming environment. Parameters of situational psychophysiological states of qualified volleyball players in conditions of game match are determined. Operative psychophysiological diagnostics of the systemic response of the body of athletes makes it possible to assess their current state taking into account the solution of game problems and the success of performing game actions on the volleyball court. The ratio of the psychophysiological states of players with the manifested result in game fights arising during a competitive match allows the coach to make timely management decisions to achieve the planned result. In the course of the study, it was established that the general psychophysiological state of the players changes rapidly, it correlates with the playing situation on the court and reflects the intensity of wrestling. The balanced nature of psychophysiological states is displayed by parameters of balance, self-regulation, charismatics and aggressiveness, which ensure stability of tactical and technical actions.

Keywords: vibration imaging, psychophysiological state, volleyball.

Введение. Диагностика психофизиологического состояния (ПФС) спортсменов должна предусматривать общность психологических и физиологических компонентов. Применение технологии виброизображения в процессе диагностики делает возможным оперативно получать информацию о диверсификации ПФС спортсменов в условиях различных игровых ситуаций, возникающих в соревновательном матче [2, С. 51-56]. Регистрация десяти параметров ПФС позволяет изучить их динамику в соответствии с условиями соревновательного матча. Соотношение психофизиологических состояний игроков с проявляемым результатом в игровых противоборствах, возникающих в ходе соревновательного матча, позволяет тренеру принимать своевременные управленческие решения для достижения запланированного результата (перерывы, замены игроков, конкретизация тактических задач) [1, С. 71-72].

Цель исследования - определить динамику психофизиологического состояния квалифицированных волейболистов в соответствии с условиями соревновательной деятельности.

Организация исследования. Программа VibraMed10 на базе технологии виброизображения, которая позволяет бесконтактно оценить ПФС в течение 60 секунд по десяти параметрам [3, С. 35-36]. Объект исследования: 6 членов сборной

команды НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, квалифицированных волейболистов, участвующие в соревновательном матче без замены.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты в таблице 1 характеризуют состояния волейболистов в ходе разминки и первой партии.

Таблица 1 – Параметры ПФС квалифицированных волейболистов в ходе разминки и в ходе первой партии

№ п/п	Показатели	M±S (n=6)		Vi (S/M)	
		Разминка	1 партия	Разминка	1 партия
1	Уравновешенность	65,31±6,07	51,52±11,71	9,75	24,30
2	Саморегуляция	67,54±4,55	61,16±8,72	6,92	14,94
3	Харизматичность	69,25±5,07	72,29±10,48	7,74	14,73
4	Агрессивность	38,00±7,54	40,18±8,64	20,62	21,67
5	Опасность	34,33±3,85	33,11±3,73	11,27	11,24
6	Тревожность	33,13±8,08	29,96±7,11	25,43	24,31
7	Стресс	32,50±2,98	28,19±4,61	8,98	15,92
8	Энергичность	14,73±2,43	14,00±3,36	15,94	29,42
9	Невротизм	22,04±7,83	25,60±10,77	35,27	40,55
10	Торможение	16,54±2,20	17,37±2,56	13,13	14,65

До начала матча все показатели спортсменов соответствуют диапазону референсных значений (интервалу средних значений показателя для нормального состояния человека). Начало матча требует от игроков проявления физической и технико-тактической подготовленности, интенсивности действий, что отражается в динамике показателя агрессивности, уравновешенности и саморегуляции. Параметр харизматичность отражает согласование психофизиологических и психологических процессов при решении мыслительных задач повышенной сложности. Показатель, выявленный в первой партии игрового матча, характеризует ситуацию получения преимущества над соперником в ходе набора очков и, как результат, выигрыша партии с преимуществом более пяти очков.

В таблице 2 представлены показатели ПФС игроков в ходе 2 и 3 партии.

Во второй партии параметр уравновешенность свидетельствует, что накала спортивной борьбы на площадке не наблюдается, параметр уравновешенность, энергичность и саморегуляция свидетельствует об эффективном решении тактико-технических задач в противоборстве с соперником.

Выигрыш второй партии оказывает влияние на параметры ПФС квалифицированных волейболистов в третьей партии.

Таблица 2 - Параметры ПФС волейболистов во второй и третьей партии

№ п/п	Показатели	M±S (n=6)		Vi (S/M)	
		2 партия	3 партия	2 партия	3 партия
1	Уравновешенность	62,60±7,52	62,56±6,92	12,27	11,66
2	Саморегуляция	67,64±5,44	66,64±6,15	8,32	9,62
3	Харизматичность	72,32±6,22	71,43±8,80	9,18	13,05
4	Агрессивность	38,10±7,16	31,69±6,57	19,26	21,45
5	Опасность	31,37±3,34	31,46±3,99	10,59	12,58
6	Тревожность	29,60±6,18	32,04±6,75	21,49	21,41
7	Стресс	26,54±3,31	30,52±4,36	12,29	14,07
8	Энергичность	17,59±3,78	14,47±2,94	22,23	20,77
9	Невротизм	19,97±7,42	25,58±9,48	35,74	36,16
10	Торможение	16,85±2,00	16,52±2,56	11,77	15,60

Параметры тестирования свидетельствуют, что игровая обстановка в 3 партии не вызывают нервно-психическое напряжения и состояния психоэмоциональной перегрузки.

Значение параметра опасности указывает, что поведение игрока адекватно, оно соответствует условиям сложившейся ситуации. Расход энергетического потенциала находится в пределах границ нормы.

Снижение параметров агрессивности, энергичности и саморегуляции характеризует уверенность игроков, несмотря на ими допускаемые ошибки в игровых эпизодах, что отражается в негативных параметрах стресс и тревожность.

Показатель стресса свидетельствует, что волейболисты в сложившейся игровой обстановке результативно противостоят воздействию многочисленным внешним воздействиям. Параметр тревожность характеризует состояние, сопутствующее умственной деятельности волейболистов при решении тактико-технических задач разнообразной степени трудности.

Количественная величина невротизма соответствует границам референсных значений, характеризующих состояние при решении интеллектуальных задач низкой степени трудности. Матч был с низкой психоэмоциональной напряженностью и закончился победой команды.

Заключение:

1. Программа VibraMed10 на базе технологии виброизображения позволяет изучить динамику ПФС спортсменов в соответствии с игровыми условиями матча.

2. Общее психофизиологическое состояние игроков видоизменяется быстро, оно соотносится с игровой ситуацией на площадке и отражает накал спортивной борьбы в условия соревновательного матча по волейболу.

3. Сбалансированный характер психофизиологических состояний характеризуют параметры уравновешенность, саморегуляция, харизматичность и агрессивность, которые обеспечивают стабильность выполнения тактико-технических действий.

Список источников

1. Колесников, М.Б. Методика формирования личностного компонента для повышения эффективности технико-тактических действий квалифицированных волейболисток / М.Б. Колесников, В.Д. Гетьман, Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, К.С. Соломенина // Теория и практика физической культуры. - 2015. - №9. - С. 70–72.

2. Макаров, Ю.М. Синергия игровой агрессии в виброизображении спортсменов: монография / Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова. – СПб.: ЛЕМА, 2020. 157 с.

3. Минкин, В.А. Виброизображение, кибернетика и эмоции / В.А. Минкин. СПб.: Реноме, 2020. - 164 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ С ПОМОЩЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР У ДЕТЕЙ 7-9 ЛЕТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Маилов С.И.¹, Крякина Е.В.¹, Байхаджиев А.Г.²

¹Государственный университет просвещения, Мытищи, Россия

²Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия

Аннотация. Гибкость – это такое физическое качество, которое позволяет выполнять различные виды двигательных действий с максимальной амплитудой. Во многих видах спорта амплитуда двигательных действий зависит от анатомического строения суставов, а также степени растяжения мышц и связок. Для занятий единоборствами в

общеобразовательной школе детей 7-9 лет требуются достаточно высокие показатели подвижности суставов. В этой связи, перед специалистами постоянно стоит вопрос поиска наиболее рациональных средств воспитания гибкости с помощью применения подвижных игр.

Ключевые слова: воспитание, физические упражнения, единоборства, гибкость, подвижные игры.

PEDAGOGICAL BASES OF DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY BY MEANS OF MOBILE GAMES IN CHILDREN OF 7-9 YEARS OF GENERAL EDUCATION SCHOOL ENGAGED IN SINGLE COMBATS

Mailov S.I.¹, Kryakina E.V.¹, Baikhadzhiev A.G.²

State University of Education, Mytishchi, Russia

²Moscow State University of Sports and Tourism, Moscow, Russia

***Annotation.** Flexibility is such a physical quality that allows you to perform various types of motor actions with maximum amplitude. In many sports, the amplitude of motor actions depends on the anatomical structure of the joints, as well as the degree of stretching of the muscles and ligaments. For martial arts in a comprehensive school for children 7-9 years old, quite high rates of joint mobility are required. In this regard, experts are constantly faced with the question of finding the most rational means of fostering flexibility through the use of outdoor games.*

***Key words:** upbringing, physical exercises, martial arts, flexibility, outdoor games.*

Введение. Эффективность двигательной деятельности в процессе занятий единоборствами, в настоящее время, во многом определяется содержанием физических упражнений, обеспечивающих высокую подвижность в работающих суставах. В свою очередь, достижение высокой подвижности в суставах позволяет добиться максимальной эффективности выполнения двигательного акта с высокой интенсивностью, что в конечном итоге дает необходимый результат в соревновательном упражнении [2, 6].

В процессе занятий единоборствами детям приходится выполнять различные технические приемы с большой амплитудой. В свою очередь, специалисты [3, 5, 7] отмечают, что в подготовительной, основной и заключительной части занятий единоборствами детей 7-9 лет целесообразно использовать подвижные игры, которые направлены на увеличение показателей гибкости.

Анализ специальной научно-методической литературы [1, 4] показал, что отечественные специалисты отводят достаточно пристальное внимание вопросам воспитания гибкости с помощью разнообразного спектра тренировочных средств, однако вопросы применения подвижных игр изучены достаточно слабо. Это позволяет нам говорить об актуальности темы нашего исследования.

Методика. В исследовании приняли участие дети 7-9 лет занимающиеся единоборствами в дополнительное время при обучении в общеобразовательной школе. Основным методом исследования явился формирующий педагогический эксперимент, который предусматривал разработку подвижных игр направленных на увеличение показателей гибкости в работающих суставах при выполнении технических приемов единоборцев. Основной задачей педагогического эксперимента, явилась оценка эффективности внедрения подвижных игр для повышения показателей развития гибкости у детей 7-9 лет, занимающихся единоборствами в процессе дополнительных занятий. С этой целью, из 24 детей было сформировано две группы – контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), в каждой из которых было по

12 человек. Все испытуемые перед началом проведения формирующего педагогического эксперимента находились примерно на одинаковом уровне подготовленности по показателям развития гибкости.

Эффективность применения подвижных игр определялась с помощью оценки показателей развития гибкости у детей 7-9 лет контрольной и экспериментальной группы. Для этого применялись контрольно-педагогические испытания (тесты): наклон вперед из положения стоя. Используемый тест показал свою высокую надежность в процессе проведения, как поисковых, так и опытных исследований.

Основная часть. Анализ данных позволил выявить, что в начале формирующего педагогического эксперимента у детей 7-9 лет, занимающихся единоборствами в рамках дополнительных занятий в общеобразовательной школе показатели развития гибкости, оцениваемой с помощью контрольного теста – наклон вперед из положения стоя достоверных отличий не имели между контрольной и экспериментальной группами ($p > 0,05$; таблица 1). Данный факт свидетельствует об однородности рассматриваемых групп перед началом формирующего педагогического эксперимента.

Таблица 1 - Динамика показателей гибкости в тесте «Наклон вперед из положения стоя» у детей 7-9 лет контрольной и экспериментальной групп в ходе формирующего педагогического эксперимента

Группа	Время	n	\bar{x}	$\pm m$	V_x	t	p
Контрольная	До эксперимента	12	7,2	3,6	9,1	1,039	$>0,05$
Экспериментальная		12	6,5	1,9	10,4	1,001	$>0,05$
Контрольная	После эксперимента	12	8,2	3,4	11,9	2,148	$<0,05$
Экспериментальная		12	15,3	2,2	12,4	3,369	$<0,05$

Исследования позволили установить, что в экспериментальной группе по окончании применения подвижных игр у детей 7-9 лет произошло существенное улучшение показателей гибкости, оцениваемой с помощью контрольного теста: наклон вперед из положения сидя на $8,8 \pm 1,5$ см ($p < 0,05$), а в контрольной группе этот прирост не достоверен – $1,0 \pm 0,2$ см ($p > 0,05$) (таблица 1; рисунок 1).

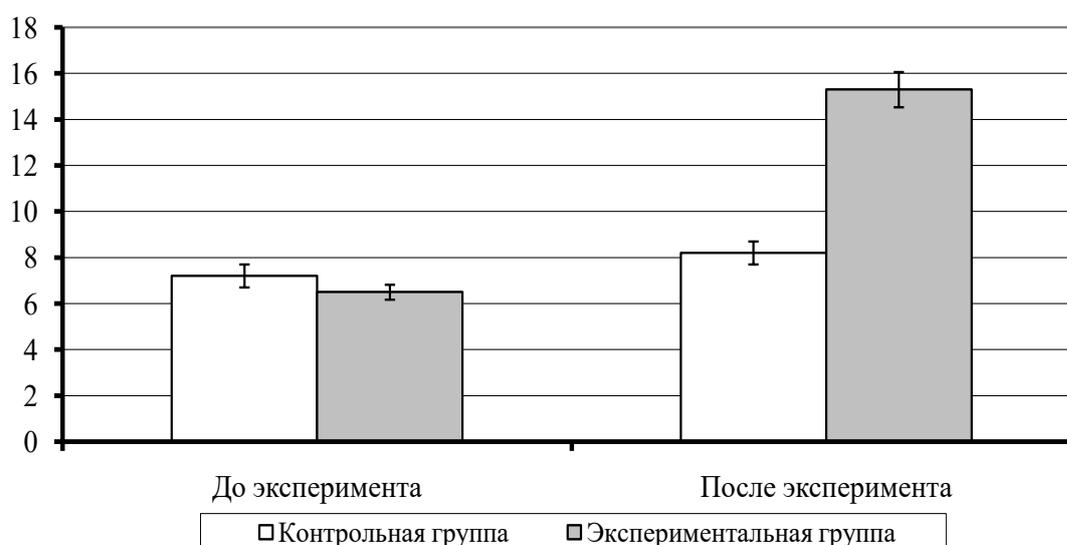


Рисунок 1. Динамика показателей гибкости в тесте «Наклон вперед из положения стоя» у детей 7-9 лет контрольной и экспериментальной групп в ходе формирующего педагогического эксперимента

Анализ данных рисунка 1 свидетельствует, что в результате применения подвижных игр в экспериментальной группе испытуемых произошло существенное улучшение показателей развития гибкости, оцениваемых с помощью контрольного упражнения: наклон туловища из положения стоя ($p < 0,05$). В результате применения традиционного подхода к подготовке детей 7-9 лет, занимающихся единоборствами в дополнительное время в контрольной группе, несмотря на прирост результата таких изменений не наблюдалось ($p > 0,05$). Полученные результаты свидетельствуют о том, что применение подвижных игр оказывают положительное влияние на воспитание гибкости у детей 7-9 лет, занимающихся единоборствами в общеобразовательной школе в дополнительное время. Полученная динамика позволяет констатировать высокую эффективность предложенной нами методики для развития подвижности суставов.

Заключение. Основным системообразующим компонентом содержания методики применения подвижных игр у детей 7-9 лет, занимающихся единоборствами в дополнительное время в общеобразовательной школе является разработанный комплекс специализированных подвижных игр, направленных на повышение уровня развития гибкости, а также профилактику и снижение спортивных травм нижних конечностей.

Список источников

- 1 Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: В.П. Губа, В.В. Маринич. – М.: Спорт, 2016. - 230 с.
- 2 Дубровский, В.И. Спортивная физиология / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2005. – 605 с.
- 3 Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. - [3-е изд.]. – М.: Советский спорт, 2009. - 199 с.
- 4 Карпман, В.И. Тестирование в спортивной медицине / В.И. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 408 с.
- 5 Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 533 с.
- 6 Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 540 с.
- 7 Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - М.: Тера-спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 528 с.

ПЕРСПЕКТИВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД

Макарова С.В., Коновалов И.Е., Макаров В.А., Занин А.В.

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

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного исследования по вопросу совершенствования технико-тактических действий в нападении волейболисток студенческой команды. Изучив показатели технической подготовленности студенток-волейболисток, и проведя педагогическое наблюдение за их тренировочным процессом, было выявлено, что компоненту технико-тактических действий в нападении уделяется, не достаточно времени. На этом основании была разработана и внедрена методика, содержание которой было целенаправленно на совершенствование данного компонента игровой деятельности волейболисток студенческой команды.

Ключевые слова: волейболистки, студенческая команда по волейболу, технико-тактические действия в нападении.

PROSPECTS FOR IMPROVING TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS IN ATTACKING VOLLEYBALL PLAYERS OF STUDENT TEAMS

Makarova S.V., Konovalov I.E., Makarov V.A., Zanin A.V.
*Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism,
Kazan, Russia*

***Annotation.** The article presents the results of a study on the improvement of technical and tactical actions in the attack of the volleyball players of the student team. Having studied the indicators of technical readiness of female volleyball students, and having conducted pedagogical supervision of their training process, it was revealed that not enough time is given to the component of technical and tactical actions in the attack. On this basis, a methodology was developed and implemented, the content of which was purposefully aimed at improving this component of the playing activity of the volleyball players of the student team.*

***Key words:** volleyball players, student volleyball team, technical and tactical actions in attack.*

Актуальность. Современный волейбол – это зрелищный и захватывающий вид спорта, подразумевающий мощные атаки у сетки и с задней линии, а также сложные тактические комбинации с участием всех игроков. Но для того, чтобы показать такую игру современный волейбол требует от спортсменов высокий уровень владения всем арсеналом классических приемов и схем нападения. Кроме того, использование тактических комбинаций, требует от волейболистов мастерства владения техникой и умение правильно оценивать игровые ситуации [3, 4].

Технически правильное выполнение нападающего удара весьма сложно. Это связано с тем, что технический элемент выполняется в безопорном положении и за минимальный промежуток времени, из-за высокой скорости игрового процесса. При кратковременном соприкосновении с мячом в изменившихся условиях игры, эффективность атаки должна оставаться прежней [2].

Проведя анализ соревновательной деятельности современных волейболистов, можно сделать вывод, что нападающий удар является одним из важнейших аспектов в процессе игры, который выполняется в силовой манере. Он позволяет команде набрать более 70 % очков за всю игру. В тоже время, необходимо подчеркнуть, что точный и сильный нападающий удар усложняет прием мяча в защите, тем самым создавая препятствия для организации нападения и взаимодействия команды соперника [1].

Цель исследования. Теоретически обосновать, разработать и внедрить в тренировочный процесс волейболисток студенческих команд методику совершенствования технико-тактических действий в нападении.

Методы исследования. Анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, г. Казань. В эксперименте приняли участие 24 волейболистки члены сборной команды, которые были разделены по 12 человек в контрольной группе и экспериментальной.

Контрольная группа занималась по плану тренера. Экспериментальная группа также занималась по плану тренера, но в тренировочный процесс была внедрена разработанная нами методика целенаправленная на совершенствование технико-тактических действий в нападении.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале исследования для оценки исходных показателей технической подготовленности волейболисток нами было проведено педагогическое тестирование. Для оценки показателей технико-тактических действий в нападении были использованы следующие тесты: «Направление нападающего удара в зависимости от постановки блока» (кол-во раз), «Нападающий удар по заданию» (кол-во раз), «Точность второй передачи» (кол-во раз) и «Точность подачи» (кол-во раз)[4].

После проведения анализа полученных данных было выявлено, что результаты контрольной и экспериментальной групп были практически одинаковыми, и они не имели достоверно значимых различий во всех исследуемых показателях ($p > 0,05$).

На основании полученных данных и по результатам проведенного педагогического наблюдения за тренировочным процессом волейболисток-студенток, для целенаправленного совершенствования технико-тактических действий в нападении нами была разработана методика. Методика совершенствования технико-тактических действий в нападении волейболисток студенческих команд состояла из четырех комплексов упражнений:

- комплекс упражнений № 1 «Совершенствование технико-тактических действий при выполнении второй передачи сверху»;
- комплекс упражнений № 2 «Совершенствование технико-тактических действий при выполнении нападающего удара».
- комплекс упражнений №3 «Совершенствование технико-тактических действий при выполнении подачи»
- комплекс упражнений №4 «Совершенствование групповых технико-тактических действий в нападении»

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

Логика разработки комплексов соответствовала полной структуре выполнения технико-тактических действий в нападении. Каждый комплекс включал в себя по пять упражнений. Упражнения выполнялись с определенной дозировкой, конкретной нагрузкой выполнения, определенным методом тренировки и их выполнение сопровождалось конкретными организационно-методическими указаниями.

Комплекс № 1 был направлен на совершенствование технико-тактических действий при выполнении второй передачи сверху. Комплекс включал в себя такие упражнения как:

- 1) упражнение «Треугольник»;
- 2) передача в зоны 2 и 4 с доводкой двумя мячами;
- 3) то же, что и 2, но со сменой нападающих и принимающих по кругу;
- 4) передача сверху с выбросом мяча от связки;
- 5) передача с выходом связующего с задней линии.

Комплекс № 2 был направлен на совершенствование технико-тактических действий при выполнении нападающего удара. Комплекс состоял из таких упражнений как:

- 1) Броски теннисных мячей в зоны 5, 6, 1;
- 2) Поточное нападение с наброса тренера из зон 4, 3, 2;
- 3) Диагональная техничка с 4 по 4;
- 4) Диагональная техничка с 2 по 2;
- 5) Атака с передачи из глубины.

Комплекс № 3 был направлен на совершенствование технико-тактических действий при выполнении подачи. Комплекс включал в себя такие упражнения как:

- 1) Прямая силовая подача или укороченная по зонам;
- 2) Укороченная подача в принимающего игрока;
- 3) Силовая подача в 8-9 м площадки;
- 4) подача «планер» в стыки между зонами;
- 5) Прямая силовая или планирующая подача по линии.

Комплекс № 4 был направлен на совершенствование групповых технико-тактических действий в нападении. В данный комплекс вошли такие упражнения как:

- 1) Взаимодействие 1 и 2 темпа;
- 2) Нападение с собственного приема в тройках;
- 3) Повторная атака с отыгрышем от блока;
- 4) Атака после страховки сводным от блока;
- 5) Игра бхб по заданию тренера.

Все упражнения выполнялись повторным методом тренировки.

Выводы. По итогам проведенного анализа научно-методической литературы была выявлена проблема, которая заключается в определении перспективных средств совершенствования технико-тактических действий в нападении волейболисток студенческой команды. В начале исследования нами было проведено педагогическое тестирование в экспериментальной и контрольной группах, в результате которого было определено, что результаты обеих групп не имели достоверно значимых различий во всех исследуемых показателях ($p > 0,05$), однако в процессе проведенного педагогического наблюдения за тренировочным процессом студенток-волейболисток было выявлено, что проработке технико-тактических действий в нападении уделяется недостаточно времени. Для совершенствования технико-тактических действий в нападении нами было разработано методика, которая включала в себя четыре комплекса упражнений направленных на отработку ключевых элементов техники и технико-тактических действий в нападении.

Список источников

1. Белова, Н.Ю. Совершенствование технической подготовки нападающего игрока в волейболе / Белова Н.Ю., А.С. Ефимов // Тенденции и инновации развития современного волейбола: материалы сборника трудов посвященного 90-летию кафедры спортивных игр, 25-летнему юбилею кафедры теории и методики волейбола РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) и подготовке к Чемпионату Мира – 2022 года. – М.: РГУФКСМиТ, 2020. – С. 27-33.

2. Губа, В.П. Современные тенденции оценки эффективности нападающего удара в соревновательной деятельности волейболистов / В.П. Губа, А.В. Родин // Тенденции и инновации развития современного волейбола: материалы сборника трудов посвященного 90-летию кафедры спортивных игр, 25-летнему юбилею кафедры теории и методики волейбола РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) и подготовке к Чемпионату Мира – 2022 года. – М.: РГУФКСМиТ, 2020. – С. 41-46.

3. 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.

4. Данилова, Г.Р. Теория и практика волейбола: краткий курс: учебное пособие. – 2-е изд., стереотип / Г.Р. Данилова, Е.В. Невмержицкая, И.Е. Коновалов, К.А. Баранова, В.А. Макаров. – Казань: Отечество, 2020. – 195 с.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: АНАЛИЗ ПРЕДПОЧТЕНИЙ ГРАЖДАН РФ

Масленников Д.Р., Губа В.П.

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. В статье на основе статистических данных автором проведен анализ предпочтений граждан РФ относительно спортивных игр. Выявлено, что наибольшее число граждан РФ играют в футбол, второе место занимает волейбол, на третьем месте находится баскетбол. При этом рейтинг спортивных игр среди граждан РФ, сформированный не по числу граждан, играющих непосредственно в спортивные игры, а по числу граждан, проявляющих интерес к спортивным играм посредством просмотра трансляций, новостей, несколько отличается. Автор приходит к выводу о популярности спортивных игр в России.

Ключевые слова: спортивные игры, футбол, волейбол, баскетбол, хоккей.

SPORTS GAMES: ANALYSIS OF PREFERENCES OF RF CITIZENS

Maslennikov D.R., Guba V.P.

Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Annotation. In the article, based on statistical data, the author analyzed the preferences of Russian citizens regarding sports games. It was revealed that the largest number of citizens of the Russian Federation play football, volleyball takes second place, and basketball takes third place. At the same time, the rating of sports games among citizens of the Russian Federation, formed not by the number of citizens playing sports games directly, but by the number of citizens showing interest in sports games by watching broadcasts and news, is somewhat different. The author comes to the conclusion about the popularity of sports games in Russia.

Key words: sports games, football, volleyball, basketball, hockey.

Спортивные игры занимают важное место в процессе физического воспитания, рекреации и реабилитации. Они способствуют поддержанию здорового физического состояния, препятствуют появлению разного рода заболеваний, что в свою очередь благоприятно сказывается на качестве жизни человека. Последние исследования показали, что спортивные игры – залог не только физического, но и психологического здоровья человека. Спортивные игры позволяют эффективно бороться со стрессовыми ситуациями, тревожными состояниями и депрессией [1].

Исследованиями влияния спортивных игр на здоровье человека, их роли в процессе физического воспитания, рекреации и реабилитации занимаются такие авторы как Т.С. Агафонова, Т.Г. Адушева, Н.К. Горбачева, А.Г. Хицко, Н.В. Якутина и ряд других ученых.

В своем исследовании мы использовали статистические данные, а также результаты научной работы ученых в области исследования влияния спортивных игр на здоровье человека, их роли в процессе физического воспитания, рекреации и реабилитации. Методы исследования, которые были применены в работе: методы статистического анализа, обобщение, системный подход, графический метод представления информации.

Согласно статистическим данным Министерства спорта РФ футбол является самой популярной спортивной игрой среди граждан России: в футбол играют порядка 3,3 млн человек, если анализировать данные за 2022 год. Второе место по популярности занимает волейбол: в данную спортивную игру играют 2,5 млн человек.

Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте

Еще 1,79 млн человек отдадут предпочтение баскетболу. На четвертом и пятом месте находятся шахматы и настольный теннис: 1,02 млн человек и 0,89 млн человек соответственно (рисунок 1).

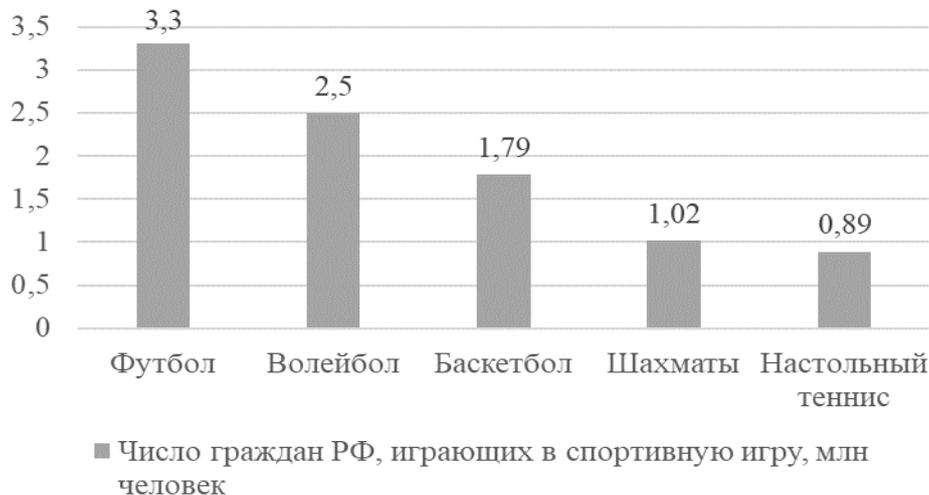


Рисунок 1. Число граждан РФ, играющих в спортивные игры, млн человек [2]

Игра в футбол позволяет укрепить мышцы, развить выносливость. Игра в волейбол и баскетбол благоприятно сказывается на скорости реакции и координации движений. Такая спортивная игра как шахматы способствует развитию аналитического мышления, памяти, повышению интеллектуальных способностей человека, тренирует логику. Настольный теннис способствует развитию гибкости, оказывает положительное влияние на опорно-двигательный аппарат человека, укрепляет мышцы, способствует улучшению скорости реакции.

Интересно то, что рейтинг спортивных игр среди граждан РФ, сформированный не по числу граждан, играющих непосредственно в спортивные игры, а по числу граждан, проявляющих интерес к спортивным играм посредством просмотра трансляций, новостей, несколько отличается. Так, исследование Mediascore показало, что самой популярной спортивной игрой в этом плане оказался не футбол, а хоккей: данным видом спорта интересуются почти 51 % граждан нашей страны. Трансляции футбольных матчей и новости, относящиеся к данной спортивной игре, смотрят 33,8 % граждан РФ. Ни один из остальных видов спортивных игр, таких как волейбол, баскетбол, шахматы и настольный теннис, не вошел в пятерку данного рейтинга (рисунок 2).



Рисунок 2. Число граждан РФ, интересующихся спортивной игрой, % опрошенных [3]

Если анализировать такой показатель как непосредственное посещение спортивных игр в качестве зрителя, то здесь тоже получается интересный рейтинг спортивных игр: чаще всего граждане РФ посещают футбольные матчи – это 12,2 % опрошенных, на втором месте находится хоккей – 12,0 %. Как мы видим, разница в рейтинге между футболом и хоккеем минимальная. Волейбол же значительно отстает в рейтинге от первых двух спортивных игр и занимает третье место (3,5 % опрошенных) (рисунок 3).

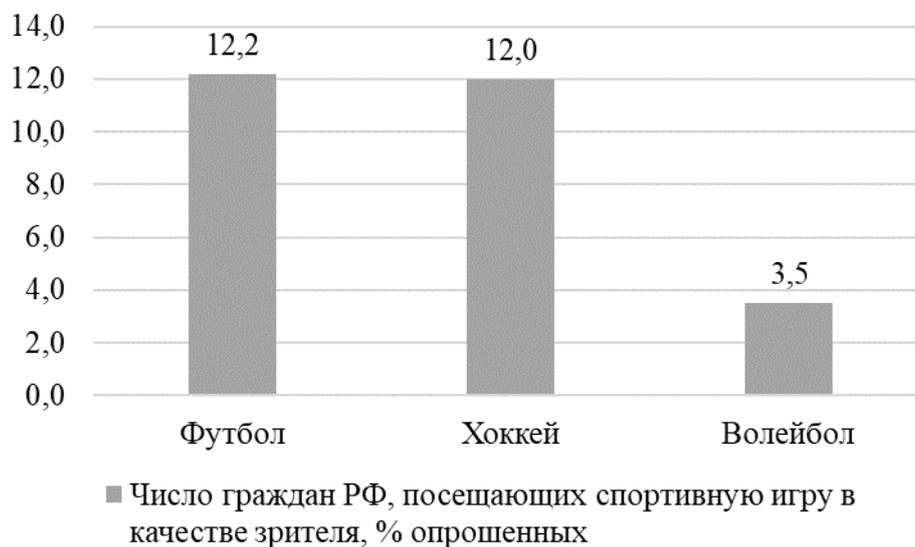


Рисунок 3. Число граждан РФ, посещающих спортивную игру в качестве зрителя, % опрошенных [3]

Таким образом, по результатам анализа статистических данных можно сделать вывод, что спортивные игры остаются популярными среди граждан РФ. Этому способствуют и развитие спортивной инфраструктуры в регионах, и активное вовлечение молодежи в спортивные игры в учебных заведениях, и пропаганда здорового образа жизни.

Список источников

1. Адушева, Т.Г. Влияние спортивных игр на физическое и психологическое здоровье / Т.Г. Адушева, Н.К. Горбачева // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: матер. XIII Междунар. науч.-практ. конф. - Красноярск, 2023. - С. 135-137.
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <https://minsport.gov.ru/>
3. Mediascope: Спорт в России. URL: <https://mediascope.net/news/805079/>

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, РЕКРЕАЦИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ

Меркушев В.Г.¹, Дергунов О.В.²

¹Саратовская государственная юридическая академия, Саратов, Россия

²Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского, Саратов, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы по развития спортивных игр в современном обществе, они имеют огромную значимость, так как являются эффективным средством физического воспитания, рекреации и реабилитации. Большинство людей ведут

сидячий образ жизни и сталкиваются с проблемами, связанными с недостатком активности.

Спортивные игры играют большую роль, благодаря регулярным физическим нагрузкам человек сохраняет подвижность, тонус в мышцах, бодрость, более высокий уровень физической активности по сравнению с теми, кто не занимается спортом. Кроме того, спортивные игры способствуют развитию психологических и социальных навыков, а также помогают формированию здорового образа жизни и повышению качества жизни.

Ключевые слова: спортивные игры, физическая культура, соревнования, нагрузки, здоровый образ жизни, здоровье, физическая активность, физическое воспитание, физическая упражнения, рекреация и реабилитация.

SPORTS GAMES ARE A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION, RECREATION AND REHABILITATION.

Merkushev V.G.¹, Dergunov O.V.²

¹Saratov State Law Academy, Saratov, Russia

²Saratov State University named after N.G. Chernyshevsky, Saratov, Russia

Annotation. The article discusses the issues of the development of sports games in modern society, they are of great importance, as they are an effective means of physical education, recreation and rehabilitation. Most people lead a sedentary lifestyle and face problems associated with a lack of activity.

Sports games play an important role, thanks to regular physical activity, a person retains mobility, muscle tone, vigor, and a higher level of physical activity compared to those who do not exercise. In addition, sports games contribute to the development of psychological and social skills, as well as help to form a healthy lifestyle and improve the quality of life.

Key words: sports games, physical education, competitions, exercise, healthy lifestyle, health, physical activity, physical education, physical exercise, recreation and rehabilitation.

Спортивные игры — это единоборство двух сторон, протекающее в рамках правил, преимущество в котором оценивается по количеству достижений обусловленной цели.

Спортивные игры отличаются едиными правилами, четко определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и т. п. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий. Спортивными играми занимаются в школах, техникумах и вузах, на предприятиях и в рядах Российской Армии, в колхозах и совхозах, в домах отдыха, санаториях и т. д., они имеют огромную значимость для общества, так как являются эффективным средством физического воспитания, рекреации и реабилитации. В настоящее время все больше и больше людей ведут сидячий образ жизни и сталкиваются с проблемами, связанными с недостатком активности.

Статистический обзор «Отслеживание малоподвижного поведения молодежи» Стюарта Дж. Х. Биддла, Натали Пирсон, Джеммы М. Росс и др., целью которого был анализ эмпирических данных, касающихся эффективности отслеживания малоподвижного поведения в детском и подростковом возрасте, показал, что на основе данных 21 независимой выборки коэффициенты отслеживания варьировались от 0,08 (старше 16 лет) до 0,65 (мальчики старше 2 лет) для просмотра телепередач, от 0,18 (мальчики старше 3 лет) до 0,52 (старше 2 лет) для использования компьютерных игр/электронных игр, от 0,16 (девочки старше 4 лет) до 0,65 (мальчики старше 2 лет)

для общего времени просмотра и от -0,15 (мальчики старше 2 лет) до 0,48 (старше 1 года) для общего времени сидячего образа жизни. Периоды наблюдения за исследованием варьировались от 1 года до 27 лет, и коэффициенты отслеживания, как правило, были выше при более коротких сроках наблюдения. Делая вывод из данного анализа, скажем, что малоподвижное поведение отслеживается на умеренных уровнях с детства или подросткового возраста. Данные свидетельствуют о том, что сидячий образ жизни может стать основой для такого поведения в будущем, и некоторые из них могут отслеживаться несколько лучше, чем физическая активность.

Занятие спортом и спортивными играми становится необходимой составляющей для оздоровления и укрепления организма.

Была написана научная статья Лорой Дж. Берман, Марком Дж. Вайгенсберг, Донной Спруайт-Метц «Физическая активность связана с чувствительностью к инсулину у детей и подростков независимо от ожирения», в которой был проведен обзор литературы по исследованиям, в которых изучалась взаимосвязь физической активности, кардиореспираторной подготовленности и силы с чувствительностью к инсулину независимо от ожирения у детей и подростков. Были определены экспериментальные исследования с участием людей в возрасте 19 лет и моложе. Всего в этот обзор было включено 42 исследования. Размеры выборки в исследованиях варьировались от 14 до 4955 участников, индивидуальный возраст варьировался от 5 до 19 лет. Значительная связь с чувствительностью к инсулину существовала в 78% исследований физической активности, 69% исследований кардиореспираторной подготовленности и 66% силы. В исследованиях, в которых одновременно изучались как физическая активность, так и кардиореспираторная подготовленность, данные свидетельствуют о том, что они оба коррелируют с чувствительностью к инсулину независимо от ожирения, особенно при более высокой интенсивности физической активности. Систематические физкультурные упражнения приводят к уменьшению концентрации глюкозы в крови, снижению массы тела и ликвидации избытка жира, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют борьбе со стрессом.

Кроме того, спортивные игры способствуют развитию психологических и социальных навыков, а также помогают формированию здорового образа жизни и повышению качества жизни.

Для проведения данного исследования был использован анализ существующих научных работ, статистические данные по уровню физической активности населения. Также были проведены эксперименты и измерения на случайно отобранной группе испытуемых, которые занимаются спортивными играми, с целью выявления и оценки изменений в их физическом состоянии и благополучии.

Результаты исследования показали, что спортивные игры действительно играют важную роль в физическом воспитании, рекреации и реабилитации. Участники спортивных игр имеют более высокий уровень физической активности по сравнению с теми, кто не занимается спортом. Это имеет положительное влияние на их общую физическую форму и оптимизацию обмена веществ. Кроме того, спортивные игры способствуют развитию основных физических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость, координация и быстрота. Ежедневная практика спортивных игр помогает укрепить мышцы, улучшить дыхательную систему и общую подвижность тела. Спортивные игры также способствуют развитию психологических навыков. Участники спортивных игр улучшают свои навыки взаимодействия с другими людьми, развивают такие качества, как дисциплина,

настойчивость, уверенность, смелость и способность принимать в стрессовых ситуациях.

Результаты исследования подтверждают важность участия в спортивных играх для поддержания физического и психологического здоровья, а также для предотвращения различных заболеваний, связанных с недостатком двигательной активности. Исследование показало, что спортивные игры являются неотъемлемой частью физического воспитания, рекреации и реабилитации. Участие в спортивных играх помогает укрепить организм, развить физические, психологические и социальные навыки, а также повысить качество жизни.

Имеющийся научный материал позволяет утверждать, что для достижения этих результатов необходимо активно пропагандировать занятия спортивными играми и создавать условия для их доступности и популяризации. Более широкое внедрение спортивных игр в систему физического воспитания и реабилитации позволит значительно снизить уровень сидячего образа жизни и повысить уровень физической активности населения.

Таким образом, спортивные игры являются эффективным инструментом для поддержания физического и психологического здоровья, а также для развития общества в целом. Их важность необходимо учитывать при разработке соответствующих программ и мероприятий, направленных на физическую активность населения.

MOVEMENT GAMES AT CHILDREN IN KINDERGARTEN

Merica M., Zavartkayová D.

Faculty of Education of Comenius University in Bratislava, Slovakia

Annotation. *In their contribution, the authors describe the representation and application of movement games for preschool children in kindergartens. The aim of the work is to find out, based on a survey using the questionnaire method, the representation and application of movement games among kindergarten teachers during their stay in kindergarten. Based on the summarization of the answers from the questionnaire of 107 respondents, we found out that teachers use movement games to a large extent every day both indoors and outdoors. At the same time, they cooperate with parents and recommend that gifted children continue in sports clubs. Movement games are very popular with most children. Most of the educators we monitor have a positive attitude towards movement games and regularly include them in children's education. The contribution was addressed within the framework of the KEGA project no. 026UK/2022.*

Key words: *physical play, kindergarten, forms of daily activity, physical education, preschool child.*

Introduction. The game is a part of everyone's life, because it provides us with relaxation, distraction, entertainment and pleasant spending of free time. We are convinced that play is one of the most important factors in the development of a child's personality. The child can experience his own self in it and has the appropriate freedom in it. Movement games for children in kindergartens are part of the "Educational activity focused on physical exercises", which are based on the "State educational program for pre-primary education". That program establishes the basic requirements of the state for the provision of pre-primary education in kindergartens in the Slovak Republic.

Carrying out physical exercises, games and competitions affects not only motor skills, but also the development of social and communication skills. It is widely known that

every game is an important factor in a child's life and also the primary school through which the child learns. In addition to the joy and beneficial feeling of the game, there is also the disappointment of losing. It manifests itself in sadness, disappointment and anger. It is a natural process that is important and alternates with a feeling of happiness. However, we can confirm that it is part of the children's world and we consider it a very important factor in education. Several authors [1, 2, 3,] state that movement games are very popular among preschool children, and when planning a lesson focused on movement games, it is important to motivate children to improve their movement performance, taking into account the individual prerequisites and dispositions of children. We are convinced that regular exercise in connection with healthy, rational nutrition and drinking regime can contribute in the best way to the healthy development of children in preschool age and to an overall healthy way of life.

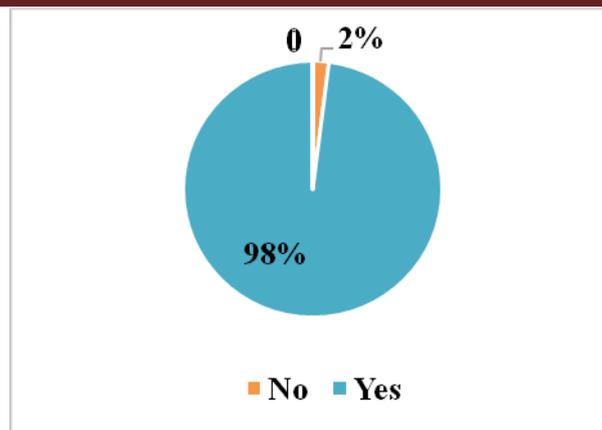
Based on our experience, literature study and interviews with teachers, we conclude that movement games are perhaps the most popular physical activity among preschool children, but also among children of younger school age. Regular physical activity ensures the optimal and all-round development of our children's personality. Carrying out physical exercises, games and competitions affects not only motor skills, but also the development of social and communication skills. At the same time, the health status of children has a positive effect. As the authors [4, 5, 6, 7] state, it is parents who can greatly help children in creating a healthy relationship with physical activities, so that they perceive them as a pleasant and necessary part of their lives. Because the parents' personal approach to physical activities is the best example for the child. At the same time, regular physical activity ensures the optimal and all-round development of our children's personality.

Objective and tasks. The aim of the work is to find out, based on a survey using the questionnaire method, among kindergarten teachers in Slovakia, the representation and application of movement games during their stay in kindergarten. The task of the work was to prepare and distribute an e-questionnaire (which we created on the Survio website), collect and evaluate the results of the survey.

Methodics. The subject of our observation were children of preschool age in the Slovak Republic. The monitored group consisted of 107 respondents - teachers of pre-primary education in kindergartens. When interpreting the results, we used the methods of logical analysis and synthesis, induction and deduction. We presented the processed results in tables and graphs. Due to the limited possibilities of publishing pages in the collection, we will present only some conclusions and graphs that show us some of the questions from our anonymous e-questionnaire, which contained 16 questions for teachers. We processed and evaluated the questionnaires based on percentage-frequency analysis.

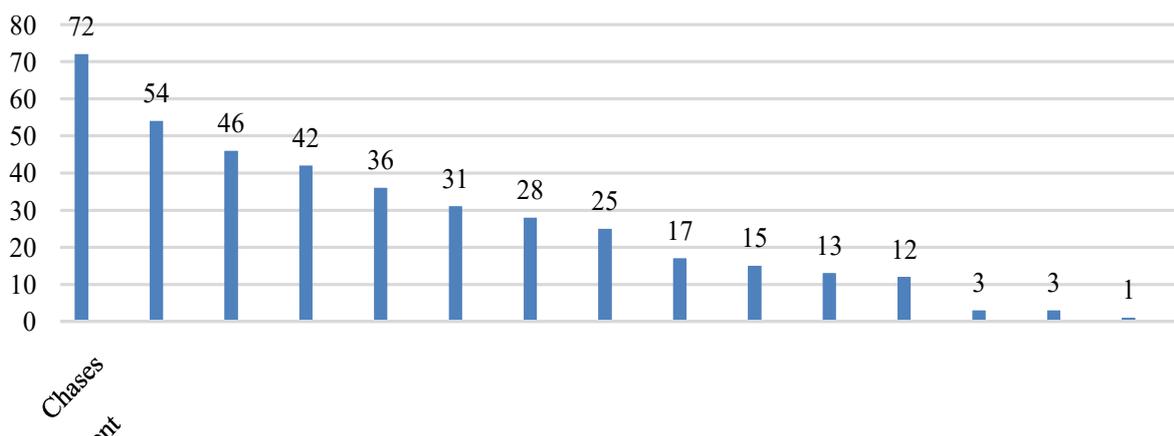
Results and discussion. Based on the summarization of the answers of 107 respondents from the questionnaire of the teachers of the kindergartens monitored by us, we found the following facts.

In Graph (1) we see the answers to the question: Do you include movement games in your children's daily routine? Up to 98% of educators answered this question positively, but we can notice that 2% of the educators interviewed do not include movement games at all. As we mentioned in the theoretical part, movement in preschool age is very important and we should definitely devote a certain part of the day to it.



Graph 1. Inclusion of movement games in children's daily regime

Certainly, many educators sometimes have a problem with children's attention. To our next question (3): Do you also include movement games to get children's attention during the day? The answers showed that up to 92% of educators use games to gain attention. We can never predict when we will use these games, but it is necessary to have them ready as a backup.



Graph 2. Favorite movement games among children

In Graph (2), we investigated: Which movement games are the most popular among children. From the answers in the questionnaire, we conclude that the children most like the inclusion of chases and jumps in the educational process. The fewest votes were again given to chasing and passing, which are less popular among teachers and children. The remaining games have similar results, and we can state that children mostly like more active and speed games.

In question (4), we asked: What kind of environment for educating children do educators use the most? Half, or 50%, of the respondents answered that they implement physical games primarily in the classroom. 38% of teachers prefer to stay in the fresh air and only 12% implement movement games in the gym.

Question (5) was: Do you include tools and utensils in the educational process of movement games? We received the following answers: half of the respondents answered sometimes yes. 46% of the respondents arrange tools and utensils regularly, because it motivates the children to move more, and surprisingly 4% of the respondents answered that children do not like such variety and use of tools and utensils. It is gratifying that the last answer, I don't use it at all, was not marked by a single teacher.

In question (6), we were interested in the teachers' opinion, whether they consider movement play and its inclusion in the course of the day to be important (a necessity or whether they can do without it). To this question, 99.06% of the respondents answered yes, children's movement is very important and we should devote some time to it every day. However, we received a surprising answer from one pedagogue, who replied that he can do without movement and does not consider it important for children. We certainly do not agree with this answer and we believe that his opinion will definitely change over time and he will include it in the children's daily regimen.

In the next question (7), we wanted to find out: How do children in kindergarten perceive movement games? We can happily evaluate that 97% of teachers answered positively and that children enjoy movement games and experience them with joy. However, 2% of children are still looking for a relationship with movement and 1% have a negative relationship with movement games. We believe that these low results will soon be corrected and that all children will have a positive attitude towards movement and movement games.

Conclusion. In our article, we present the results of a survey, the main purpose of which was to find out among 107 kindergarten teachers the representation and application of movement games that they implement with preschool children during their stay in kindergartens. The presented results bring positive findings that teachers widely apply movement games every day both indoors and outdoors. At the same time, they cooperate with parents and recommend that gifted children continue in sports clubs. Movement games are very popular with most children. Most of the educators we monitor have a positive attitude towards movement games and regularly include them in children's education. Let us state that teachers, who are great role models for children of this age, have an irreplaceable place in creating a relationship with movement and movement games themselves. Movement games bring joy to children and at the same time support adequate development and shape the child's personality. Correct pedagogical guidance during an educational activity focused on physical exercises and movement games during the daily schedule in kindergarten affects not only motor skills, but also the development of social and communication skills. At the same time, the health status of children in kindergartens has a positive effect.

Literature

1. Antala B. Hodnotiaci proces v telesnej a športovej výchove, vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb. In: Didaktika telesnej a športovej výchovy pre vzdelávaciu oblasť Zdravie a pohyb: vybrané kapitoly. Bratislava: SVS pre TV a Š. 2021. s. 310.
2. Belešová M. Škola nie je výchovný tábor. 2023. Bratislava: Grada, 287 s.
3. Belešová M. Rola učiteľa pri rozvíjaní morálky u žiakov. In Žiak, pohyb, edukácia: vedecký zborník 2023. Bratislava: UK, 2023, s. 21-28.
4. Belešová M. Učiteľia konfrontovaní so súčasnými rodičmi. In Aká je a aká by mohla byť príprava budúcich učiteľov [elektronický dokument]. Bratislava: UK, 2023, s. 8-16.
5. Belešová M. Primárne vzdelávanie v teórii a v praxi. Bratislava: UK, 2022. 192 s.
6. Belešová, M. Detské naivné teórie v kontexte edukácie. Bratislava: UK, 2021.168 s.

7. Zavartkayová D. Pohybové hry a ich uplatnenie u detí predškolského veku (ZP). Bratislava: PdF UK, 2022. 70 s.

КОНТРОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ПРОЦЕССЕ ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ 17-19 ЛЕТ ФУТБОЛЬНОЙ АКАДЕМИИ

Мишаткин А.М., Масыгина Н.В.

Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия

***Аннотация.** Игровая деятельность в современном футболе требует от спортсменов максимальных затрат энергии для достижения высокой двигательной активности и реализации технико-тактических действий. Индивидуализация процесса специальной подготовки футболистов 17-19 лет позволяет достичь высокого уровня тренированности, что положительно сказывается на объеме и интенсивности игровых действий в процессе соревнований. В статье представлены результаты исследований, которые подтверждают эффективность индивидуализированной специальной подготовки игроков 17-19 лет футбольной академии.*

***Ключевые слова:** футбол, специальная подготовка, индивидуализация, контроль, двигательная активность, технико-тактические действия.*

CONTROL OF MOTOR ACTIVITY AND TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS IN THE PROCESS OF INDIVIDUALIZED SPECIAL TRAINING OF PLAYERS 17-19 YEARS OF THE FOOTBALL ACADEMY

Mishatkin A.M., Masyagina N.V.

Moscow State University of Sports and Tourism, Moscow, Russia

***Annotation.** Game activity in modern football requires athletes to spend maximum energy to achieve high motor activity and implement technical and tactical actions. Individualization of the process of special training of football players 17-19 years old allows you to achieve a high level of training, which has a positive effect on the volume and intensity of game actions during the competition. The article presents the results of studies that confirm the effectiveness of individualized special training of players 17-19 years of the football academy.*

***Key words:** football, special training, individualization, control, motor activity, technical and tactical actions.*

Введение. В процессе реализации принципа индивидуализации, одним из определяющих направлений этого процесса является дифференциация заданий, которые должны быть наполнены эффективными средствами, методами и формами организации занимающихся, при этом важно учитывать специфику индивидуальных особенностей спортсменов [2].

Подготовка футболистов 17-19 лет осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Наибольшей эффективности специалисты добиваются, когда тренировочный процесс молодежных команд осуществляется в футбольных академиях, так как они позволяют комплексно обеспечивать совершенствование спортивного мастерства игроков [1, 4].

Прочный фундамент спортивного мастерства может быть заложен только в том случае, если на всех этапах годичного тренировочного цикла будет вестись целенаправленная подготовка, направленная на повышение двигательной активности

за счет повышения физических возможностей игроков, а также совершенствование технико-тактических приемов игры в атаке и защите. Необходимо, чтобы при выполнении различных двигательных действий молодые футболисты различных амплуа имели четкое представление о наиболее рациональных движениях по полю, которые позволяют оптимизировать двигательный режим во время игры и не допускать переутомления организма [3].

Цель исследования – провести контроль двигательной активности и технико-тактических действий и оценить эффективность индивидуализированной специальной подготовки игроков 17-19 лет футбольной академии.

Организация исследования. Для изучения особенностей организации тренировочных занятий и участия игроков молодежной команды (17-19 лет) футбольной академии Локомотив (г. Москва) в соревновательном процессе проводились педагогические наблюдения. В процессе исследования изучалась индивидуальная двигательная активность в процессе тренировочных занятий, оценивались субъективные характеристики, позволившие установить отношение к процессу подготовки. Также оценивались количественные и качественные характеристики игровых действий в процессе соревнований футболистов 17-19 лет.

Результаты исследований и их обсуждение. Видеосъемка контрольных игр футболистов молодежной команды «Локомотив» г. Москва) показала, что в течение формирующего педагогического эксперимента у полузащитников и нападающих достоверно возрастают показатели точности выполнения ударов в створ ворот ногами на 2,1 и 1,8 раза, соответственно ($t=2,18$ и $2,20$; $p<0,05$) по сравнению с начальными результатами.

За время формирующего педагогического эксперимента у игроков 17-19 лет ЭГ количество забитых голов в матче увеличивается с 1,7 до 3,9 раза ($t=2,18$; $p<0,05$), а у спортсменов КГ с 1,6 до 1,9 раза ($t=1,29$; $p>0,05$; рисунок 1).

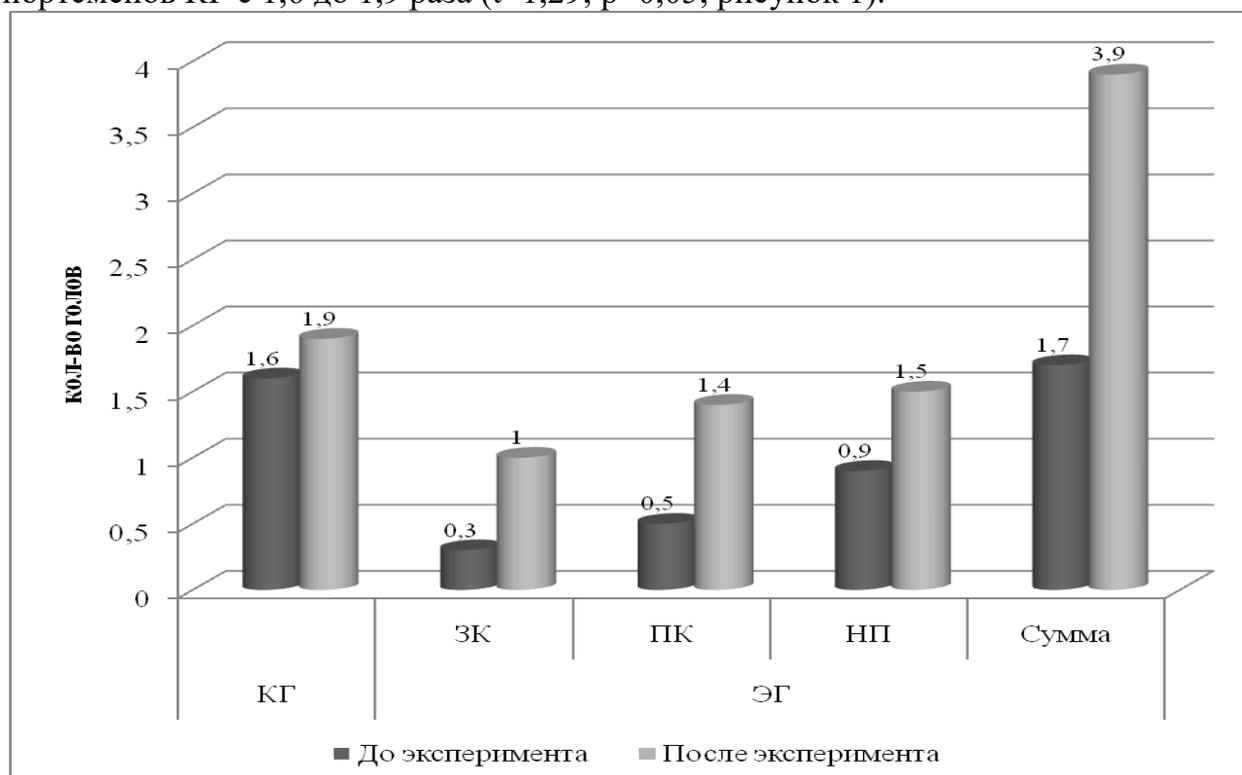


Рисунок 1. Динамика забитых мячей у футболистов 17-19 лет КГ и ЭГ

Данные рисунка 1 свидетельствуют о том, что при интенсификации тренировочных заданий в процессе специальной двигательной подготовки, учитывающей игровое амплуа спортсмена у игроков 17-19 лет ЭГ молодежной команды футбольной академии, отмечается увеличение количество забитых голов в ворота соперника на 0,7; 0,9 и 0,6 раза, соответственно.

Результаты проведенных исследований позволяют утверждать, что интенсификация тренировочных заданий направленных на повышение специальной двигательной подготовленности игроков 17-19 лет с учетом игрового амплуа позволяет существенно повысить уровень технико-тактического мастерства, о чем свидетельствуют результативность выполнения ударов, выраженная увеличением количества забитых голов в соревнованиях за время эксперимента.

Установлено, что в течение педагогического эксперимента у футболистов КГ количество точных передач возрастает не значительно на 2,3 раза ($t=1,05$; $p>0,05$), а у ЭГ эти изменения более существенны - 20,2 раза ($t=2,20$; $p<0,05$). При этом характерно, что среднее значение у футболистов ЭГ – $242,9 \pm 19,4$ раза значительно выше к концу эксперимента, чем у спортсменов КГ – $222,4 \pm 18,7$ раза ($t=2,19$; $p<0,05$; рисунок 2).

Количество выполнения точных передач в формирующей части эксперимента достоверно увеличивается у защитников, полузащитников и нападающих экспериментальной группы на 4,9; 7,0 и 8,3 раза, соответственно ($p<0,05$; рисунок 2).

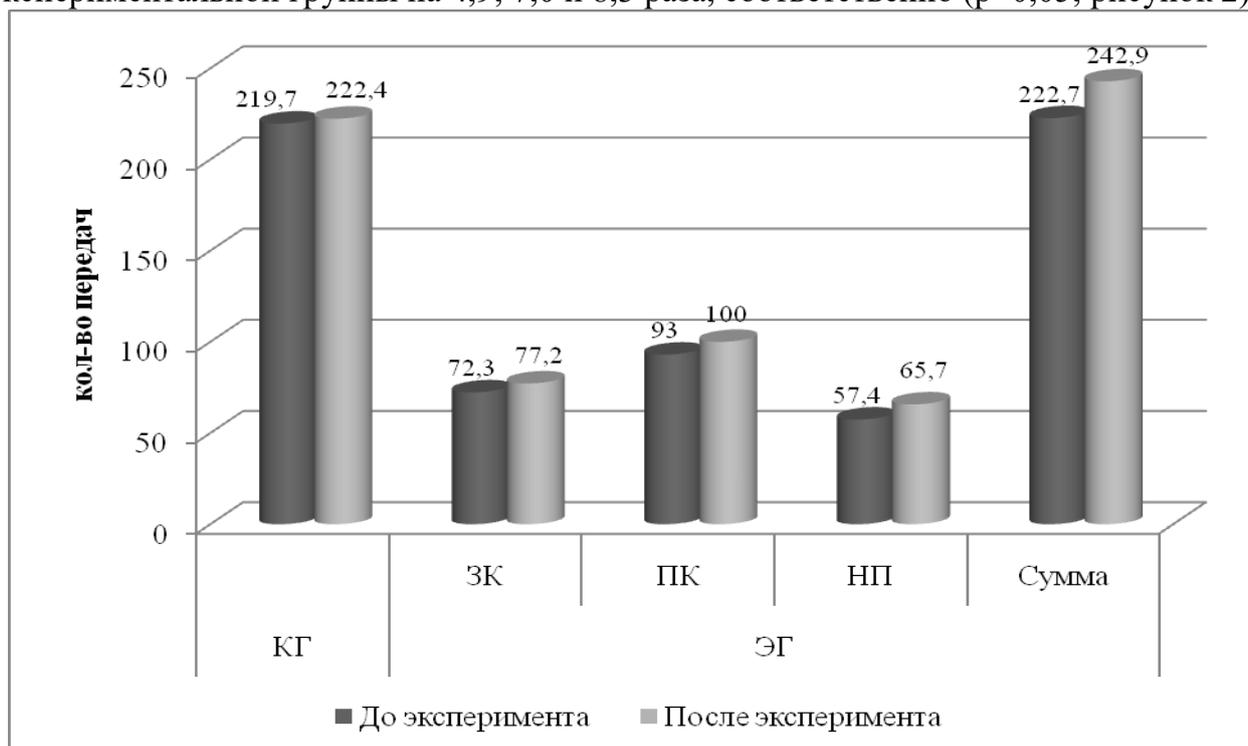


Рисунок 2. Динамика передач мяча у футболистов 17-19 лет КГ и ЭГ

Заключение. Контроль соревновательных показателей игроков 17-1 лет, представляющих молодежную команду футбольной академии «Локомотив» (г. Москва) показал, что в результате интенсификации тренировочных заданий циклического и игрового характера, направленных на повышение специальной двигательной подготовленности, способствует существенному увеличению дистанционных и количественных показателей двигательной активности, а также результативности технико-тактических действий. Предлагаемый подход позволяет максимально быстро осуществить переход футболистов от молодежного, к

профессиональному футболу, пополнив основной состав команды Примьер-Лиги России.

Список источников

1. Губа, В.П. Интегральная подготовка футболистов / В.П. Губа, А.В. Лексаков. - М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.
2. Кудинов, А.А. Физическая и технико-тактическая подготовка юных футболистов с учетом их игрового амплуа: монография / А.А. Кудинов, А.В. Никитин, В.В. Парамонов. – Волгоград, 2016. – 181 с.
3. Мишаткин, А.М. Количественные характеристики высокоинтенсивных двигательных действий игроков молодежных команд футбольных академий в процессе соревнований / А.М. Мишаткин, А.В. Антипов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2023. - №2. - С. 26.
4. Чирва, Б.Г. Концепция технической и тактической подготовки футболистов: монография / Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 336 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Морозов Е.А., Мартыненко И.В.

Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия

Аннотация. На этапе спортивной специализации при подготовке хоккеистов необходимо использовать такие подходы, которые за минимальный промежуток времени могут обеспечить существенный прогресс физической и технической подготовленности игроков. Общая и специальная физическая подготовка хоккеистов на этапе спортивной специализации должна предусматривать оптимизацию тренировочных нагрузок, а техническая подготовка включать применение упражнений, обеспечивающих формирование двигательных навыков.

Ключевые слова: хоккей, юные спортсмены, этап спортивной специализации, тренировочный процесс, инновационные методы тренировки.

INNOVATIVE APPROACHES TO ORGANIZING THE TRAINING PROCESS OF YOUNG HOCKEY PLAYERS AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

Morozov E.A., Martynenko I.V.

Moscow State University of Sports and Tourism, Moscow, Russia

Annotation. At the stage of sports specialization, when training hockey players, it is necessary to use approaches that can ensure significant progress in the physical and technical readiness of the players in a minimum period of time. General and special physical training of hockey players at the stage of sports specialization should provide for the optimization of training loads, and technical training should include the use of exercises that ensure the formation of motor skills.

Key words: hockey, young athletes, stage of sports specialization, training process, innovative training methods.

Введение. Фундамент стабильных достижений закладывается в подростковом возрасте. Согласно современным требованиям к научным исследованиям в области оптимизации многолетней спортивной тренировки хоккеистов, первостепенное

внимание должно быть сконцентрировано на совершенствовании содержания основных разделов подготовки [4, 7, 8, 10].

Многолетняя подготовка хоккеистов должна идти в ногу со временем и постоянно пополнять теорию и практику новыми подходами и методическими приемами, чтобы обеспечить достижение максимальных результатов в тренировочной и соревновательной деятельности. Эффективная интеграция средств **комплексной оценки спортивной подготовленности** в подготовку хоккеистов на этапе спортивной специализации позволит удовлетворить потребности в разнообразии тренировочных занятий, направленных на повышение общей и специальной физической и технико-тактической подготовленности игроков [1, 3, 5, 11].

С быстрым развитием хоккея знания специалистов постоянно обогащаются и обновляются. Это требует от специалистов изучения теории тренировок, в том числе с применением комплексной оценки спортивной подготовленности, чтобы обогатить имеющиеся данные и добавить новый контент для содействия систематизации и научности при повышении эффективности тренировочного процесса хоккеистов на этапе спортивной специализации.

Основная часть. Сущность и содержание теории тренировок в хоккее уделяет акцентированное внимание рационализации физической нагрузки, которая позволяет спортсмену адаптироваться к текущей системе соревнований. В настоящее время тенденция развития тренировочной нагрузки в хоккее заключается в том, что она постоянно увеличивается, особое внимание уделяется интенсивности нагрузки, а интенсивность тренировок рассматривается как основа общей и специальной физической тренировки. Особенно увеличение интенсивности и ориентации распределения специальной нагрузки обуславливает эффективное развитие физических качеств и двигательных способностей. В этой связи, специализированные средства на суше и льду могут помочь в существенном продвижении в решении вопросов связанных с оптимизацией общей и специальной физической подготовки хоккеистов различной квалификации [6, 9].

Для хоккеистов на этапе спортивной специализации содержание тренировок направленных на повышение показателей общей физической подготовленности должно быть одним из основных предметов тренировки. В процессе общей физической подготовки спортсмены должны проявлять максимальный профессионализм к выполнению тренировочных заданий, так как базовая подготовка обеспечивает удерживание высокой спортивной формы на протяжении всего игрового сезона, что положительно отражается на достижении высоких спортивных результатов в процессе соревновательной деятельности [1, 4].

В процессе организации специальной физической подготовки хоккеистов на этапе спортивной специализации необходимо стимулировать более глубокие мышцы для достижения максимальных показателей их развития. При тренировке взрывной силы следует акцентировать внимание на скорости завершения движения. Количество тренировочных нагрузок не должно быть слишком большим, а вес не должен быть слишком значительным [2, 8].

Интенсивность нагрузки аэробных тренировок направленных на развитие выносливости в рамках специальной физической подготовки хоккеистов обычно измеряется частотой сердечных сокращений во время упражнений, как правило, наиболее целесообразно контролировать ее при 140-170 ударах/мин. Для этого целесообразно использовать следующие методы проведения аэробных упражнений

[5, 7, 12]:

– в подходящих местах, таких как шоссе, специальная тренировочная дорожка и роща, выполнять регулярные беговые тренировки в течение более 10-20 минут. Лучше всего контролировать интенсивность от 50 до 55%;

– выполнить беговую тренировку с фиксированным расстоянием на подходящей площадке, например, тренировку с расстоянием от 3500 до 5000 м в течение 14-20 мин. Лучше всего контролировать интенсивность тренировки в пределах 50-60%;

– организовывать беговую тренировку с переменной скоростью на подходящем месте. Во время этого тренировочного процесса расстояние быстрого бега и бега трусцой определяется в соответствии с конкретными требованиями к тренировкам по специальной физической подготовке хоккеистов. В качестве эталонного расстояния тренировки можно использовать 400 м, 600 м, 800 м. Количество повторений обычно контролируется от 4 до 8 раз, и предпочтительно проводить 1-2 группы, и интервал между каждой группой составляет 10-20 минут;

– организовывать повторные пробеги на специальной тренировочной дорожке. Количество повторных пробегов, расстояние и интенсивность должны определяться в соответствии с конкретными заданиями, интенсивность тренировки не должна быть слишком большой, расстояние тренировки должно быть немного больше, например, 800м, 1200м, интенсивность должна контролироваться в пределах 50-60%, оптимальная частота 4-10 раз;

– организация беговой работы по дорогам, лесам, склонам холмов и т.д., с минимальной дистанцией свыше 4000 м и максимальной длиной до 20 000 м, с интенсивностью 40-50% в течение более 20 минут. Можно выполнять различные тренировки по бездорожью или во время игры на специальных тренировочных площадках, склонах холмов и шоссе, ходьбе или бегу, ходьбе по уткам, перекрестным ходьбам, ходьбе по годам и другим тренировкам.

В процессе организации и проведения специальной физической подготовки хоккеистов основными методами анаэробной тренировки на выносливость являются [3, 7, 11, 12]:

– на месте проводить прерывистую тренировку с поднятием ноги в повторениях, в каждой повторении можно проводить быструю тренировку с поднятием ноги в 10, 20, 30 с, в 6-8 подходах с интервалом времени 2-3 мин, интенсивность должна контролироваться в 90-95%. Стандарт: чем быстрее, тем лучше эффект;

– взаимное преобразование между бегом с высоким подниманием бедра и ускоренным бегом на 80 м. Повторите вышеуказанные действия 5-8 раз, интенсивность должна контролироваться в пределах 80-85%, интервал времени должен составлять 2-4 мин;

– прерывистая тренировка на месте или во время бега. Необходимо выполнить от 40 до 60 упражнений с интенсивностью от 75 до 80% и разделять их на 6-8 групп. Интервал времени каждой группы составляет от 2 до 4 минут.

– прерывистая тренировка после бега, интенсивность контролируется на уровне около 80%, тренировка от 30 до 40 раз, повторение 6-8 раз, интервал времени составляет 2-3 минуты. Можно использовать приседания или старт стоя, повторный бег, прерывистый бег, временный бег, прерывистый эстафетный бег, многократный бег и другие методы тренировки. Кроме того, некоторые целевые тренировки на выносливость могут быть организованы в соответствии с ситуацией игры.

Заключение. Обобщая результаты анализа необходимо заключить, что при организации общей и специальной физической подготовке хоккеистов основной упор в тренировке необходимо делать на развитие основных качеств и способностей, таких как скорость, сила, выносливость и координация спортсмена. Наиболее эффективным, является такое построение занятий, при которых на общую и специальную подготовку отводится 75% общего времени занятия (37,5% - на игры и игровые упражнения, 37,5% - на комплексы специальных подготовительных упражнений).

Таким образом, обобщая результаты теоретического анализа необходимо отметить, что в целом, физическая и техническая подготовка определяет специализированность игрока, что в свою очередь, способствует разработке инновационных подходов, в основе применения которых должен постоянно проводиться комплексный анализ различных сторон подготовленности хоккеистов на этапе спортивной специализации, позволяющий получить оперативную информацию о спортивной форме игрока и на этой основе скорректировать тренировочный процесс с целью повышения его эффективности.

Список источников

1. Варданян, В.Т. Обучение индивидуальным тактико-техническим действиям хоккеистов 9-10 лет на основе конструирования ситуативных задач: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Варданян Вадим Тигранович. – СПб., 2021. - 25 с.
2. Зыков, А.В. Обучение согласованности технико-тактических действий хоккеистов 11-12 лет в типовых ситуациях игры: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Зыков Александр Викторович. - Омск, 2017. - 218 с.
3. Козин, В.В. Ситуационная изменчивость технико-тактических действий квалифицированных хоккеистов с эволюцией правил игры / В.В. Козин, А.В. Мудрук, А.В. Зыков // Современные проблемы науки и образования. - 2016. - №3. - С. 236.
4. Михно, Л.В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов: учебник для тренеров / Л.В. Михно, Ю.Ф. Курамшин, В.В. Филатов [и др.]. – СПб.: Графика, 2017. - 615 с.
5. Мудрук, А.В. Координационная подготовка хоккеистов / А.В. Мудрук. - Омск: СибГУФК, 2007. - 84с.
6. Пудло, П.М. Анализ содержания федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей / П.М. Пудло, А.Н. Илькин, М.И. Романов, Л.В. Михно, В.В. Плотников // Педагогический журнал. - 2019. - Т.9. - №3-1. - С. 158-165.
7. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: учебник / В.П. Савин. - М.: Издательский центр "Академия", 2003. - 400 с.
8. Уфимцев, А.В. Стратегическое переосмысление подходов к управлению спортивной тренировкой в многолетней подготовке хоккеистов / А.В. Уфимцев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007.-№6. - С.34- 39.
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей: приказ: [принят Минспортом России 15 мая 2019 г.: зарегистрирован в Минюсте России 07 июня 2019 г.]. – М.: Министерство спорта РФ, 2019. – 18 с.
10. Филатов, В.В. Факторная структура подготовленности юных хоккеистов на спортивно-оздоровительном этапе / В. В. Филатов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 8. – С. 75–77.
11. Черенков, Д.Р. Базовые принципы построения тренировочного процесса хоккеистов / Д.Р. Черенков, А.С. Павлов, А.А. Петров, А.М. Овечкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 3. – С. 46-48.
12. Шестаков, М.П. Специфическая подготовка хоккеистов / М.П. Шестаков, А.П. Назаров, Д.Р. Черенков. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 141с.

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ АКТИВНЫХ ИГР СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Новожилова М.А.

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Красноярск, Россия

Аннотация. *Здоровье человека играет важную роль в его повседневной жизни. Оно является основой для достижения самореализации, успешного обучения и профессионального развития, а также активного участия в общественной, политической и творческой сфере. Поддержка и развитие здоровья молодых людей достигается путем привлечения их к здоровому образу жизни, включая физическую культуру, спортивные занятия и оздоровительную работу. Поэтому важно начинать воспитание физической культуры и спорта с самого детства и юности в образовательных учреждениях.*

Ключевые слова: *физическая культура, спортивные игры, студенты, физическое развитие.*

POPULARIZATION OF ACTIVE GAMES FOR STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL

Novozhilova M.A.

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology, Krasnoyarsk, Russia

Annotation. *A person's health plays an important role in their daily life. It is the basis for achieving self-realization, successful training and professional development, as well as active participation in the public, political and creative spheres. Supporting and developing young people's health is achieved by engaging them in healthy lifestyles, including physical culture, sports activities and wellness work. Therefore, it is important to start educating physical culture and sports from childhood and youth in educational institutions.*

Key words: *physical education, sports, students, physical development.*

Введение. Подростковый возраст и наступающая взрослая жизнь — это время физических, социальных, психологических и структурных изменений, которые могут влиять на мотивацию к физической активности. Студенты вузов представляют собой особую подгруппу в этот период, поскольку на них особенно влияют изменяющиеся (структурные) жизненные обстоятельства с началом учебы. Повседневная жизнь студентов характеризуется малоподвижным поведением (например, посещение университетских занятий); однако физическая активность в этой возрастной группе важна, поскольку будущие модели здоровья взрослых закладываются уже на этом этапе жизни. Обучение в высших учебных заведениях характеризуется интеллектуальным напряжением. Это обуславливает появление гипокинезии, которая, в свою очередь, влечет за собой ухудшение состояния здоровья. За последние годы, увеличилось количество обучающихся, имеющих нарушения в состоянии здоровья. Слабое здоровье будущих специалистов негативно влияет на профессиональное мастерство и влечет за собой возникновение заболеваний. Вместе с тем крепкое здоровье, высокий уровень физической работоспособности и профессиональное мастерство являются основными факторами успешной деятельности в любой профессии.

Обзор актуальных источников. Основным средством укрепления здоровья есть двигательная активность. Оптимальная физическая деятельность способствует не

только укреплению здоровья, но и слаженной работе всех внутренних органов, функционированию сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, активизации нервно-мышечного аппарата, усовершенствованию физического развития и психической деятельности, улучшению умственной работоспособности, повышению уровня физической подготовленности и работоспособности, обеспечению разностороннего гармоничного развития, уменьшению избыточной массы тела, адаптации к условиям окружающей среды, повышению качества жизни; является необходимым условием гармоничного развития личности. При обучении в высших учебных заведениях, задача сохранения и укрепления здоровья молодежи решается на занятиях по физическому воспитанию.

Хорошо известно, что упражнения также могут укрепить мышцы и улучшить работу сердца и легких, но это только основная функция упражнений. Ключевым моментом является то, что физические упражнения могут улучшить мозг людей, привести его в лучшее состояние, а также предотвратить или облегчить ряд когнитивных нарушений, таких как тревога, страх, депрессия, дефицит внимания, аддиктивное поведение и т.д. [1, 2].

Удовольствие является одним из наиболее важных факторов поддержания регулярной физической активности.

Поэтому представляется желательным поощрять получение удовольствия от физической активности на раннем этапе. Занятия по физической культуре представляют собой важную среду для поощрения занятий спортом, поскольку практически каждый должен участвовать в них в университете. Эмпирические исследования показывают, что чем больше молодым людям нравится участвовать в занятиях по физическому воспитанию, тем больше они занимаются спортом и вне учебного заведения.

Важнейшей предпосылкой для оптимального развития интереса является знание того, какие факторы влияют на получение учащимися удовольствия от предмета. Исследования предоставили доказательства того, что социальные аспекты и ощущение конкуренции являются центральными факторами получения удовольствия от физического воспитания. Социализация, по-видимому, имеет первостепенное значение. Она включает в себя участие в группе и в компании других, создание близких и теплых отношений и использование общения. Эти социальные аспекты вызывают удовольствие независимо от пола, возраста или вида спорта. Вторым наиболее влиятельным фактором получения удовольствия от занятий спортом является восприятие личной соревновательности, которое описывает ощущение успеха, достижения цели или прогресса. К сожалению, занятия часто фокусируются на соревновательных видах спорта и нередко характеризуются довольно строгим контролем со стороны преподавателей, отсутствием выбора у учащихся, низкой воспринимаемой компетентностью у многих учащихся, малой социальной вовлеченностью, вызванной отсутствием сотрудничества и в целом плохой климат для взаимодействия. Таким образом, меры по физическому воспитанию кажутся многообещающим вариантом изменения этой дефектной ситуации.

По распределению видов спорта на основании интереса студентов лидирующие позиции занимает баскетбол (60,3%). Баскетбол - игра, которая очень популярна среди студенческой молодежи. Она привлекательна за счёт своей эмоциональности, зрелищности, быстроты, техники. Баскетбол - спортивная игра, которая развивает у игроков: скорость, ловкость, прыгучесть, быстроту, координацию, гибкость, выносливость. Важный навык, который приобретается в процессе игры - стратегия и

умение работать в команде, эффективное сотрудничество. Без сомнений это один из самых эффективных видов спорта. На втором месте оказался ответ «другое» (13,8%). Среди многообразия предложенных видов спорта (плавание 1,7%, легкая атлетика 3,4%, фитнес 12,1%, волейбол 6,9% и др.) немало респондентов ответили «другое», исходя из этого, можно предположить, что имеется пассивное отношение к спорту и низкая заинтересованность студентов спортивной деятельностью. Почетное третье место заняла категория «фитнес» (12,1%). Студенту особенно важна быстрота реакции, выносливость, а все эти качества может дать спортивный фитнес [3].

Практические методы. Учебно-тренировочные занятия по игровым видам спорта являются приемлемыми для посещения студентами вузов неспортивной направленности, которые имеют разное физическое состояние и подготовку, потому что структурной единицей в игре является матч или встреча, где прямой физический контакт достаточно ограничен (за исключением футбола, баскетбола и регби). Задачей студентов (каждой из двух противоборствующих сторон) является - добиться преимущества количеством определенных игровых действий (гол, розыгрыш очка, попадания) за установленное время.

Игровые виды спорта, пользующиеся популярностью среди студентов, можно разделить на индивидуальные и командные:

1. Индивидуальные игровые виды спорта подразумевают в рамках одной игры спортивную борьбу (встречу) отдельных игроков, исключением являются парные встречи в теннисе и настольном теннисе.

Настольный теннис является наиболее доступной игрой в системе студенческого образования по дисциплине «Физическое воспитание», это происходит потому, что настольный теннис, как вид спортивных игр не требует значительных материальных затрат и места для проведения учебно-тренировочных занятий. Деятельность на протяжении игры в вышеприведенных видах спорта отличается умеренной двигательной активностью, у студентов формируются такие важные качества, как скорость, ловкость, координация движений, внимание, реакция, мышление и т.д. В результате отсутствия физического контакта с соперником этими видами спорта можно заниматься как юношам, так и девушкам.

2. Командные игровые виды спорта отличаются тем, что каждая игра включает две команды с общей целью.

Одной из особенностей таких игр является возможность замены игроков в команде, что позволяет иметь больше участников, чем максимальное разрешенное число для игры. Среди командных игровых видов спорта, популярных среди студентов и практикуемых в университетах, можно выделить баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол. Обучение основам игровых видов спорта входит в программу вузов, где студенты должны овладеть элементами техники и тактики игры, ознакомиться с правилами игры. Учебно-тренировочные занятия должны быть направлены на общее физическое развитие студентов, ознакомление их с дисциплиной, гигиеной и способами самоконтроля.

Большое значение наряду с физической подготовленностью имеет психологическая подготовка, поскольку командная игра требует решение общих задач. Разнообразие двигательных действий, выполняемых в игровых видах спорта, различны структурой и интенсивностью в зависимости от вида спорта, но способствуют развитию всех физических качеств. В процессе игровой деятельности студенты получают достаточно значительную и в то же время посильную физическую нагрузку в сочетании с нервно-эмоциональной разрядкой. У студентов, которые

систематически занимаются игровым видом спорта, имеют достаточно высокую активность, производится определенный стереотип режима дня, повышается уверенность в поведении, наблюдается развитие «престижных установок» и высокий жизненный тонус. Они в большей степени коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству и меньше боятся критики, потому что наблюдается более высокий уровень нервно-эмоциональной стойкости и выдержка, среди них больше настойчивых и решительных людей, умеющих увлечь за собой коллектив.

Выводы. Оптимизация учебного процесса по «Физическому воспитанию» в ВУЗы должна проходить с целью повышения физического развития студентов до уровня, что позволяет им овладеть нормативными требованиями учебной программы. Физическому воспитанию студентов уделяется большое внимание, но остается целый ряд вопросов, требующих дальнейшей разработки, к этим вопросам относятся необходимость усовершенствования учебных спортивных специализаций для студентов нефизкультурного вуза и подбора способствующих видов спорта не только физическому развитию, но и развитию социализации личности. Такими видами спорта можно считать игровые виды.

Решение этой задачи лежит в активизации учебного процесса путем проведения занятий по игровым видам спорта как наиболее прогрессивной формы совершенствования воспитания студента.

Нельзя оставить без внимания, что на спортивно-ориентированных занятиях создаётся благоприятный эмоциональный климат, способствующий повышению мотивации к занятиям. Таким образом, можно решить проблему посещаемости студентами занятий по физической культуре.

Список источников

1. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 1990. - №1. – С. 22-26
2. Барчукова, Г.В. Настольный теннис в вузе: учебное пособие для студентов нефизкультурных вузов / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 132 с.
3. Бахарева, С.Ю. Опыт использования подвижных игр в совершенствовании скоростных способностей студентов-баскетболистов 1 курса / С.Ю. Бахарева, Л.М. Дурова, Н.С. Кузнецова, Е.Ю. Ковыршина // Современные проблемы науки и образования. - 2019. - №1. – С. 125.
4. Зотин, В.В. Мониторинг физического развития учащихся образовательных учреждений / В.В. Зотин, А.А. Мельничук, Н.В. Арнст // Экология. Здоровье. Спорт: сб. тр. IV междунар. науч. практ. конф. - Чита, 2012. - С.132-135.

ТЕХНОЛОГИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ И ИЗУЧЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР С ПОМОЩЬЮ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Обухова К. А., Пальвинский Е.Ю., Стальмах А.В., Ткачёнок А.С.
*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Витебск,
Республика Беларусь*

Аннотация. В данной статье рассматривается потенциал использования современных информационных технологий в преподавании и обучении спортивным играм в образовательных учреждениях. Авторы проанализировали ряд современных технологий, которые могут быть внедрены в молодежную физическую культуру и спорт, и выявили их

потенциал для революционного изменения учебного процесса. В ходе исследования были поставлены цели и задачи, проведен социальный опрос, проанализированы существующие исследования. Авторы пришли к выводу, что использование молодежью современных технологий в физкультуре и спорте имеет множество преимуществ, включая вовлечение в занятия, лучшее отслеживание прогресса и здоровья, а также развитие инноваций в области физической культуры. Однако подчеркивается необходимость баланса между использованием современных технологий и традиционных методов в физической активности.

Ключевые слова: спортивные игры, современные технологии, информационно-коммуникационные технологии, фитнес-трекеры, мобильные программы.

TECHNOLOGY OF TEACHING AND STUDYING SPORTS GAMES USING INFORMATION TECHNOLOGY IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Obukhova K. A., Palvinsky E.Y., Stalmakh A.V., Tkachenok A.S.

Vitebsk State University named after P. M. Masherov, Vitebsk, Republic of Belarus

Annotation. *This article examines the potential of using modern information technologies in teaching and learning sports games in educational institutions. The authors analyzed a number of modern technologies that can be introduced into youth physical culture and sports, and identified their potential for revolutionary changes in the educational process. During the study, goals and objectives were set, a social survey was conducted, and existing research was analyzed. The authors concluded that young people's use of technology in physical education and sports has many benefits, including engagement in activities, better tracking of progress and health, and development of innovation in physical education. However, the need for a balance between the use of modern technologies and traditional methods in physical activity is emphasized.*

Keywords: *sports games, modern technologies, information and communication technologies, fitness trackers, mobile programs.*

Введение. Технология преподавания и изучения спортивных игр в учебных заведениях является важной составляющей физического воспитания и спорта в образовательной среде. Она включает в себя различные методы и приемы, которые позволяют эффективно организовать учебный процесс и достичь поставленных целей.

Однако на наш взгляд процесс преподавания физической культуры можно сделать более эффективным и интересным для подростков, если начать использовать современные IT технологии.

Так как сегодня современные технологии приобретают все большее значение во всех сферах жизни, в том числе в физкультуре и спорте. Молодежь, как одна из активных и динамичных частей общества, особенно заинтересована в использовании современных технологий для достижения высоких спортивных результатов и поддержания активного образа жизни. [1, С. 61-65]

Целью данного исследования является всесторонний анализ ряда современных технологий, которые могут быть интегрированы в физическое воспитание и спорт молодежи. Изучив преимущества и проблемы, связанные с этими технологиями, можно получить представление об их потенциале для революционного изменения того, как молодые люди участвуют в физической активности.

Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи: 1) рассмотреть концепцию современных технологий и их значение для физической культуры и спорта; 2) определить основные виды современных технологий, используемых в молодежной физической культуре и спорте; 3) проанализировать эффективность

использования современных технологий для достижения спортивных результатов и повышения физической активности молодежи.

Материалы и методы. Для решения поставленных задач было проведено тестирование на выборке молодых людей в возрасте от 14 до 21 года с целью понять, как современное поколение использует информационные технологии. В рамках данного исследования так же использованы различные исследования, статистические данные и анализ существующих научных источников и публикаций по тем

В наши дни происходят стремительные изменения во всех сферах человеческой жизни. Прогресс неизбежен. Важную роль в этих изменениях играет развитие научно-технического прогресса, глобальная информатизация всего мирового сообщества, особенно в передовых странах.

Информационные технологии — это совокупность устройств, средств и методов, позволяющих управлять информацией вне мозга человека. Современные специалисты, включая тех, кто работает в области физической культуры и спорта, должны уметь эффективно использовать информационные технологии. Улучшение качества образования в области физкультуры требует использования современных информационных технологий, но разработка и внедрение соответствующих программ остаются сложными задачами. Это связано с быстрым развитием технологий и необходимостью адаптации образовательной системы к изменяющимся условиям.

Результаты исследования. Для достижения поставленных целей мы провели социальный опрос, в котором были заданы вопросы, для дальнейшего изучения отношения людей к отходу от традиционных форм обучения, направленных в первую очередь на накопление конкретных знаний, умений и навыков, к использованию информационных технологий в преподавании и изучении спортивных игр в учебных заведениях.

Социальный опрос «Использование современных технологий в физической культуре и спорте молодёжью» был создан с помощью GoogleForms. В исследовании приняли участие студенты Витебского государственного университета имени П.М. Машерова и учащиеся средних школ города Витебска.

Возраст опрошенных людей составил от 14 лет до 21 года. Всего опрос прошло 57 человек, во время которого подростки отвечали на вопросы: занимаетесь ли Вы физической культурой; пользуетесь ли Вы приложениями для тренировок; могут ли заменить современные технологии работу с тренером или преподавателем; полезны ли информационные технологии в спорте или на занятиях физической культурой. Ответы на вопросы внесены в таблицу.

Итог: только 3,51% не занимаются физической культурой. 22,80% занимаются физическими нагрузками с использованием информационных технологий. 71,92% считают, что в любых тренировках спортивные приложения полезны, но они не заменят специалиста. На самый главный вопрос про использование современных технологий в спорте 61,40% ответили положительно.

Исходя из мнения большинства опрошенных, мы пришли к такому заключению: современное общество готово принять современные технологии в образовательной среде. Многие подростки самостоятельно используют мобильные приложения в своих тренировках, так почему бы не внедрять их на занятиях?

Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) стали частью современной культуры. Программы, доступные на мобильных устройствах и не только, можно использовать для поддержки учебного процесса, вовлечения учеников и повышения эффективности обучения, в том числе физического воспитания ИКТ.

Вот некоторые из них, к тому же они являются самыми бюджетным из возможных предметов внедрения [2, С. 6-8]:

– **Фитнес-трекеры.** Они могут фиксировать пройденное расстояние и другие виды физической активности. Фитнес-трекеры помогают ставить цели в тренировках и отслеживать их выполнение. Информация о частоте сердечных сокращений детей на уроках физкультуры хранится в облаке, и учителя могут использовать эти данные для корректировки планов занятий.

– **Мониторы сердечного ритма.** Отдельное устройство или часть фитнес-трекера или смарт-часов. Мониторы сердечного ритма помогают оценить физическую выносливость ребенка.

– **Смартфоны.** Могут выступать в роли фитнес-трекеров, а специальные приложения помогут им планировать тренировки; на YouTube они могут самостоятельно узнать о тренировках и упражнениях.

– **Игры.** Игровые приставки и игры с дополненной реальностью (AR) также можно использовать в классе: игры имитирует спортивный матч перед экраном, при этом дети сами знакомятся со спортивными играми, их правилами. Тем самым можно развить у учащихся интерес к спортивным играм.

Заключение. В заключение следует отметить, что использование современных технологий в физической культуре и спорте среди молодежи имеет множество преимуществ.

Во-первых, это может сделать занятия спортом более интересными. Использование таких технологий, как виртуальная и дополненная реальность, сделает занятие увлекательным. Во-вторых, современные технологии позволяют лучше отслеживать и контролировать успехи молодых людей в спорте, состояние здоровья, тем самым помогут избежать чрезвычайных ситуаций во время занятия. В-третьих, использование современных технологий способствует развитию инноваций в сфере физической культуры и спорта.

Однако не стоит забывать, что использование современных технологий не должно полностью вытеснять традиционные занятия физкультурой и спортом. Необходимо соблюдать баланс между использованием технологий и непосредственным участием в физической активности.

В целом, использование современных технологий в физической культуре и спорте среди молодежи имеет большой потенциал для повышения эффективности тренировок, увеличения интереса к спорту и развития новых инноваций в этой области. Так как не всегда учитель может уделить достаточное внимание каждому ученику, а использование современных технологий на занятиях станут виртуальными помощниками для преподавателей.

Список источников

1. Лобанова, М.А. Актуальность использования мобильных приложений для занятий физической культурой / М. А. Лобанова. — Текст: непосредственный // Исследования молодых ученых: материалы XXXI Междунар. науч. конф. (г. Казань, январь 2022 г.). — Казань: Молодой ученый, 2022. — С. 61-65. — URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/416/16954/> (дата обращения: 23.12.2023).

2. Петров, П.К. Информатизация физкультурного образования: опыт и проблемы // Теория и практика физической культуры. 2017. № 1. С. 6-8. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28370428> (дата обращения: 15.01.2024).

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ

Орлов А.В.

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

***Аннотация.** Достижение высоких спортивных результатов в процессе соревновательной деятельности футболистов обуславливается соревновательной нагрузкой, которую преодолевает спортсмен в процессе выполнения игровых действий в соревнованиях. Полученные данные могут способствовать корректировке тренировочного процесса, направленности тренировочного воздействия. Нагрузку при моделировании игровых ситуаций на тренировке, также нужно сопоставлять с соревновательной нагрузкой, что позволяет регулировать функциональное состояние игроков.*

***Ключевые слова:** футбол, спортивная команда, соревновательная деятельность, физиологические характеристики игры.*

PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE COMPETITIVE ACTIVITIES OF THE FOOTBALL TEAM

Orlov A.V.

Russian University of Sports "SCOLIFK," Moscow, Russia

***Annotation.** The achievement of high sports results in the process of competitive activity of football players is determined by the competitive load that the athlete overcomes in the process of performing game actions in competitions. The obtained data can contribute to the adjustment of the training process, the direction of the training effect. The load when modeling game situations in training also needs to be compared with the competitive load, which allows you to regulate the functional state of the players.*

***Key words:** football, sports team, competitive activities, physiological characteristics of the game.*

Введение. Современный футбол - игра, предъявляющая высокие требования к двигательным способностям и функциональному состоянию организма спортсмена. Для достижения высоких и стабильных результатов тренировочный процесс должен строиться с тщательным учетом соревновательных нагрузок. Исследования в условиях соревнований представляют значительный интерес для теории и практики футбола, так как позволяют получить сведения о динамике функций организма игрока в реальных условиях спортивной борьбы. В настоящее время как на международной спортивной арене, так на внутренних соревнованиях страны резко обострилась спортивная конкуренция, поединки футбольных команд становятся все более напряженными [2, 3].

Данные о соревновательной деятельности должны обновляться, как можно чаще, поскольку динамика игры возрастает год от года. Критерии отбора игроков возрастают, и от исследований соревновательной деятельности, а в частности интенсивности игры зависит и построение тренировочных занятий, подбор упражнений, режимы выполнения тренировочных упражнений [1, 4].

Анализ специальной научно-методической литературы [2, 4] показал, что специалисты достаточно значительное внимание в своих работах отводят вопросам изучения игровых действий. Однако, как свидетельствуют результаты исследования ведущих ученых в области теории и методики футбола [1, 3] ключевым остается

вопрос эффективного управления этими действиями в процессе соревновательной деятельности.

Основная часть. Игровая деятельность в футболе сопряжена с преодолением чрезмерных нагрузок. Периоды максимальных физических напряжений сочетаются с периодами низкой двигательной активности. С целью понимания физиологических аспектов игровых действий футболистов различной квалификации в соревновательном поединке, представлена классификация физической напряженности игрока.

Таблица 1 - Классификация физических напряжений

Характеристика работы	ЧСС уд/мин
Очень легкая	80
Легкая	80-100
Умеренная	100 -120
Тяжелая	120 -140
Очень тяжелая	140-160
Чрезвычайно тяжелая	160 -180
Изнурительная	180 и более

Как правило, в процессе активных игровых действий в атаке и защите футболисты выполняют технические приемы с «чрезмерно тяжелым» и «изнурительным» физическим напряжением, при этом частота сердечных сокращений может достигать 180 уд/мин. и более.

Оценка физиологических изменений у футболистов различной квалификации и игрового амплуа во время игр, показывает уровень проявления функциональных возможностей, что нужно для качественного планирования и подготовки спортсменов к соревнованиям.

Одним из информативных показателей функционального состояния спортсмена, физической работоспособности: является частота сердечных сокращений (ЧСС), (этот показатель будет нами рассмотрен более подробно), а так же показатели кислородного долга ($V_{O_2 D}$).

Исследованиями доказано, что с увеличением ЧСС увеличивается потребление кислорода; повышается интенсивность и объем соревновательной нагрузки - увеличивается и ЧСС. ЧСС является одним из показателей деятельности механизмов энергообеспечения в процессе мышечной работы. Работа в режиме ЧСС 130 уд/мин. требует 50% затрат энергии; при пульсовом режиме 165 уд/мин. заметно активизируются анаэробные системы энергообеспечения. Максимум потребления кислорода достигается при ЧСС 180 уд/мин. и выше. Показатели кислородного долга определяют величину анаэробных изменений в организме спортсменов.

Игра равных по силам соперников, продолжается до 100 минут. Установлено, что в играх, на которых обязательно нужно побеждать, нагрузка и нервное напряжение значительно возрастают. По классификационной шкале Зимкина, работу футболистов можно отнести к тяжелой (диапазон сердцебиения 120 - 140 уд/мин.), очень тяжелой (140 - 160 уд/мин.) и чрезвычайно тяжелой (с диапазоном сердцебиения 160 -180 уд/мин.) (таблица 1).

При изучении сердечного ритма у основных нападающих, обращает на себя внимание весьма широкий диапазон колебаний пульса на различных этапах игры. Так нами зарегистрировано колебания пульса от 129 до 178 уд/мин. При анализе индивидуальных данных игроков нападения и полузащиты установлено, что ЧСС у

первых выше, чем у вторых. Средняя частота сердечных сокращений у центрального нападающих составляет 145 уд/мин. Эта цифра, как и все последующие, средние данные характеризуют среднюю частоту сердечных сокращений, за то время, когда мяч находится в игре. Представленные данные указывают на то, что игроки, имеющие амплуа центрального нападающего, выполняют весьма большой объем мышечной работы, требующий значительного энергетического обеспечения.

Индивидуальные колебания частоты сердечных сокращений у защитников оказались самыми низкими по сравнению с данными, полученными у нападающих игроков. Частота сердечных сокращений у обследованных нами спортсменов, защитного плана колеблется от 120 до 169 уд/мин. Изучение динамики ЧСС у спортсменов этого амплуа показывает весьма закономерные изменения частоты сердечных сокращений на протяжении всей игры. Как установлено, ритм ЧСС более стабилен, не имеет резких перепадов и колеблется в зоне 100 -140 уд/мин.

Результаты проведенного исследования показали, что в процессе выполнения игровых действий футболисты различной квалификации преодолевают чрезмерные нагрузки. Способность игрока и команды переносить эти нагрузки позволяет добиваться высоких спортивных результатов в процессе соревновательной деятельности.

Заключение. Обобщая полученный материал необходимо отметить, что для эффективного управления игровыми действиями футболистов различной квалификации в процессе соревнований необходимо особое внимание обращать на моделирование конкретных эпизодов игры в тренировочных условиях. Применение пульсовой нагрузки близкой к соревновательной в процессе моделируемых ситуаций позволяет выйти игроку на оптимальный режим мышечной работы. Реализация игровых приемов с высокой результативностью при непосредственном противоборстве с соперником обеспечивается соревновательным опытом игроков различного амплуа, которые решают конкретные задачи в фазе атаки и защиты.

Список источников

1. Антипов, А.В. Оценка специальной подготовленности спортсменов молодежных команд футбольных академий / А.В. Антипов, А.М. Мишаткин, В.П. Губа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2021. - №1. - С. 45.
2. Губа, В.П. Эффективность применения интегральной диагностики в спорте высших достижений / В.П. Губа // Вестник спортивной науки. - 2017. - №6. - С. 40-44.
3. Орлов, А.В. Динамика показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов / А.В. Орлов // Современные научно-методологические тенденции развития спортивной индустрии: матер. науч. семин. каф. менедж. и эконо. спортивной индустрии им. В.В. Кузина. – М., 2020. - С. 160-165.
4. Феурман, В.В. Соревновательная деятельность в футболе и базовый фактор, обеспечивающий её эффективность / В.В. Феурман, В.А. Лебедев // Тенденции развития науки и образования. - 2020. - №60-3. - С. 71-74.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОРГАНИЗАЦИИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ НА НАЧАЛЬНОМ И УГЛУБЛЕННОМ ЭТАПАХ ТРЕНИРОВКИ В ФУТБОЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ

Орлов А.В.

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Аннотация. Этапы начальной и углубленной подготовки являются одними из наиболее проблемных в многолетнем тренировочном процессе футболистов. Проблемность

организации данных этапов заключается в том, что специалистам достаточно сложно определить наиболее эффективные подходы для достижения поставленных целей, относительно физической и технической подготовленности. Эффективность организации многолетней подготовки можно оценить по динамике показателей физической и технической подготовленности юных футболистов, что явилось предметом рассмотрения в представленной статье.

Ключевые слова: футбол, спортивная школа, многолетняя подготовка, этап начальной и углубленной подготовки, организация тренировочного процесса.

EFFICIENCY OF ORGANIZATION OF LONG-TERM TRAINING AT INITIAL AND ADVANCED STAGES OF TRAINING IN FOOTBALL SPORTS SCHOOLS

Orlov A.V.

Russian University of Sports "SCOLIFK," Moscow, Russia

Annotation. *The stages of initial and in-depth training are among the most problematic in the long-term training process of football players. The problem of organizing these stages lies in the fact that it is quite difficult for specialists to determine the most effective approaches to achieve their goals, relative to physical and technical readiness. The effectiveness of the organization of long-term training can be assessed by the dynamics of indicators of the physical and technical fitness of young football players, which was the subject of consideration in the presented article.*

Key words: *football, sports school, long-term preparation, stage of initial and in-depth preparation, organization of training process.*

Введение. В условиях интенсивного развития футбола, существенно выросли требования к подготовленности игроков, что положительно отразилось на возникновении конкуренции между игроками внутри команды. В связи с этим в теории и методике футбола возникли противоречия в системе организации и управления многолетней подготовкой спортивного резерва. Наряду с известными достижениями, как на внутренних, так и на международных соревнованиях отечественных юных спортсменов, все более острой считается проблема, которая заключается в поиске путей эффективной многолетней подготовки футболистов в рамках спортивной школы. Такое положение дел свидетельствует о необходимости срочной модернизации структуры организации и управления многолетней подготовкой спортивного резерва в футболе в рамках спортивной школы, которая соответствовала бы современным тенденциям развития детско-юношеского спорта [2, 3].

Анализ научных и методических работ ведущих специалистов в области теории и методике футбола [1, 4, 5] показал, что вопросы организации многолетней подготовки спортивного резерва затрагиваются достаточно часто и давно. Однако, проведенный всесторонний анализ мнения специалистов показал, что в настоящий момент достаточно поверхностно раскрываются вопросы, касающиеся эффективной подготовки талантливых игроков в стенах спортивной школы, которые в перспективе могут пополнить составы команд регионов, профессиональных клубов и сборных команд страны.

Основная часть. В процессе многолетней спортивной тренировки спортивного резерва в спортивных школах по футболу необходимо постоянно осуществлять контроль уровня физической подготовленности занимающихся, результаты которой могут свидетельствовать об эффективности проводимых мероприятий. Осуществление педагогического контроля позволяет следить за динамикой развития

Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте

основных физических качеств, способствует созданию мотивации к занятиям, приводит к повышению эффективности учебно-тренировочного процесса.

По окончании этапа достоверных различий в результатах бега на 15 м у юных футболистов не выявлено. За период начальной подготовки результат в беге на 15 м у юных спортсменов улучшился на 0,22 с (6,6%).

На протяжении начального этапа подготовки наблюдалась положительная динамика приростов результатов в данном тесте. Существуют периоды незначительного регресса в развитии скоростных качеств, однако в целом уровень развития быстроты улучшился на 6,65 и 8,94% (таблица 1).

Таблица 1 - Показатели физической подготовленности юных футболистов на этапе начальной подготовки

Тесты	№ тестирования	В начале этапа М ± m	В конце этапа М ± m	t	p
Бег 15 м, с	1	3,42 ± 0,1	3,39 ± 0,1	0,212	>0,05
	2	3,28 ± 0,05	3,47 ± 0,07	2,209	<0,05
	3	3,16 ± 0,05	3,32 ± 0,07	1,860	>0,05
	4	3,28 ± 0,04	3,11 ± 0,07	2,109	<0,05
	5	3,16 ± 0,04	3,12 ± 0,05	0,625	>0,05
	6	3,2 ± 0,04	3,1 ± 0,04	1,768	>0,05
Бег 15 м с ходу, с	1	3,09 ± 0,1	3,07 ± 0,01	0,141	>0,05
	2	2,84 ± 0,07	3,04 ± 0,09	1,754	>0,05
	3	2,76 ± 0,05	2,88 ± 0,08	1,272	>0,05
	4	2,85 ± 0,03	2,75 ± 0,07	1,313	>0,05
	5	2,74 ± 0,04	2,67 ± 0,06	0,971	>0,05
	6	2,68 ± 0,06	2,65 ± 0,04	0,416	>0,05
Прыжок в длину с места, см	1	127,6 ± 5,2	130,3 ± 5,6	0,353	>0,05
	2	136,2 ± 3,6	132,9 ± 6,1	0,466	>0,05
	3	145,0 ± 2,8	133,9 ± 6,0	1,676	>0,05
	4	144,0 ± 2,1	144,5 ± 4,1	0,109	>0,05
	5	153,5 ± 3,1	158,9 ± 4,3	1,019	>0,05
	6	154,9 ± 2,5	166,8 ± 4,2	2,435	<0,05

Следует отметить более интенсивное снижение вариативности результатов в беге на 15 м. Если до начала начального этапа подготовки коэффициент вариации по данному тесту составлял 11,8 и 11,5%, то по окончании – 9,8 и 6,2%, соответственно.

Игровая деятельность футболиста предусматривает большое количество ускорений, рывков, бега из различных исходных положений. Поэтому уровень развития скоростных качеств определялся на основании результатов бега на 15 м с ходу. Анализ результатов данного контрольного упражнения свидетельствует, что до начала начального этапа подготовки длительность бега на 15 м с ходу составляла 3,09 и 3,07с у юных футболистов. В конце этапа происходило улучшение показателей, что составило 2,68 и 2,65с. Характер изменения результатов данного теста был аналогичен динамике результатов в беге на 15 м с места. Достоверных различий в результатах данного теста у юных спортсменов исследуемых на протяжении всего этапа не обнаружено.

Важнейшими физическими качествами, способствующими росту мастерства спортсменов, являются скоростно-силовые способности. Целенаправленная

скоростно-силовая подготовка на начальном этапе тренировки создает благоприятные предпосылки для овладения рациональной спортивной техникой, а также способствует всестороннему гармоническому развитию юных спортсменов.

На протяжении периода начального этапа подготовки прирост результатов, показанных в прыжке в длину с места юными футболистами не достигал статистически значимого уровня по окончании этапа.

Исследование технической подготовленности юных футболистов проводилось на основании анализа динамики результатов в ведении мяча удобной и неудобной ногой, индекса технической подготовленности и жонглировании (таблица 2).

Анализ изменения технической подготовленности показал, что у юных футболистов происходит планомерное улучшение результатов в течение всего этапа.

Таблица 2 - Показатели технической подготовленности юных футболистов на этапе углубленной подготовки

Тесты	№ тести-рования	В начале этапа M ± m	В конце этапа M ± m	t	p
Ведение 20 м удобной ногой, с	1	21,6 ± 0,8	22,1 ± 0,9	0,415	>0,05
	2	19,3 ± 0,9	17,8 ± 0,6	1,387	>0,05
	3	16,4 ± 0,6	13,8 ± 0,5	3,329	<0,01
	4	14,8 ± 0,4	11,4 ± 0,6	4,715	<0,001
	5	14,2 ± 0,4	10,3 ± 0,4	6,894	<0,001
	6	13,7 ± 0,3	10,1 ± 0,3	8,485	<0,001
Ведение 20 м неудобной ногой, с	1	30,4 ± 1,5	30,6 ± 1,4	0,097	>0,05
	2	25,7 ± 1,2	21,5 ± 1,1	2,580	<0,05
	3	19,8 ± 1,2	14,4 ± 1,0	3,457	<0,01
	4	19,0 ± 0,6	12,4 ± 0,4	9,153	<0,001
	5	18,0 ± 0,7	11,2 ± 0,4	8,434	<0,001
	6	17,2 ± 0,7	10,4 ± 0,3	8,929	<0,001
Индекс технической подготовленности	1	71,1 ± 2,1	72,2 ± 2,5	0,337	>0,05
	2	75,1 ± 2,3	82,8 ± 2,8	2,125	<0,05
	3	82,8 ± 3,4	95,8 ± 2,4	3,124	<0,01
	4	77,9 ± 3,2	91,9 ± 2,2	3,605	<0,001
	5	78,9 ± 3,1	92,0 ± 2,5	3,289	<0,01
	6	79,7 ± 3,0	97,1 ± 2,6	4,358	<0,001
Жонглирование удобной ногой, кол-во раз	1	7,5 ± 2,1	24,3 ± 4,2	3,578	<0,01
	2	12,1 ± 3,5	45,5 ± 8,5	3,633	<0,01
	3	16,4 ± 4,1	78,8 ± 9,6	5,978	<0,001
Жонглирование неудобной ногой, кол-во раз	1	2,3 ± 0,2	15,9 ± 3,0	4,325	<0,001
	2	2,8 ± 0,5	20,6 ± 3,2	4,303	<0,001
	3	3,1 ± 0,4	29,9 ± 5,3	5,042	<0,001
Жонглирование двумя ногами, кол-во раз	1	4,6 ± 0,8	10,2 ± 2,1	2,492	<0,05
	2	6,5 ± 0,7	16,8 ± 2,9	3,453	<0,01
	3	7,2 ± 0,9	35,6 ± 6,6	4,264	<0,001

В результате тренировочных занятий наблюдалось повышение технической подготовленности, причем уже через 6 месяцев тренировок по различным методикам юные футболисты показали достоверно более высокие результаты в ведении неудобной ногой, ($p < 0,05$), а через год – в ведении мяча удобной ногой ($p < 0,01$). В

дальнейшем наблюдалось увеличение разрыва в результатах тестирования, о чем свидетельствует повышение t-критерия Стьюдента, который по окончании этапа составлял 6,174 и 8,929 для ведения мяча удобной и неудобной ногами, соответственно.

В течение этапа относительный прирост времени ведения мяча удобной и неудобной ногами составлял 74,5 и 98,5%.

Как свидетельствует из проводимых педагогических наблюдений и собственного игрового опыта, футболисты одинаково хорошо владеют обеими ногами, что позволяет им качественно выполнять технические приемы в игровых ситуациях, в том числе и в таких, когда выгоднее выполнить технический прием неудобной ногой. Поэтому в качестве обобщенной характеристики технической подготовленности мы использовали отношение результата, показанного в ведении удобной ногой к результату в ведении неудобной ногой, выраженное в процентах.

Статистическая обработка материала показала, что до начала этапа индекс технической подготовленности у юных футболистов составлял 72,2%. Это говорит о том, что юные спортсмены владеют неудобной ногой на 30% хуже, чем удобной, и в случае сохранения данного соотношения эта неравномерность будет снижать эффективность применения технических приемов в игровой ситуации.

Результаты тестирования свидетельствуют, что после года занятий юные футболисты показали достоверно высокие результаты в жонглировании удобной ($p < 0,01$), неудобной ($p < 0,001$) и двумя ногами ($p < 0,05$). Юные футболисты выполняли жонглирование удобной ногой от 3 до 16 раз, двумя ногами – от 2 до 9 раз, однако практически все показали неумение жонглировать неудобной ногой.

Таким образом, максимальные различия отмечены в результатах жонглирования неудобной ногой и двумя ногами. Сопоставление величин прироста показателей у юных футболистов позволяет предположить, что невысокий прирост результатов жонглирования двумя ногами у юных спортсменов обусловлен недостаточной степенью владения мячом неудобной ногой.

Заключение. Сравнительный анализ результатов тестирования технической подготовленности юных футболистов свидетельствует, что программа ДЮСШ по футболу не обеспечивает должного уровня становления техники футбола. В свою очередь, разработанный подход к многолетней подготовки спортивного резерва, включающий оптимальное распределение времени и тренировочных средств, а также эффективные методические приемы, позволяют добиться существенного прогресса в уровне физической и технической подготовленности на начальном и углубленном этапах тренировки.

Список источников

1. Афанасьева, А.А. Тенденции развития продвижения детских спортивных школ в современных условиях / А.А. Афанасьева, Н.С. Шишова // Современные тенденции и актуальные вопросы развития рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем в сфере физической культуры и спорта: матер. Межкафедр. науч.-практ. конф. - 2020. - С. 8-11.
2. Зотин, А.А. Актуальные вопросы повышения эффективности управления спортивными школами / А.А. Зотин, Е.В. Тимофеева, Н.А. Ефремова-Шершукова // Вопросы педагогики. - 2019. - №11-1. - С. 110-114.
3. Михайлова, Е.Я. Анализ содержания программ спортивной подготовки / Е.Я. Михайлова, С.С. Филиппов, В.В. Ермилова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2016. - №2(132). - С. 125-131.

4. Николаенко, В. Построение многолетней подготовки в современном футболе / В. Николаенко // Наука в олимпийском спорте. - 2014. - №1. - С. 12-16.
5. Приходько, И.И. Факторы, влияющие на подготовку спортивного резерва в детско-юношеских спортивных школах / И.И. Приходько, Е.А. Лысик // Слобожанский научно-спортивный вестник. - 2010. - №2(22). - С. 162-164.

СТАТИСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ДО 20 ЛЕТ ПО ВОЛЕЙБОЛУ НА II ИГРАХ СТРАН СНГ

Пальвинский Е.Ю., Кривцун В.П.

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Витебск, Республика Беларусь

***Аннотация.** В статье рассмотрен вопрос статистического анализа выступления сборной Республики Беларусь до 20 лет по волейболу на II играх стран СНГ.*

***Ключевые слова:** волейбол, статистический анализ, статистика в волейболе, сравнение статистических показателей.*

STATISTICAL ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE PERFORMANCE OF THE REPUBLIC OF BELARUS VOLLEYBALL TEAM AT THE II CIS GAMES

Palvinskiy E.Y., Krivtsun V.P.

Vitebsk state university named after P. M. Masherov, Vitebsk, Belarus

***Annotation.** The article discusses the issue of statistical analysis of the Belarus volleyball team U-20 in all games of the CIS countries.*

***Keywords:** volleyball, statistical analysis, volleyball statistics, comparison of statistical indicators.*

II Игры стран СНГ прошли в Беларуси с 4 по 14 августа 2023 года. На масштабный праздник спорта, который охватил 11 городов, приехали более 6 тысяч участников. Это около 4 тысяч атлетов, тренеры, судьи, медперсонал, спортивные журналисты и зарубежные болельщики. А благодаря широкой географии арен, многие белорусы и гости страны стали свидетелями Игр [1].

Впервые Игры стран СНГ состоялись в 2021 году в Казани (Российская Федерация). В дебютных соревнованиях приняли участие 1139 спортсменов в возрасте от 14 до 23 лет из девяти стран СНГ. Белорусы завоевали на этих стартах 69 наград (8 золотых, 32 серебряные, 29 бронзовых) и заняли 5-е место в медальном зачете.

В Беларуси Игры стран СНГ стали гораздо более масштабными. Регламент подразумевал открытый формат – участвовать могли не только атлеты из СНГ, но и представители государств, не входящих в состав Содружества. Разумеется, самые многочисленные делегации представили страны СНГ: Беларусь, Азербайджан, Армения, Казахстан, Кыргызстан, Россия, Таджикистан, Туркменистан, Узбекистан. Выступали в отдельных программах команды Бахрейна, Венесуэлы, Вьетнама, Египта, Ирана, Кубы, Кувейта, Ливана, Малайзии, Монголии, ОАЭ, Омана и Пакистана.

Мужские соревнования по волейболу проходили в г.Минске на площадке Дворца спорта. Соревнования проходили по круговой системе. В соревнованиях принимали участие спортсмены не старше 2003 года рождения из 6 стран: Беларусь, Россия, Армения, Таджикистан, Узбекистан, ОАЭ [1].

На каждом матче в составе сборной команды Республики Беларусь работал тренер-статистик, который записывал каждое игровое действие и давал им оценку для дальнейшего анализа и заключения касательно матчей.

Статистика в волейболе - это сбор и анализ данных об игроках, командах и матчах. Она помогает тренерам и игрокам определить, в каких областях у них есть проблемы и что нужно улучшить, а также какие игроки наиболее эффективны на разных позициях. В связи с этим целью был анализ выступления игроков сборной Республики Беларусь до 20 лет.

Была собрана и проанализированы статистика 5 игр сборной Республики Беларусь на II играх стран СНГ, на основе которых и было сделано заключение.

В первый игровой день наши спортсмены встречались с командой из Армении. Нашей сборной удалось одержать уверенную победу со счётом 3-0 и переиграть соперника по всем игровым элементам.

На подаче наши игроки смогли заработать 12 очков против 3, общекомандный процент позитивного приёма подачи составил 41% против 22% у соперника. В атаке игроки сборной показали 68% результативности проиграв всего 7 мячей в атаке при 65 попытках, в то время как сборная Армении проиграла в нападении 10 мячей при 43 попытках с процентом реализации 23% (рисунок 1). Самый результативный игрок – Станислав Кулагин с 14 очками в своём активе и с 92% реализованных атак (11/12).



Рисунок 1. Сравнение показателей сборных Беларуси и Армении

Во второй игровой день состоялся матч против сборной ОАЭ. В данном матче сборная Беларуси так же одержала еще более уверенную победу. Своё преимущество игроки показали уже на стадии подачи заработав 12 очков против 0 у сборной ОАЭ. Процент позитивного приёма снова с преимуществом у нашей сборной 68% против 25%. В атаке беларусы при 58 атаке реализовали 33 (57%) и проиграли 9 мячей, в то время как соперник совершил 60 попыток в нападении, проиграл 24 мяча и реализовал 15 атак (25%) (рисунок 2). Самый результативный игрок – Арсений Полонский с 12 очками. Он смог реализовать 7 из 7 попыток в атаке и заработать 5 очков на подаче.



Рисунок 2. Сравнение показателей сборных Беларуси и АОЭ

На третий игровой день сборная Беларуси проводила матч против сборной Узбекистана. Итоговый счёт матча 3-0, но счёт внутри партий был уже не таким уверенным 25-19, 25-21, 25-16. При набранных на подаче 8 очках против 4 наши спортсмены совершили в три раза больше ошибок на подаче 14 против 5. В приёме тоже не наблюдалось большой разницы 47% против 34% у соперника. В нападении же впервые за 3 игровых дня общекомандный процент реализации упал ниже 50%. При 83 попыток в атаке реализовано было 37 (45%) и проиграно 14 мячей, в то время как сборная Узбекистана реализовала 22 из 79 своих атак (28%) и проиграла 23 мяча (рисунок 3). Самый результативный игрок – Владислав Полочанин 12 очков.

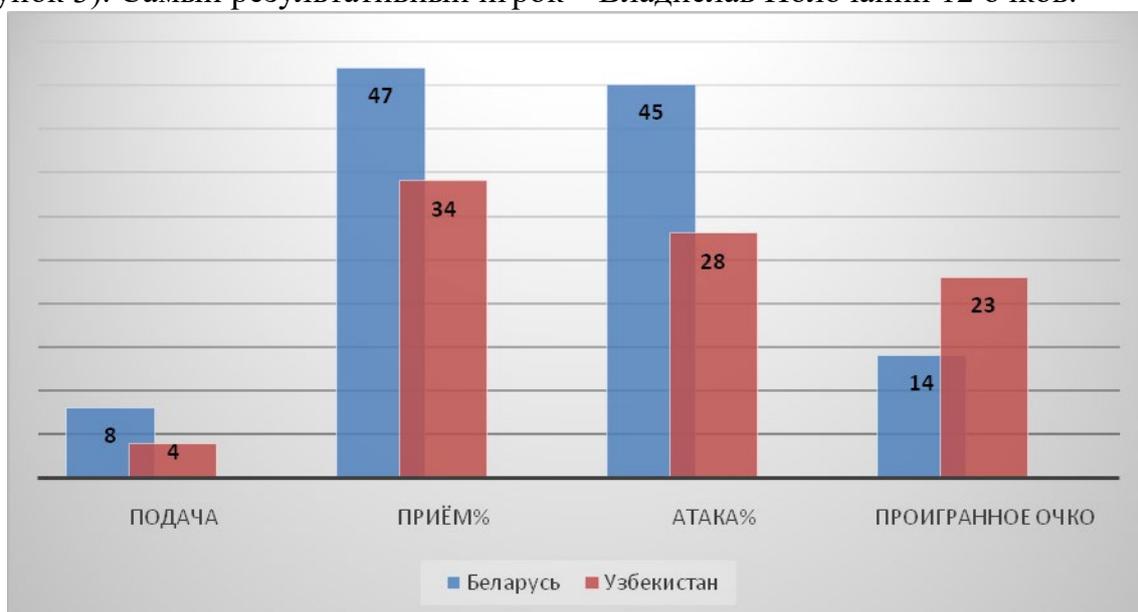


Рисунок 3. Сравнение показателей сборных Беларуси и Узбекистана

В предпоследний игровой день предстояла встреча против сборной Таджикистана. Снова уверенная победа со счётом 3-0. Набрав на подаче 12 очков против 1 у соперника и переиграв Таджикистан на приёме 75% против 23%. В нападении удалось показать невероятные 78% забив 42 из 54 попыток и проиграв 4 мяча против 14 очков из 53 попыток и проигранных 16 мячах у соперника (рисунок 4). Самый результативный игрок – Глеб Азаренко с 11 очками. Реализовал 4 из 5 попыток в атаке (80%), заработал 4 очка на подаче и 3 на блоке.

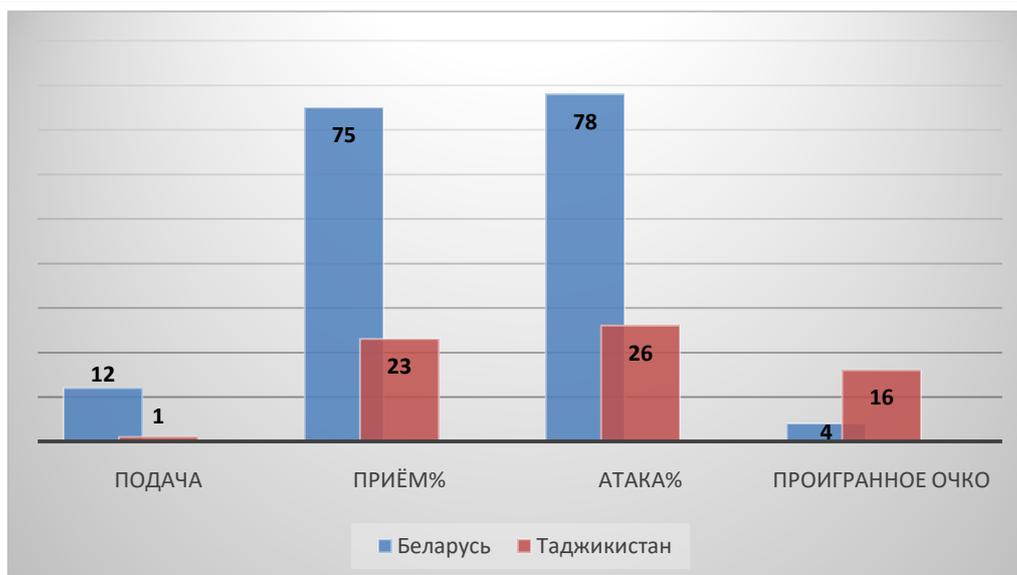


Рисунок 4. Сравнение показателей сборных Беларуси и Таджикистана

Финальный день соревнований подарил красивейшую игру против сборной команды России. Это стало единственным поражением нашей команды (0-3). Однако в самих сетах счёт был достаточно близкий 19-25, 21-25, 19-25. Впервые за 5 игровых дней наша сборная уступила в показателях очков на подаче 2 очка против 7 при количестве ошибок 13 против 12. Однако на приёме такой значительной разницы уже не наблюдалось 43% против 50% у соперника. При том, что наша сборная уступила нападению показав процент реализации 39 (28/72) против 48% у соперника (41/86) удалось совершить меньше ошибок 14 против 17 (рисунок 5).

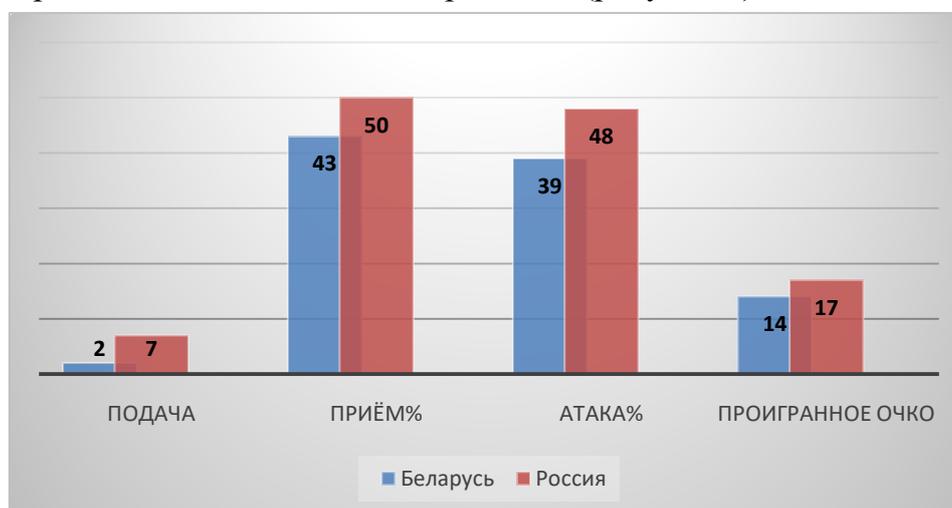


Рисунок 5. Сравнение показателей сборных Беларуси и России

Сборной России удалось переиграть сборную Беларуси за счёт более уверенной первой атаки с позитивного приёма 71% у России против 35 процентов у Беларуси. В следствии чего они имели больше шансов для выигрыша очка на брейк поинте (очко, заработанное на своей подаче). Самым результативным игроком снова стал Станислав Кулагин, набравший 10 очков в свой актив.

Заключение. Проанализировав 5 игр сборной Беларуси в рамках II игры стан СНГ можно сделать следующие выводы:

Сборная Беларуси обладает более уверенной и сильной подачей в отличие от своих сверстников из большинства представленных стран. Это можно наблюдать по количеству заработанных на подаче очков и проценту позитивного приёма у нашей команды.

Помимо более уверенной игре на подаче сборная Беларуси показала более чистую игру, совершая меньше ошибок в атаке, чем их соперники, при этом сохраняя высокий процент реализации атак.

Сборная имеет ровный подбор игроков о чём говорит 4 разных самых ценных игрока в 5 встречах.

При паритете с соперником на подаче или при доминации соперника игроки стараются компенсировать данный провал в других игровых элементах.

Уровень спортивного мастерства игроков сборной Республики Беларусь до 21 лет находится на высоком уровне. Помимо уверенных побед над большинством сверстников команда в состоянии навязывать борьбу сильнейшим командам.

Список источников

1. Официальный сайт Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.belarus.by> (дата доступа 17.01.24)

ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ В ГАНДБОЛЕ

Патракова Д.А., Хайруллин Р.Р.

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

***Аннотация.** Одной из наиболее значимых позиций в игре занимает вратарь, от которого порой зависит результат команды в целом. Вратарь – это последняя инстанция в ходе атаки соперника, когда атакующий игрок прорывается сквозь защиту, последней надеждой удачной обороны является голкипер. Одним из наиболее значимых составляющих подготовки вратаря в гандболе является физическая подготовка, техника, тактика, а также немалую роль играет и психологическая подготовка. От уровня их развития у вратаря во многом зависит успех игры.*

***Ключевые слова:** гандбол, гандболисты, вратарь.*

HANDBALL GOALKEEPER TRAINING

Patrakova D.A., Khairullin R.R.

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

***Annotation.** One of the most significant positions in the game is occupied by the goalkeeper, on whom the result of the team as a whole sometimes depends. The goalkeeper is the last resort during the opponent's attack, when the attacking player breaks through the defense, the last hope for a successful defense is the goalkeeper. One of the most significant components of goalkeeper training in handball is physical preparation, technique, tactics, and psychological preparation also plays a significant role. The success of the game largely depends on the goalkeeper's level of development.*

***Key words:** handball, handball players, goalkeeper.*

Введение. Гандбол - командная игра с мячом. В современном мире спортивных игр с мячом - гандбол занимает одно из ведущих мест. Это связано с достаточной

простотой правил и доступностью данной для игры для людей различных возрастных групп и уровня физической подготовленности.

Одной из наиболее значимых позиций в игре занимает вратарь, от которого порой зависит результат команды в целом. Вратарь – это последняя инстанция в ходе атаки соперника, когда атакующий игрок прорывается сквозь защиту, последней надеждой удачной обороны является голкипер.

Сложной и ответственной функцией в игре команды является игра вратаря. Гандбольные вратари в настоящее время играют в различном стиле. Однако анализ данных последних лет, позволяет сказать, что в настоящее время большинство вратарей предпочитают играть в «классическом» стиле. Они защищают ворота отбиванием мяча руками и ногами с выпадами и перемещениями в воротах приставными шагами. Успех действий вратаря при таком способе игры зависит от правильного выбора места в воротах и четкого взаимодействия с защитниками.

Одним из наиболее значимых составляющих подготовки вратаря в гандболе является физическая подготовка, техника, тактика, а также немалую роль играет и психологическая подготовка. От уровня их развития у вратаря во многом зависит успех игры.

Удачная защита ворот предполагает большое число специальных факторов работы, которые в определенный момент должны взаимодействовать.

Цель исследования - теоретически обосновать и разработать комплекс упражнений для подготовки вратаря в гандболе.

Организация и методы исследования. Для определения показателей физической подготовки мы будем применять следующие тестовые задания: прыжок в длину толчком двух ног с места; тройной прыжок с места; смена ног в приседе за 10 сек; бег 10 м, 30 м, 40 м с места; бег 30 м с хода; махи в сторону правой ногой за 10 сек; махи в сторону левой ногой за 10 сек; бросок мяча с места под барьеры; бросок мяча с места в круги; челночный бег («елочка»); комплексное упражнение в воротах; прыжок в длину с места; тройной прыжок с места; тест «Бег 40 м с места».

Для совершенствования показателей гандбольных вратарей мы разработали комплексы упражнений, в которых даны упражнения для развития физических качеств.

Результаты исследования и их обсуждения. Удачная защита ворот предполагает большое число специальных факторов работы, которые в определенный момент должны взаимодействовать. Вратарь должен обладать отличной физической подготовкой. Это утверждение наверняка удивит некоторых тренеров и вратарей. Если подумать, то реальность будет выглядеть иначе. Так, при тренировке на выносливость в начале подготовительного периода вратари, как правило, в ряду отстающих.

Такое не должно быть повседневной практикой, и это становится понятно, если рассматривать ближе совокупность требований к вратарю.

Для повышения уровня подготовки нами были разработаны комплексы упражнений.

Совершенствование скоростно-силовых способностей

Задание № 1

- Два вратаря располагаются друг против друга на расстоянии 3-4м. Один из них сидит на полу, ноги врозь, другой стоит лицом к нему и в руках у него мяч. Вратарь, владеющий мячом, набрасывает его с определенной траекторией на грудь партнера, который сначала ложится на спину, а затем садится и овладевает мячом.

- то же, только сидящий вратарь сам себе набрасывает мяч.
- то же, но овладеть мячом необходимо только после отскока его от пола (площадки).

Задание № 2

• вратарь занимает исходное положение упор лежа в центре ворот. Нападающий с мячом выполняет бросок в нижнюю часть ворот с неполным усилием. Вратарь отражает броски только ногами.

• то же, но задержание низколетящих мячей вратаря выполнит только руками.

• вратарь занимает в центре ворот позицию и в положении упор лежа. Партнер держит его за ноги. Игрок выполняет серию (3-4) бросков мяча в нижнюю часть ворот, вратарь пытается отражать мячи только руками.

Задание № 3

• из исходного положения лежа на спине на полу вратарь делает перекат на живот без помощи рук; игрок с двумя мячами, стоящий в 2-3м от изголовья вратаря, выполняет последовательно два броска, которые вратарь отражает, находясь в положении лежа на животе. Продолжая перекат на спину в том же направлении, он отражает мячи второго игрока, стоящего на расстоянии 2-3м от его ног.

• вратарь лежит в воротах. Игрок выполняет броски с таким расчетом, чтобы мяч пролетал около вратаря. Задача вратаря – поймать мяч и точно послать его игроку.

Задание № 4

• вратарь поочередно выполняет приседание и прыжок вверх, одновременно выполняя защитные действия с целью задержания низко-и высоколетящих мячей.

• вратарь в прыжке пытается одновременно задержать два мяча, брошенных в верхние углы ворот (или в верхний и нижний углы).

Задание № 5

• на расстоянии 1,5-2м от ворот между двумя стойками натягивает резину на высоту 50-60см. вратарь перепрыгивает через резину, затем пролезает под ней обратно, занимает исходное положение в воротах и отражает серию (4-8) бросков, направленных в разные углы ворот.

• то же, но вратарь в начале пролезает под резиной, натянутой между стойками, а затем перепрыгивает через нее, занимает исходное положение в воротах и т.д.

Совершенствование ловкости

Задание № 1

• вратарь располагается в 2-2,5м от стены, лицом к ней. Внутренней стороной левой (правой) стопы посылает теннисный мяч в стену и той же ногой задерживает его.

• вратарь, располагаясь в 2-3м от стены, лицом к ней, выполняет броски мяча о стену с таким расчетом, чтобы мяч после отскока коснулся пола перед ним. Вратарь в прыжке, перевернувшись на 180⁰, ловит его.

• игрок стоит боком к стене. Одной рукой выполняет ведение мяча о поверхность площадки, одновременно одной рукой, поднятой вверх, выполняет ведение мяча попеременными толчками о стену.

- игрок стоит лицом к стене на расстоянии 2-3м. Левой рукой проводит ведение мяча, а правой – выполняет передачу второго мяча в стену с последующей ловлей. Упражнение повторяется в движении влево и вправо вдоль стены, вперед и назад.
- лежа на животе лицом к стене, вратарь выполняет бросок мяча в стену и отражает отскочивший мяч (упражнение можно выполнять сидя на полу и стоя).
- сидя (лежа) на расстоянии 3-4м от стены вратарь выполняет бросок мяча, после отскока от стены встает и ловит его. С целью усложнения упражнения тренер сокращает расстояние от вратаря до стены.

Задание № 2

- вратарь располагается на расстоянии 3-4м от стены, лицом к ней. Игроки стоят за спиной вратаря в 4-5м от стены. По сигналу игроки поочередно выполняют броски теннисного мяча о стену. Вратарь задерживает мячи, отскочившие от стены.
- вратарь стоит спиной к стене на расстоянии 1,5-2м. Игроки с мячами в 4-5м от вратаря выполняют броски в стопу вратаря. Вратарь подпрыгивает вверх с поворотом на 180⁰ так, чтобы мяч пролетал под ногами; после отскока от стены вратарь овладевает мячом.

Задание № 3

- упражнение на батуте: прыжки с разведением ног в стороны, одна вперед, а другая назад; прыжки, согнувшись, ноги вместе и врозь. После выполнения каждого из перечисленных приемов, выпрямиться, и стать ногами на сетку; прыжок на колени; прыжок в сед; четверть поворота назад в спину.

Задание № 4

- вратарь с мячом занимает исходное положение на расстоянии 2,5-4,5м от ребристой стенки, бросает мяч в стенку и задерживает отскочивший мяч. Увеличивая или уменьшая расстояние от стенки, увеличивая или уменьшая силу броска, вратарь совершенствует свои двигательные качества и технику выполнения защитных действий. Можно усложнить это упражнение используя мяч для игры в регби.

Задание № 5

- вратарь занимает исходное положение в воротах. Игроки располагаются следующим образом: игрок с мячом занимает исходную позицию для броска мяча на расстоянии 7-9м от ворот, второй на расстоянии 3-5м от ворот поддерживает сзади щит. Меняя угол отражения для мяча, он тем самым меняет направление полета мяча. Вратарь, наблюдая за изменением угла отражения, выполняет защитные действия в сложных условиях дефицита времени и определяет возможное направление полета мяча.
- вратарь располагается в воротах. Тренер занимает исходное положение в 12-14м от ворот и теннисной ракеткой посылает 15-20 теннисных мячей в ворота (вверх, вниз), вратарь задерживает их.

Совершенствование координационных способностей

Задание № 1

- вратарь выполняет в воротах серию любых гимнастических упражнений. В момент выполнения игроком броска в ворота вратарь прекращает упражнение и задерживает мяч.
- вратарь выполняет переворот боком вправо или влево. В момент возвращения вратаря в и.п. группа игроков выполняет серию (5-6) бросков мяча в различные углы ворот.

Задание № 2

- между двумя стойками на высоте 30-50см натянута резина. Вратарь перепрыгивает через резину толчком двух или одной ноги. В момент приземления вратаря игрок поочередно выполняет два броска влево вверх и вправо вверх. Вратарь задерживает мячи.

- вратарь занимает исходную позицию. Перед ним на площадке гимнастический обруч. На позициях полусредних располагаются игроки (в две колонны). Игроки каждой колонны поочередно выполняют бросок мяча в любую часть ворот. После каждых двух бросков вратарь пролезает в обруч и т.д.

Задание № 3

- игрок с двумя мячами стоит у левой штанги ворот. Один из мячей держит в левой руке вверху в углу ворот. Вратарь из и.п. в центре ворот выбивает мяч из вытянутой вверх руки игрока, отражает мяч, брошенный в дальний угол.

- группа игроков одновременно выполняет по два броска в обусловленный угол ворот. Вратарь должен задержать оба мяча. Один бросок выполняется с полным усилием, другой – дифференцированным.

Задание № 4

- в верхнем правом и нижнем левом углах ворот закрепляются мячи (цель). Игроки выполняют броски по целям. Вратарь, занимает исходное положение в центре ворот, защищает эти мячи. Расположенные мячи необходимо менять.

- то же, но вратарь должен коснуться мячей, укрепленных в углах ворот раньше, чем в них попадет брошенный мяч.

- вратарь занимает позицию в центре ворот. На расстоянии один метр перед ним лежат набивные мячи. Вратарь перепрыгивает через набивные мячи и отражает серию (4-5) бросков, направленных в разные углы ворот.

Задание № 5

- на расстоянии 3-4м от вратаря, находящегося в воротах, становится игрок с мячом. По сигналу от передает мяч вратарю, который осуществляет ловлю и передачу мяча в прыжке. В дальнейшем игрок выполняет бросок мяча в ворота.

- то же, но игрок после 5-7 передач выполняет 2-3 имитацию броска. Вратарь имитирует защитные действия.

Совершенствование скорости реакции

Задание № 1

Вратарь стоит в воротах спиной к тренеру. С помощью защитных движений он должен дотянуться до левой, а затем до правой штанги, после чего быстро развернуться и отбить мяч, с силой брошенный тренером. Важно: сила броска должна быть такой, чтобы вратарь не мог реагировать на движения тренера, а реагировал только на мяч; бросать разнообразно.

Задание № 2

Приблизительно на 7-метровой линии устанавливаются маты, лишаящие вратаря возможности видеть игроков. Быстро сменяя друг друга, игроки атакуют ворота. Вратарь реагирует только на полет мяча, так как обзор площадки перекрыт.

Задание № 3

Игрок посылает в ворота мячи в быстрой последовательности и с близкого расстояния. Как и при выполнении упражнения 35, вратарь реагирует только на мяч.

Задание № 4

Вратарь стоит лицом к стене и отбивает мячи, отскакивающие от нее. Мячи подбрасывает тренер, находящийся за спиной вратаря.

Задание № 5

Вратарь стоит у ворот и выполняет защитное движение в выпаде (имитирует защиту ворот). Затем он должен молниеносно развернуться и по возможности в одном выпаде достать мяч, брошенный в дальний от него угол. Варианты: — мяч бросается преждевременно и с максимальной силой; — сразу же бросается второй мяч, но уже в противоположный угол; — второй мяч закатывается в площадь ворот, чтобы вратарь настиг его и отдал в отрыв

Выводы. Нами было проанализировано 5 источников. В процессе исследования изучалась специализированная научно-методическая литература, раскрывающая вопросы подготовки вратаря в гандболе. В настоящее время разработаны теоретические и методические основы. Разработанные нами комплексы упражнений направлены на развитие физической подготовки гандболистов-вратарей.

Список источников

1. Блохин, А.В. Специальная подготовленность гандболистов высокой квалификации в длительном соревновательном периоде: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Блохин Алексей Владимирович. - М., 2003. - 45 с.
2. Гречин, А.Л. Методическое пособие по изучению и правильному применению правил игры в гандбол / А.Л. Гречин, В.Н. Грицевич. – Минск, 2001. – 198 с.
3. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2004. - 520 с.
4. Ратирнидзе, А. Игра гандбольного вратаря / А. Ратирнидзе, В. Марушак. - М. 1981. – 112 с.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. В.И. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 512 с.

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ
7-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ**

Петров М.В., Антипов А.В.

Государственный университет просвещения, Мытищи, Россия

***Аннотация.** В процессе игровой деятельности, дети занимающиеся футболом должны демонстрировать высокие показатели двигательной активности, что позволяет им успешно вести игровые действия. В статье представлен материал, который посвящен применению педагогического контроля для оценки двигательной активности детей 7-9 лет, занимающихся футболом в школьной секции.*

***Ключевые слова:** футбол, школьная секция, двигательная активность, педагогический контроль.*

**PEDAGOGICAL CONTROL OF PHYSICAL ACTIVITY OF CHILDREN 7-9
YEARS OLD PLAYING FOOTBALL IN THE SCHOOL SECTION**

M.V. Petrov, A.V. Antipov

State University of Education, Mytishchi, Russia

***Annotation.** In the process of play, children involved in football must demonstrate high motor performance, which allows them to successfully conduct game actions. The article presents*

material on the use of pedagogical control to assess the motor activity of children 7-9 years old playing football in the school section.

Key words: *football, school section, physical activity, pedagogical control.*

Введение. Основные двигательные действия футболистов характеризуются высоким темпом передвижений, быстрой сменой ситуаций, ограничением времени владения мячом. Весь арсенал технико-тактических приемов необходимо применить в условиях, требующих от игроков точности, способности к дифференциации усилий, выполнения быстрого переключения с одних действий на другие. Для выполнения большого количества приемов в условиях дефицита времени и противодействия соперникам, игроки должны владеть специальными двигательными навыками [2, 5].

Футболист во время игры совершает большое количество ударов и передач, что напрямую влияет на результат матча, поэтому развитию специальных качеств в учебно-тренировочном процессе нужно уделять особое значение. Следует подчеркнуть, что в процессе реализации технико-тактических действий в соревнованиях игроку необходимо поддерживать высокий уровень функциональных способностей [1, 3, 4].

Представленные выше доводы позволяют констатировать, что в современной системе организации занятий в секции футбола детей начальных классов назрела острая необходимость рассмотрения вопроса тестирования двигательной активности занимающихся.

Основная часть. В результате проведенного исследования были получены следующие данные. По второму тесту «Челночный бег 7*50 метров» были получены подобные результаты. В экспериментальной группе произошли достоверные изменения в компоненте скоростной выносливости ($p < 0,05$) до начала эксперимента среднестатистический показатель 76 сек, после эксперимента 68,5 сек. В контрольной группе подобных изменений мы не обнаружили ($p > 0,05$) до начала эксперимента среднестатистический составил 75,5 сек, после эксперимента 73,2 сек.

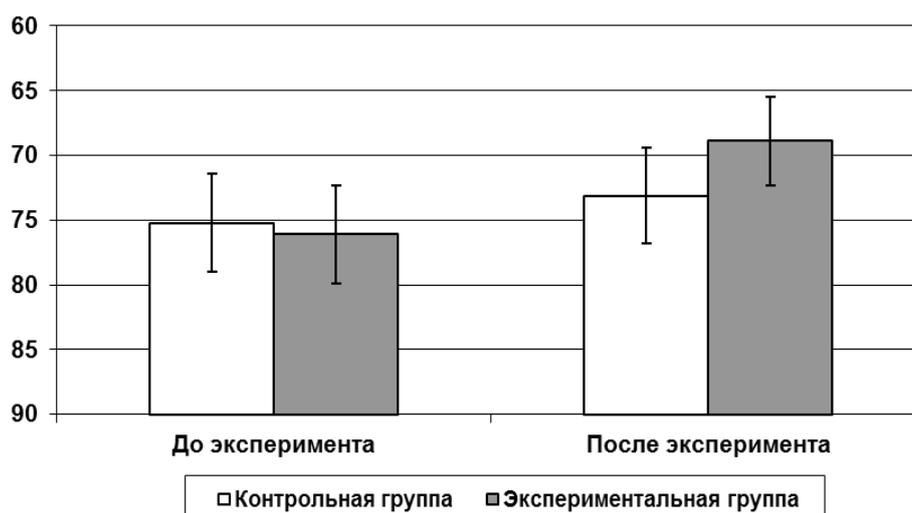


Рисунок 1. Динамика уровня развития выносливости у юных футболистов КГ и ЭГ до и после эксперимента, тест 7x50 м (с)

Таким образом, в результате применения специально организованных занятий направленных на развитие отдельных компонентов выносливости футболистов происходят достоверные изменения в скоростном компоненте этого качества, чего нельзя сказать о традиционных методах.

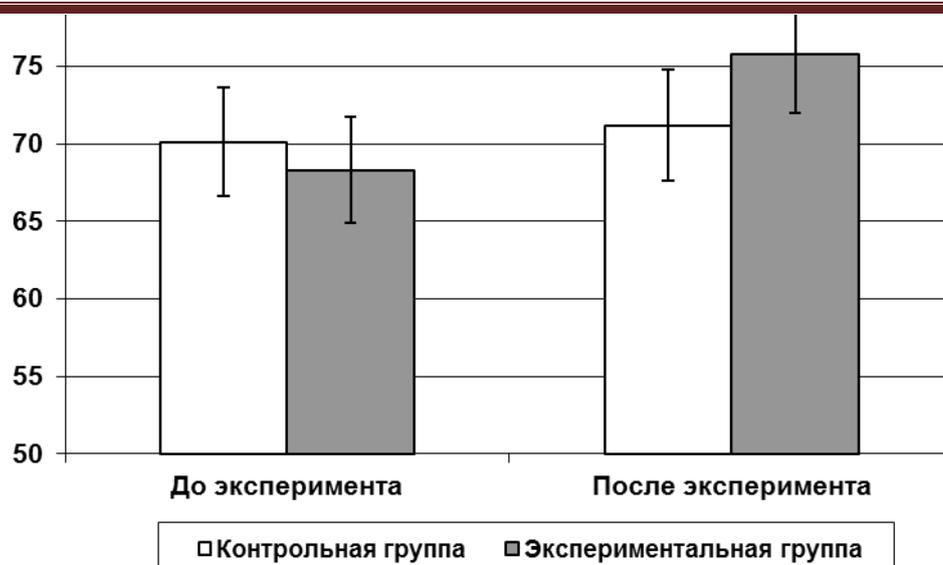


Рисунок 2. Динамика уровня развития выносливости у юных футболистов КГ и ЭГ до и после эксперимента, (с)

Изучая динамику изменения коэффициента выносливости, мы получили подобные результаты. Изменения в экспериментальной группе были достоверными ($p < 0,05$), тогда как в контрольной группе результаты хотя и повысились, но статистически достоверного характера они не носили ($p > 0,05$).

Заключение. Таким образом, проведенные исследования позволяют говорить об эффективности предлагаемого подхода к оценке двигательной активности детей занимающихся футболом в школьной секции.

Список источников

1. Губа, В.П. Интегральная подготовка футболистов / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.
2. Зухейр, А-Х.К.Х. Особенности педагогического контроля специальной подготовленности юных футболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Зухейр А-Х.К.Х.. - М., 1984. - 25 с.
3. Изаак, С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография / С.И. Изаак. – М.: Советский спорт, 2005. – 196 с.
4. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б.Х. Ланда. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 244 с.
5. Новокщенов, И.Н. Основы специальной физической подготовки футболистов в зависимости от игровой специализации / И.Н. Новокщенов. - Волгоград, 2003. - 137 с.

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

Перова Г.М.

Государственный социально- гуманитарный университет, Коломна, Россия

Аннотация. В данной статье исследуется тема воздействия занятий подвижными и спортивными играми на здоровье студентов в рамках обучения в вузе. Отмечается, что спортивные или подвижные игры предоставляют возможности для социального взаимодействия, командной работы и развития важнейших жизненных навыков. Понимание преобразующей силы физического воспитания для молодого поколения в

отношении психического благополучия имеет решающее значение для его дальнейшего функционирования в социуме.

Ключевые слова: спортивные игры, психологическое здоровье, личность, физическая активность.

INFLUENCE OF SPORTS GAMES ON THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF YOUTH

Perova G.M.

State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russia

Annotation. *This article explores the topic of the impact of outdoor and sports games on the health of students as part of their studies at a university. It is noted that sports games provide opportunities for social interaction, teamwork and the development of critical life skills. Understanding the transformative power of physical education for younger generations in relation to mental well-being is critical to their continued functioning in society.*

Key words: *sports games, psychological health, personality, physical activity.*

Введение. В новое время понятие и восприятие здоровья решительно меняет свои представления молодым поколением. Современная молодежь зачастую не рассматривает двигательную нагрузку, как жизненную необходимость. Именно поэтому, здоровье будущего поколения во всем мире становится актуальной темой для обсуждения. Важным компонентом общего показателя здоровья является психическое состояние человека. Именно оно влияет на резервные возможности организма и его социальной стабильности.

Исследование влияния занятий различными видами физической активности на психологическое здоровье молодежи стало одним из приоритетных направлений на данный момент времени. Специалистами в области физического воспитания, медицины, психологии постоянно изучается вопрос о воздействии новых подходов и средств физической культуры на организм подрастающего поколения. Констатируется, что любой вид двигательного режима повышает индивидуальную устойчивость молодежи к внешним факторам, адаптирует психологическое и физическое функционирование индивида в обществе [2, с. 110]. Понимание и принятие молодым поколением этого влияния сможет решить проблему двигательной активности будущего нашей страны.

Цель нашего исследования – выявить влияние занятий подвижными или спортивными играми на психологическое благополучие студентов вузов.

Организация и методы исследования. В своей работе мы опирались на следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, логическое обоснование материала.

Нами был проведен анализ литературных источников по данной тематике. Многими авторами отмечено, что психическое здоровье является полноценным показателем успешности подрастающего поколения в социуме, т.к. именно она влияет на биологическое и социальное благополучие [1, С. 20-21]. Двигательная деятельность предоставляет основу для работы психических формаций, которые регулируют и обеспечивают существование человека в обществе. Высокий уровень психического здоровья обеспечивает студентам успешную адаптацию организма к внешним и внутренним факторам окружающей среды. Психологическое здоровье представляет собой динамическое сочетание психических характеристик человека,

обеспечивающих гармонию между личными и общественными потребностями, позволяющих выполнять жизненные задачи и самостоятельную реализацию поставленных целей [3, С. 39-42].

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время многие молодые люди пренебрегают физической активностью, что приводит к негативным последствиям, таким как постоянная усталость, вялость, низкий уровень работоспособности. Однако не все осознают, что умственное напряжение может быть даже более опасным, чем физическое. Исследования в данной области подчеркивают, что занятия подвижными или спортивными играми способствуют переходу от негативного мышления к позитивному, способствуют снятию эмоционального и умственного напряжения, устраняют признаки стрессового поведения. Этому подтверждение находится в научных исследованиях, проведенных современными методами. Экспериментальные данные доказывают, что физическая нагрузка в режиме игровой деятельности оказывает заметное положительное влияние на психические процессы и внутреннее состояние студентов [4, С. 20].

Эффективность занятия спортивными или подвижными играми зависят от ее продолжительности. Кратковременные эффекты такого рода обычно связаны с определенными циклами физической нагрузки. Результаты обычно видны сразу после занятий, наиболее заметными из которых являются снижение тревожности и утомляемости. Однако важно понимать, что разовые кратковременные занятия спортивными играми не дают желаемых результатов, и это подтверждено исследованиями. Постепенное увеличение физической нагрузки и изменение двигательных действий во время любой игры смогут улучшить психологический настрой студентов [3, С. 110-113].

Во время учебных занятий многие практики предлагают вводить в процесс обучения любые игровые действия с целью повышения эмоционального фона, овладения нужных двигательных действий. Для повышения общей результативности проводимых игровых занятий рекомендуется составлять занятие таким образом, чтобы одновременно играли все занимающиеся, желательно постепенно усложнять правила игры. Доказано, что во время спортивных или подвижных игр студенты быстрее осваивают двигательные умения, обучаются анализировать обстановку, укрепляют психологическое здоровье и совершенствуют функциональные возможности [1, С. 34-37]. Таким образом, спортивные и подвижные игры влияют на процесс профессионального образования студенческой молодежи, воспитывая основные физические и психологические качества, необходимые будущим специалистам.

Заключение. В ходе анализа соответствующих источников и статистических данных нами были получены следующие выводы:

- игровая деятельность благоприятно воздействует на физическое и психическое здоровье студентов;
- двигательная активность в игровой форме помогает снизить стресс и отвлечься от внешних раздражителей;
- подвижные или спортивные игры снимают эмоциональное напряжение, способствуют выработке гормонов, улучшающих настроение и являющихся природными антидепрессантами.

Следует отметить, что регулярные и систематические занятия спортивными или подвижными играми оказывают положительное влияние на психику подрастающего поколения. Данная двигательная активность способствует

укреплению иммунной системы, активно борется со стрессами, совершенствует психологическое состояние студенческой молодежи.

Список источников

1. Мельник, Е.В. Психология физической культуры и спорта в вопросах и ответах: пособие для студентов, учащихся училищ олимпийского резерва / Е.В. Мельник, Ж.К. Шемет. — Минск: БГУФК, 2008. - 100 с.
2. Перова, Г.М. Современные направления системы преподавания физической культуры в вузе / Г.М. Перова, А.А. Аникин, Т.С. Аникина // Педагогическое образование и наука. – 2020. – №2. - С. 109-111.
3. Сиваков, В.И. Теоретико-методическое обоснование психического состояния школьников в процессе физического воспитания и спорта: монография / В.И. Сиваков. - Челябинск: ЧГПУ, 2001. – 169 с.
4. Шергина, И.П. Влияние физической активности на психическое здоровье человека / И.П. Шергина, М.А. Чугин // Международный студенческий научный вестник. – 2021. – №2. - С. 19-22.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЭТАПЕ ОСВОЕНИЯ С ВОДОЙ

Петрова В.В., Бородин И.А., Мазурина А.В.

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. Исследование посвящено совершенствованию программы начального обучения плаванию детей дошкольного возраста с использованием комплекса подвижных игр в воде. В педагогическом эксперименте участвовало 20 детей 5–6 лет, разделенных на контрольную и экспериментальную группы. Результаты показывают, что включение подвижных игр в учебный процесс способствует более эффективному формированию базовых навыков плавания у детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: плавание, начальное обучение плаванию, подвижные игры, игры на воде, дети дошкольного возраста.

THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF OUTDOOR GAMES WHEN TEACHING SWIMMING TO PRESCHOOL CHILDREN AT THE STAGE OF MASTERING WITH WATER

V.V. Petrova, I.A. Borodin, A.V. Mazurina

Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Annotation. The study is devoted to improving the program of primary swimming instruction for preschool children using a complex of outdoor games in the water. The pedagogical experiment involved 20 children aged 5-6 years, divided into control and experimental groups. The results show that the inclusion of outdoor games in the educational process contributes to a more effective formation of basic swimming skills in preschool children.

Key words: swimming, elementary swimming training, outdoor games, water games, preschool children.

Введение. Обучение плаванию является важным этапом в физическом развитии ребенка, а занятия спортом в раннем возрасте могут существенно повлиять на здоровье и формирование физического потенциала в будущем. Традиционная

практическая деятельность по обучению плаванию детей-дошкольников базируется на классических схемах обучения, представленных в исследованиях Е.К. Вороновой [1]. Однако всё более актуальным становится поиск эффективных форм, средств и методов развития у детей дошкольного возраста плавательных умений и навыков, создающих при этом условия для повышения функциональных возможностей организма и творческого самовыражения [2]. Несмотря на широкое использование игрового метода при обучении плаванию детей дошкольного возраста, вопрос эффективности применения подвижных игр при начальном обучении плаванию на этапе освоения с водой остается актуальным.

Объект исследования — педагогический процесс формирования начальных навыков плавания у дошкольников.

Предмет исследования — подвижные игры, как средство начального обучения плаванию детей дошкольного возраста на этапе освоения с водой.

Цель исследования — совершенствование начального обучения плаванию детей дошкольного возраста посредством включения в учебный процесс комплекса подвижных игр в воде.

Организация и методы исследования. Методы исследования — теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; метод педагогического наблюдения; педагогическое тестирование общей физической и специальной физической (плавательной) подготовленности; педагогический эксперимент и методы математической статистики.

В исследовании принимали участие 20 детей (КГ— n=10 и ЭГ— n=10) в возрасте пяти-шести лет. Педагогический эксперимент проводился с сентября 2023 по январь 2024 года в условиях учебного процесса спортивно-оздоровительных групп, занимающихся в плавательном бассейне Дворца единоборств им. Артема Осипенко, г. Брянск. Перед началом эксперимента все дети прошли медицинское обследование в детской городской поликлинике и были допущены к занятиям плаванием, законные представители несовершеннолетних детей дали информированное согласие на участие детей в исследовательской работе.

Контрольная группа занималась на протяжении всего эксперимента по общей программе «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А. Чеменовой и Т.В. Столмаковой [3]. Экспериментальная группа занималась по авторской программе с использованием комплекса подвижных игр. В программу игр были включены упражнения, разделенные на пять направлений:

- формирование комплекса рефлексов, соответствующих основным свойствам и условиям водной среды (смешные рожицы, подводная лодка, передай мяч, задуй свечу, водолазы);
- освоение рабочей позы пловца (поплавок, звездочка, стрелочка, слушай свисток, торпеда в цель);
- развитие чувства опоры о воду (стрела летит, винт, торпеды, акулы и дельфины, кто дальше проскользит);
- устранение инстинктивного страха перед водой (кто дальше прыгнет, колодец, лошадки, ныряльщики за золотом и делай так, как я);
- развитие физических способностей (кто быстрее, мяч в воздухе, больше брызг и различные эстафеты).

Каждое занятия состояло из 5 разнонаправленных упражнений. Чтобы избежать монотонности во время занятий оно строилось по сюжету одной из сказки: «Красная шапочка»; «Курочка ряба»; «Три поросенка»; «Репка» и «Волк и семеро

козлят». Упражнения могли оставаться прежними, но сюжет изменялся.

Результаты исследования. При наблюдении за тренерами установлено, что при проведении первого занятия 60% тренеров делят группу на подготовленных к обучению детей и не подготовленных, а 40% не делят. Все тренеры используют различные упражнения для определения готовности ребёнка к обучению плаванию. Большинство тренеров (60%) используют упражнение «звездочка», 30% определяют готовность по уровню погружения лица в воду, 15% – по способности самостоятельно передвигаться по дну и 5% — произвести выдох в воду.

Анализ исходного плавательного уровня на первом занятии выявил следующую картину: Только 10% детей безбоязненно вошли в воду без помощи тренера. 80% детей зашли в воду в присутствии или с помощью тренера. И 10% детей так и не решились войти в воду на первом занятии.

Показатели эффективности применения подвижных игр по результатам тестирования на 12 и 24 занятия представлены на рисунке 1.



Рисунок 1. Показатели эффективности применения подвижных игр в процессе обучения плаванию детей дошкольного возраста

На 36 заключительном занятии проводилось контрольное тестирование полученных навыков плавания на этапе освоения с водой. Результаты оценивались путем применения бальной оценки выполнения контрольных упражнений и представленный в Таблице 1 [3].

Таблица 1 — Показатели результатов выполнения контрольных упражнений у детей дошкольного возраста (баллы)

№ п/п	Контрольное упражнение, баллы	КГ (n=10) $\bar{X} \pm m$	ЭГ (n=10) $\bar{X} \pm m$	P
1	Скольжение на груди	2,50±0,22	3,20±0,20	<0,05
2	Скольжение на спине	2,10±0,23	2,60±0,22	>0,05
3	Плавание с доской для плавания	2,10±0,23	3,00±0,30	<0,05
4	Проплывание произвольным способом	2,80±0,20	3,20±0,29	>0,05

Итоговые контрольные упражнения выполнили все 100% детей в независимости от методики обучения. Дети ЭГ получили более высокий средний балл по сравнению с детьми в КГ. Выявлено статистически достоверные различия (p=0,05) между результатами контрольных упражнений «Скольжения на груди» и «Плавание с доской для плавания» у детей из ЭГ и КГ.

Выводы.

1. Разработанная программа начального обучения плаванию детей

дошкольного возраста на основе включения в учебный процесс подвижных игр. Программа ориентирована на пошаговое формирование навыков плавания, предоставляя эффективные и интересные упражнения.

2. Проведенный педагогический эксперимент подтвердил значимые различия результатов начального обучения плаванию у детей, вовлеченных в программу с использованием подвижных игр или без таковых.

3. Выявило, что включение подвижных игр в процесс начального обучения плаванию детей дошкольного возраста способствует формированию базовых навыков плавания. Выявлено, что дети экспериментальной группы более качественно подготовлены к этапу освоения спортивных способов плавания.

Список источников

1. Воронова, Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду / Е.К. Воронова. – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2010. – 80 с.
2. Герасимова, Ю.С. Использование сюжетов сказок в занятиях плаванием с детьми дошкольного возраста 4-6 лет / Ю. С. Герасимова // Студенческая наука - физической культуре и спорту: тез. докл. регион. межвуз. науч. конф. молодых ученых «Человек в мире спорта». – СПб., 2007. – С. 49-51.
3. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие / под ред. А. А. Чеменевой. — 2-е изд., перераб. — СПб. : «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2022 — 288 с.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МЕЖЛИЧНОСТНАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ КАК ОСНОВА КОМПЛЕКТОВАНИЯ КОМАНДЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ – ПРАКТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Поздняк Н.В., Кудина Л.В.

Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

***Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы подбора спортсменов в волейбольную команду на основе функциональной межличностной совместимости, управление тренировочным и соревновательным процессом, повышение эффективности индивидуальной и коллективной деятельности игроков, создание рациональной структуры спортивной команды.*

***Ключевые слова:** волейбольная команда, подбор спортсменов, функциональная межличностная совместимость.*

FUNCTIONAL INTERPERSONAL COMPATIBILITY AS BASIS FOR MAKING UP A VOLLEYBALL TEAM – A PRACTICAL ASPECT

Pozdniak N.V., Kudina L.V.

Belarusian State University, Minsk, Belarus

***Annotation.** The issues of selecting athletes for a volleyball team on the basis of functional interpersonal compatibility, the training and competitive process management, increasing the efficiency of individual and collective activities of players, and the problem of creating a rational structure of a sports team are considered in the article.*

***Key words:** volleyball team, selection of athletes, functional interpersonal compatibility.*

Введение. К числу наиболее значимых в управлении тренировочным и соревновательным процессом в спортивных играх, в частности в волейболе,

относится проблема повышения эффективности индивидуальной и коллективной деятельности игроков и как следствие, комплектование спортивной команды. Обусловлено это тем, что подготовка игрока волейбольной команды высокого класса является дорогостоящим процессом и занимает продолжительный период времени. Создание рациональной структуры спортивной команды, оценка межличностных отношений и эффективности соревновательной деятельности, прогноз предрасположенности спортсменов к взаимосвязанной деятельности - одни из самых сложных областей спортивной подготовки, в которой тренеры не обладают достаточным уровнем знаний [1, 3, 4, 5].

Обзор существующих научных материалов по теме. Характерной чертой взаимосвязанной деятельности в спортивных играх является совместное выполнение партнерами разнохарактерных действий [5]. Это обстоятельство выдвигает на первый план важнейший фактор успешности совместной деятельности - межличностную совместимость спортсменов в игровых звеньях и линиях [1, 4].

Рационально сформированная структура команды позволяет спортсменам наиболее полно проявлять свои возможности в процессе соревновательной деятельности, значительно повышает ее эффективность. Во взаимосвязанной деятельности, которой характеризуется игра в волейбол, главенствующее значение имеют не столько индивидуальные действия спортсменов, сколько их соотношение и взаимосвязь [1, 2, 3].

Спортивная команда будет более эффективной за счет правильного определения предрасположенности игроков к взаимосвязанной деятельности, определения их места и роли в команде, исходя из индивидуальных особенностей, уровня взаимопонимания, взаимоотношений с партнерами. Однако на практике в большинстве случаев комплектование команды происходит на интуитивной основе, опираясь, как правило, на практический опыт тренера, без необходимой информации. Это значительно снижает эффективность соревновательной деятельности [1, 4, 5].

На практике для повышения эффективности взаимодействий в спортивных командах чаще всего применяется достаточно известный и оправдавший себя метод наигрывания, нарабатывания взаимодействий и комбинаций путем многократного повторения. Однако, как любой метод механического повторения снижает творческую активность и инициативу игроков, воспитывает шаблонность мышления и действий [1, 4, 5].

Следует отметить, что эффективность деятельности отдельных игроков, игровых звеньев и спортивной команды в целом определяется закономерностями, связанными с особенностями взаимодействий применением методов повышения эффективности соревновательной деятельности спортивных команд на основе межличностной совместимости.

Материалы и методы исследования. Исследование проведено на базе клубных и национальных сборных команд Республики Беларусь с участием высококвалифицированных волейболистов и тренеров высших квалификаций.

В качестве методов исследования использованы анкетирование, педагогические наблюдения, тестирование, нейрохронометрия, авторские компьютерные программы-методики «Volleytrener» и «Volleystat».

Результаты и обсуждение. В результате исследований и проверки моделей подбора спортсменов и комплектования клубных команд и национальных сборных установлено, что функциональная межличностная совместимость оказывает

существенное влияние на эффективность взаимодействий, и как следствие - на эффективность соревновательной деятельности.

Рейтинговая оценка эффективности игровых звеньев и линий, сформированных на основе функциональной межличностной совместимости, выше на 16,7% ($p < 0,001$). Рациональный подбор партнеров на основе подобных моделей снижает до 18-23% временные затраты на налаживание согласованности взаимодействий, на 10-14% меньше времени требуется для отработки комбинаций в нападении и организации эффективных командных действий. Эффективность соревновательной деятельности и взаимодействий совместимых партнеров в игровых звеньях и линиях выше в нападении на 9,7% ($p < 0,001$), в защите на 12,8% ($p < 0,05$), при приеме подачи на 11,3% ($p < 0,05$), при выполнении группового блокирования на 13,4% ($p < 0,001$). Основными критериями эффективного подбора совместимых партнеров служат синхронность сенсомоторных реакций, оптимальная временная модель действий и согласования информации, одинаковый темп и ритм выполняемых действий, близкие соответствия по возрасту, степени функциональной и технико-тактической подготовленности. Анализ показал, что в подготовке высококвалифицированных волейболистов, определение предрасположенности к групповому взаимодействию выступает в качестве важнейшей проблемы в педагогической деятельности тренера. Она определенным образом связана с функциональной межличностной совместимостью спортсменов.

Заключение и выводы. Поиск путей и решение проблем комплектования волейбольной команды на основе функциональной межличностной совместимости открывает возможности конструирования и структурирования команды, определению в ней роли и места игрока, повышения эффективности соревновательной деятельности. Экспериментальная проверка предложенной методики подбора партнеров в игровые звенья и линии волейбольной команды, оперативной оценки эффективности соревновательной деятельности и взаимодействий показала ее преимущество по отношению к общепринятым подходам. Это позволит дать практике научно обоснованные критерии оптимизации подбора спортсменов в игровые звенья с учетом функциональной межличностной совместимости.

Список источников

1. Поздняк Н.В. Эффективность соревновательной деятельности спортивных команд на основе межличностной совместимости (на примере волейбола): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Поздняк Николай Викторович. - Минск. -1997. – 164 с.
2. Райнер М. Успешный тренер. /пер. с англ/ - М.: Человек, 2014.- 440с.
3. Hebert M. (1991) Insights and Strategies for Winning Volleyball: Windsor. Leisure Press. - 210 s.
4. Jankovic V., Mareic N. (1995) Odbojka. - Zagreb: Grafičke usluge, - 288 s.
5. Selinger A. (1986) Power volleyball. - New York. - 270 s.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧОМ В РАЗВИТИИ ИГРОВОЙ ЛОВКОСТИ У ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ 10-11-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Пролюмова М.В., Пролюмов М.Н.

Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия

Аннотация. Одним из важнейших вопросов тренировки гандболистов является физическая подготовка, а именно их координационные способности, в частности и игровая

ловкость. Развитие координационных способностей в спортивных играх, в том числе в гандболе, способствует повышению уровня технико-тактической подготовленности юных спортсменов. Авторами предпринята попытка оценить уровень развития игровой ловкости у гандболистов 10-11-летнего возраста на этапе начальной подготовки. В статье представлены три основных направления развития игровой ловкости, включающие акробатические, игровые и технико-тактические упражнения, а также упражнения с мячами и подвижные игры, направленные на развитие игровой ловкости.

Ключевые слова: гандбол, подвижные игры, упражнения с мячом, физическая подготовка, игровая ловкость, координационные способности, этап начальной подготовки.

USE OF OUTDOOR GAMES AND EXERCISES WITH A BALL IN THE DEVELOPMENT OF GAME DEXTERITY IN YOUNG HANDBALL PLAYERS AGED 10-11 AT THE INITIAL PREPARATION STAGE

Prolomova M.V., Prolomov M.N.

Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia

Annotation. *One of the most important issues in training handball players is physical training, namely their coordination abilities, in particular, game dexterity. The development of coordination abilities in sports games, including handball, helps to increase the level of technical and tactical preparedness of young athletes. The authors made an attempt to assess the level of development of playing dexterity in handball players aged 10-11 years at the stage of initial training. The article presents three main areas of development of gaming dexterity, including acrobatic, gaming and technical-tactical exercises, as well as exercises with balls and outdoor games aimed at developing gaming dexterity.*

Key words: *handball, outdoor games, exercises with the ball, physical training, game dexterity, coordination abilities, initial training stage.*

Введение. Гандбол – сложно-координационный, контактный командный вид спорта, который включает в себя высокоинтенсивную, непрерывную смену игровых действий, такие как бег, прыжки, повороты, броски, блокирование и отрывы, перехваты и выбивание мяча. Поэтому способность непрерывно выполнять игровые действия на протяжении всего матча имеет решающее значение для гандболистов. Кроме того, гандбол является эффективным средством развития физических качеств. Такие характеристики игры требуют от гандболистов проявления значительной степени уровня развития координационных способностей, в том числе и игровой ловкости [1].

Организация исследования. В ходе педагогического эксперимента исследовались две группы мальчиков 10-11-летнего возраста, второго года обучения (НП-2), занимающиеся в МБУ ДО «СШ № 13 по гандболу» г. Челябинска. Всего приняло участие 20 человек: экспериментальная группа – 10 человек; контрольная группа – 10 человек. Для экспериментальной группы в учебно-тренировочный процесс включены комплексы физических упражнений с мячом, с использованием подвижных игр, направленных на развитие игровой ловкости у юных гандболистов. Контрольная группа занималась по действующей программе спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол» [2].

Результаты исследования и их обсуждение. Для оценки уровня развития игровой ловкости у юных гандболистов использовалось шесть контрольных упражнений, которые характеризуют координационные способности:

Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте

1. Способность к реагированию – «Реакция-мяч», «Мяч-ноги-стена».
2. Способность к перестроению движений – «Теппинг-тест для рук», «Теппинг-тест для рук и ног».
3. Способность к динамическому равновесию – «Доставание точки на щите», «Ходьба по скамейке».

Перед началом проведения исследовательской работы нами проведена оценка уровня развития игровой ловкости у гандболистов 10-11 лет (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели уровня развития игровой ловкости у гандболистов 10-11 лет до начала педагогического эксперимента

Виды координационных способностей	Контрольные тесты	Группы	
		Эксперимен. (n=10)	Контрольная (n=10)
Способность к реагированию	Реакция-мяч (см.)	120,5±11,7	118,7±12,6
	t=0,82; P>0,5		
	Мяч-ноги-стена (балл)	9,1±0,3	8,9±0,4
		t=0,52; P>0,5	
Способность к перестроению движений	Теппинг-тест для рук (кол-во верных циклов)	2,8±0,3	2,6±0,3
	t=0,54; P>0,5		
	Теппинг-тест для рук и ног (кол-во верных циклов)	2,1±0,2	2,2±0,3
		t=0,86; P>0,5	
Способность к динамическому равновесию	Доставание точки на щите (см.)	20,3±0,7	19,9±0,8
	t=0,56; P>0,5		
	Ходьба по скамейке (с.)	5,5±0,7	5,6±0,8
		t=0,29; P>0,5	

В таблице 1 представлены показатели результатов тестирования исходного уровня развития игровой ловкости в экспериментальной и контрольной группах, из которой видно, что на начало педагогического эксперимента различия между среднегрупповыми показателями статистически не достоверны ($P>0,05$). Это свидетельствует об однородности контрольной и экспериментальной групп по исследуемым показателям.

Второй этап работы посвящен разработке и апробации разработанных комплексов физических упражнений для гандболистов экспериментальной группы. Спортсмены контрольной группы занимались по действующей программе спортивной школы без применения экспериментальных комплексов.

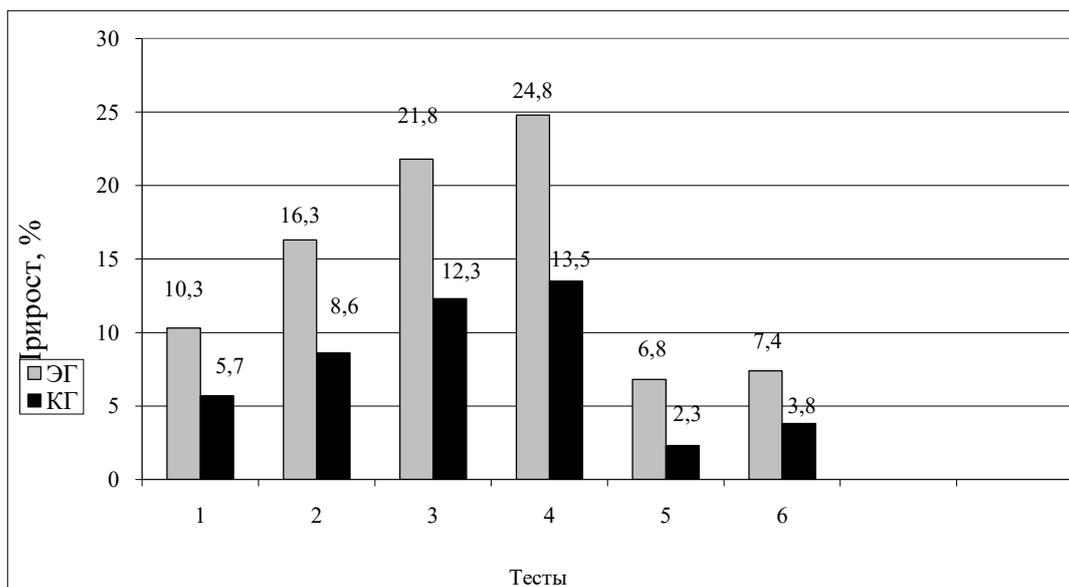
В ходе исследования подобраны подвижные игры с элементами гандбола, имеющие разную направленность. В первую группу входили подвижные игры с бегом, с изменением направления движения, в рассыпную, направленные на развитие игровой ловкости. Во вторую группу включались игровые упражнения с мячом, подвижные игры с мячом, направленные на развитие координационных способностей, а также точности попадания в цель. В группу игровых упражнений входили разнообразные «Салки» с мячом и без него, игры «День и ночь», «Пятнашки», «Перехвати мяч», «Выбей мяч», «Десять передач», «Столбики», «Перебежка с выручкой», «Поймай мяч», «За мячом», «Попади в цель», «Волефутбол», «Мертвая зона», «Сбей кеглю», «Подбрось-поймай», «Мяч ловцу», «Навстречу защитнику», «Мяч водящему», «Ведение мяча змейкой», «Ведение мяча парами», «Номерные пятнышки» с элементами футбола, баскетбола, регби и т.д. В каждый комплекс входило 3–4 подвижные игры разной направленности, продолжительность комплекса 15–20 мин. Учебно-тренировочные занятия в обеих группах проводились четыре раза в неделю, продолжительность одного занятия 90

минут. Завершив исследовательскую работу, нами проведены повторные исследования. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели уровня развития игровой ловкости у гандболистов 10-11-летнего возраста после педагогического эксперимента

Виды координационных способностей	Контрольные тесты	Группы	
		Эксперимен. (n=10)	Контрольная (n=10)
Способность к реагированию	Реакция-мяч (см.)	108,8±4,1	116,4±5,8
	t=1,07; P>0,05		
	Мяч-ноги-стена (балл)	11,2±0,4	9,8±0,5
	t=2,28; P<0,05		
Способность к перестроению движений	Теппинг-тест для рук (кол-во верных циклов)	4,8±0,2	3,8±0,2
	t=3,57; P<0,01		
	Теппинг-тест для рук и ног (кол-во верных циклов)	3,8±0,2	2,9±0,2
	t=3,21; P<0,01		
Способность к динамическому равновесию	Доставание точки на щите (см.)	18,2±0,4	16,1±0,6
	t=2,92; P<0,5		
	Ходьба по скамейке (с.)	5,1±0,05	5,3±0,07
	t=2,32; P<0,5		

Процент прироста показателей игровой ловкости гандболистов экспериментальной и контрольной групп после педагогического эксперимента представлен на рисунке 1. Изменения показателей КС от начала к концу эксперимента указывают на то, что в экспериментальной группе произошли улучшения по всем восьми показателям с достоверностью различий $p<0,01$; $p<0,05$.



Контрольные упражнения: 1 – «реакция-мяч», 2 – «мяч-ноги-стена», 3 – теппинг-тест для рук, 4 – теппинг-тест для рук и ног, 5 – доставание точки на щите, 6 – ходьба по скамейке

Рисунок 1. Процент прироста показателей игровой ловкости юных гандболистов за период эксперимента

Для более эффективного процесса развития игровой ловкости у юных гандболистов 10–11 лет следует использовать подвижные игры с элементами гандбола – перемещения, ловлю и передачу мяча, ведение мяча и бросок мяча на точность, которые вносят в занятия разнообразие средств и способствуют непрерывному освоению новых упражнений и игровых заданий. Подвижные игры создают благоприятные условия для приобщения к систематическим занятиям гандболом.

Заключение. Результаты исследования показали, что применение экспериментальных комплексов физических упражнений с мячами и подвижными играми в учебно-тренировочном процессе юных гандболистов способствовало повышению уровня игровой ловкости обучающихся. Полученные результаты позволяют сказать об эффективности применения подобранных средств и методов, направленных на развитие игровой ловкости и совершенствование координационных способностей юных гандболистов 10-11 лет. Разработанные комплексы физических упражнений можно рекомендовать с целью совершенствования технического мастерства юных гандболистов на этапе начальной подготовки.

Список источников

1. Абдулкадиров, А.А. Методика воспитания координационных способностей у юных гандболистов / А.А. Абдулкадиров. - М., 2016. - 79 с.
2. Гандбол: примерная программа спортивной подготовки по виду спорта: методические рекомендации / под общ. ред. В.Я. Игнатъевой. - М., 2016. - 151 с.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НОЧНОГО СНА И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ-ИГРОВИКОВ

Прокопьев Н.Я.¹, Ананьев В.Н.², Романова С.В.³, Гуртовой Е.С.⁴

¹Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия

²ГНЦ Институт медико-биологических проблем РАН, Москва, Россия

³Иркутский государственный университет, Иркутск, Россия

⁴Тюменский государственный медицинский университет, Тюмень, Россия

Аннотация. В статье даётся оценка физической работоспособности (ФР) у юношей профильных вузов в зависимости от продолжительности ночного сна. Авторами разработана анкета, включающая в себя анализ проблем, связанных со здоровьем юношей спортсменов в зависимости от длительности ночного сна. ФР изучена по степ тесту PWC 170 В.Л. Карпмана у 78 юношей 18,59±0,83 лет, являющихся студентами трех профильных вузов РФ, имеющих спортивную квалификацию первого (1 р) спортивного разряда (22), кандидата (КМС) в мастера спорта (37) и мастера спорта (МС) РФ (19), специализирующихся в различных видах спорта. Результаты тестирования, во-первых, показали, что более высокая ФР отмечается у юношей, продолжительность ночного сна которых составляет 9 и 8 часов, низкая – менее 6 часов. Во-вторых, чем выше спортивная квалификация, тем выше ФР. В-третьих, у студентов, занимающихся спортом, продолжительность ночного сна не должны быть менее 5 часов, ибо это неблагоприятно отражается на их функциональном состоянии.

Ключевые слова: ночной сон, студенты, спорт, физическая работоспособность.

NOCTURNAL SLEEP DURATION AND ITS EFFECT ON PHYSICAL PERFORMANCE OF GAMING STUDENTS

Prokopyev N.Y.¹, Ananiev V.N.², Romanova S.V.³, Gurtovoy E.S.⁴

¹Tyumen State University, Tyumen, Russia

²SSC Institute of Biomedical Problems of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia

³Irkutsk State University, Irkutsk, Russia

⁴Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

Annotation. The article assesses physical performance (FR) in young men of specialized

universities depending on the duration of night sleep. The authors developed a questionnaire that includes an analysis of problems related to the health of young athletes depending on the duration of night sleep. RF was studied according to the step test PWC 170 by V.L. Karpman in 78 young men aged 18.59 ± 0.83 years, who are students of three specialized universities of the Russian Federation, who have a sports qualification of the first (1 p) sports category (22), candidate (CMS) for master of sports (37) and master of sports (MS) of the Russian Federation (19), specializing in various sports. The test results, firstly, showed that a higher RF is observed in young men whose sleep duration is 9 and 8 hours a night, and a lower one – less than 6 hours. Secondly, the higher the sports qualification, the higher the FR. Thirdly, students engaged in sports should not sleep less than 5 hours a night, because this adversely affects their functional state.

Key words: night sleep, students, sports, physical performance.

Актуальность. Студенты всегда были и остаются перспективно мощным трудовым и оборонным потенциалом нашей страны, поэтому любые научно-практические исследования, касающиеся изучения их здоровья являются приоритетными и государственно важными. Ночной сон в гигиене человека играет одну из важнейших составляющих состояния здоровья функциональных систем, привлекая внимание специалистов различного профиля.

Цель: оценить влияние длительности ночного сна у студентов юношеского возраста профильных вузов РФ, занимающихся спортом, на показатели их физической работоспособности.

Организация и методы исследования. Нами была разработана анкета, включающая в себя как анализ проблем, связанных со здоровьем студентов юношеского возраста профильных вузов, занимающихся спортом, так и их ФР в зависимости от длительности ночного сна. ФР по степ тесту PWC 170 В.Л. Карпмана выполнена методом случайной выборки у 78 юношей $18,59 \pm 0,83$ лет студентов трех профильных вузов РФ, имеющих спортивную квалификацию первого (1 р) спортивного разряда (22 – 28,2%), кандидата (КМС) в мастера спорта (37 – 47,4%) и мастера спорта (МС) РФ (19 – 24,4%), специализирующихся в различных видах спорта. Продолжительность ночного сна у 42 юношей составила 9 часов, у 16 – 8 часов, у 8 – 7 часов, у 6 – 6 часов и у 6 студентов – 4–5 часов. Масса тела юношей составила $74,67 \pm 2,38$ кг.

Результаты исследования обработаны на персональном компьютере методами математической статистики с использованием t– критерия Стьюдента. Достоверными считали различия при уровне значимости $p < 0,05$, принятых в медико-биологических исследованиях. Соблюдены принципы добровольности, прав и свобод личности, гарантированных статьями 21.2 и 22.1 Конституции РФ, а также Приказ Минздравсоцразвития России №774н от 31 августа 2010 г. «О совете по этике». Исследование проводилось с соблюдением этических норм, изложенных в Хельсинкской декларации и Директивах Европейского сообщества (8/609ЕС) и с устного согласия студентов.

Результаты и обсуждение. Анализ ответов на вопросы анкеты (табл. 1) свидетельствовал о том, что чем выше спортивная квалификация юношей, тем лучше их психосоматическое состояние. Так, мы обратили внимание на то, что из 22 юношей, имеющих квалификацию первого спортивного разряда, 10 человек (45,4%) жалуются на плохое засыпание, 14 (63,6%) на плохое пробуждение и 8 (36,3%) на раздражительность. 4 (18,2%) юношей для засыпания периодически используют снотворные средства. Данные проблемы мы, прежде всего, связываем с индивидуальными функциональными особенностями юношеского организма,

Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте

сравнительно невысокой спортивной квалификацией и социально-бытовыми условиями жизни. Что касается брадикардии, то она, на наш взгляд, в первую очередь обусловлена экономизацией центральной гемодинамики в результате регулярных дозированных аэробных физических нагрузок.

Таблица 1 - Часто встречающиеся проблемы, связанные со здоровьем студентов вузов, занимающихся спортом

Признаки	Мастер спорта n– 19	Кандидат в мастера спорта n – 37	Первый спортивный разряд n– 22
Использование снотворных	–	1	4
Засыпание в одно и то же время	–	2	7
Подъём в одно и то же время	–	2	7
Плохое засыпание	–	2	10
Плохое пробуждение	–	4	14
Дневная сонливость	–	2	4
Раздражительность	–	3	8
Тахикардия	–	–	2
Брадикардия	5	3	3
Головокружение	–	–	1
Головные боли	–	–	1
Шум в ушах	–	–	1
Ухудшение памяти	–	1	1
Повышение артериального давления	–	1	2
Снижение артериального давления	1	1	2
Просыпались среди ночи	-	3	5
Сновидения	5	8	21
Ночная потливость	1	1	3
Нарушения режима питания	–	2	6
Изжога, боли и вздутие живота, тошнота	–	2	3

Результаты исследования свидетельствовали о том (рис. 1), что у юношей, продолжительность ночного сна которых составила 9 часов, ФР была равна $1287,4 \pm 18,4$ кгм/мин; 8 часов – $1257,8 \pm 19,1$ кгм/мин; 7 часов – $1201,6 \pm 21,6$ кгм/мин; 6 часов – $1122,7 \pm 22,4$ кгм/мин; менее 6 часов – $1039,6 \pm 24,8$ кгм/мин.

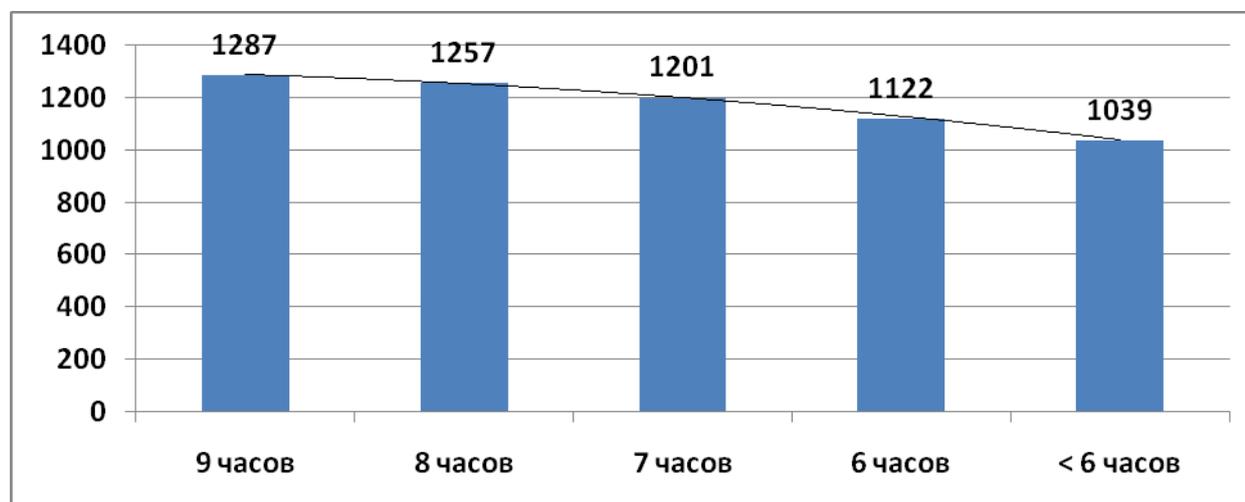


Рисунок 1. Физическая работоспособность студентов юношеского возраста вузов, занимающихся спортом, в зависимости от продолжительности ночного сна

Можно заключить, что ФР в значительной степени зависит от продолжительности ночного сна. Так, различие в значениях ФР между юношами, длительность ночного сна которых была 9 часов, и их сверстниками, длительность ночного сна которых составила менее 6 часов, в абсолютных значениях равно 247,8 кгм/мин ($p < 0,05$).

Нами сделано заключение, что чем квалифицированнее спортсмен, тем меньше зависимость его ФР от продолжительности ночного сна. Так, мастера спорта достоверно ($p < 0,05$) обладают более высокой ФР в сравнении с юношами, имеющими квалификацию первого спортивного разряда (рис. 2). ФР юношей МС РФ составила $1280,3 \pm 19,1$ кгм/мин, юношей КМС – $1231,6 \pm 17,9$ кгм/мин, юношей 1 спортивного разряда – $1176,1 \pm 20,5$ кгм/мин.

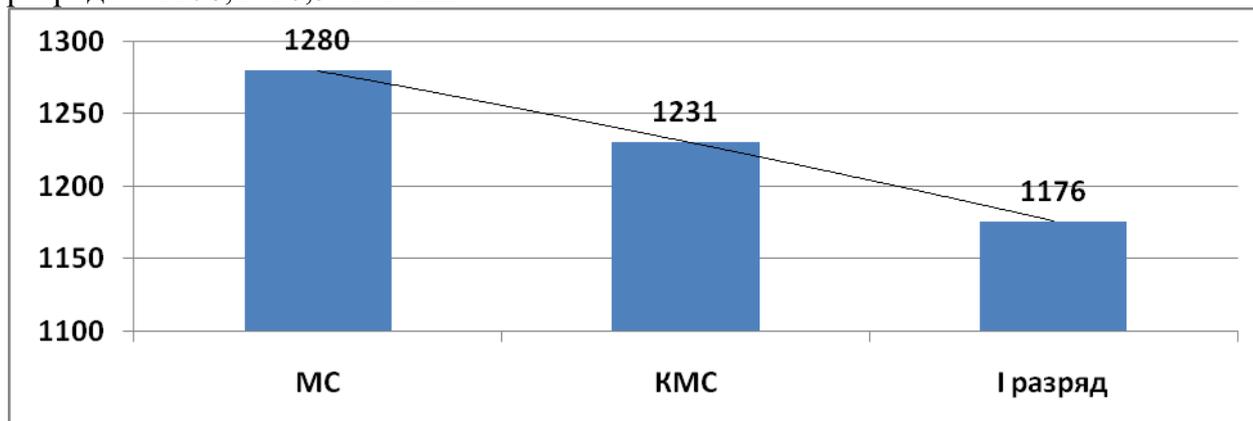


Рисунок 2. Физическая работоспособность юношей–студентов вузов в зависимости от спортивной квалификации

Имеются достаточно убедительные научные исследования, свидетельствующие о благотворном влиянии сна на восстановление энергетических затрат у спортсменов [1], что обусловлено действием мелатонина [5], ускоряющего метаболизм, силу и тонус мышц [3, 4], что позитивно сказывается на их выносливости [2]. В то же время недостаток сна повышает риск возникновения травм [6].

Выводы.

1. Чем по времени продолжительнее ночной сон, тем он благоприятнее влияет на ФР юношей, занимающихся спортом.

2. Каждый тренер должен, во-первых, знать, что у занимающихся спортом юношей продолжительность ночного сна должна составлять 8-9 часов и не должны быть менее 5 часов, ибо это неблагоприятно отражается на их функциональном состоянии. Во-вторых, учитывать, что чем выше квалификация спортсмена, тем его организм более устойчив к недостатку сна. В то же время делать долгосрочный прогноз на возможности сохранения высокого уровня ФР при недостатке ночного сна, мы считаем преждевременным и планируем проведение динамичного исследования.

Список источников

1. Fowler P., Duffield R., Vaile J. Effects of simulated domestic and international air travel on sleep, performance, and recovery for team sports // Scand J Med Sci Sports. – 2015. – Vol. 25(3). – P. 441–451. <http://dx.doi.org/>. DOI: 10.1111/sms.12227
2. Knufinke M., Nieuwenhus A., Geurts S.A.E., Coenen A.M.L., Kompier M.A.J. Self-reported sleep quantity, quality and sleep hygiene in elite athletes // J Sleep Res. – 2018. – 27(1). – P. 78–85.
3. Mc Cormick R., Vasilaki A. Age-related changes in skeletal muscle: Changes to

life-style as a therapy // Biogerontology. – 2018. – Vol. 19. – P. 519–536.

4. Mehanna R. Protective role of melatonin on skeletal muscle injury in rats Abdel-Moneim // Int. J. Clin. Exp. Med. – 2017. – Vol. 10. – P. 1490–501.

5. Stacchiotti A. Impact of Melatonin on Skeletal Muscle and Exercise // Cells. – 2020. – Vol. 9. – P. 288. DOI: 10.3390/cells9020288

6. Milewski M.D., Skaggs D.L., Bishop G.A. Chronic lack of sleep is associated with increased sports injuries in adolescent athletes // J. Pediatr. Orthop. – 2014. – Vol. 34(2). – P. 129–133.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВЕРХНЕЙ ПРЯМОЙ ПОДАЧИ КАК СРЕДСТВО УВЕЛИЧЕНИЯ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Прохорова К.В., Родин А.В.

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

***Аннотация.** Немалую роль в волейболе можно отвести подаче, к тому же, в настоящее время подача – не просто средство введения мяча в игру, а средство активного нападения. В современном волейболе подача является первым атакующим действием, когда за счет сильной подачи есть возможность сразу выиграть очко. В то же время – подача составляет часть оборонительной системы команды.*

***Ключевые слова:** волейбол, верхняя прямая подача, технико-тактическая подготовка, волейболистки, индивидуализация.*

INDIVIDUALIZATION OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING WHEN PERFORMING THE UPPER STRAIGHT SERVE AS A MEANS OF INCREASING THE ATTACKING ACTIONS OF VOLLEYBALL PLAYERS

Prokhorova K.V., Rodin A.V.

Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

***Annotation.** A significant role in volleyball can be assigned to the serve, besides, currently the serve is not just a means of introducing the ball into the game, but a means of active attack. In modern volleyball, serving is the first attacking action when, due to a strong serve, it is possible to immediately win a point. At the same time, serving is part of the team's defensive system.*

***Key words:** volleyball, top straight serve, technical and tactical training, volleyball players, individualization.*

Введение. Развитие волейбола в современном мире предъявляет высочайшие требования к всесторонней подготовке игроков. Если проанализировать все тенденции и весьма важные изменения, происходящие в волейболе, то необходимо особо выделить следующие моменты. Современный волейбол кардинально отличается от той игры, в которую играли в самом начале появления данной игры. Это атлетичный, сложно-комбинационный вид спорта. Сегодня действия игроков, их специализация и каждый игрок своего амплуа может быть полезен команде только в определенной игровой ситуации [3, 4].

На сегодняшний день развития волейбола и высокий рост возможностей игроков позволяет наблюдать тенденцию опережающего роста эффективности

атакующих действий по сравнению с действиями в защите. Ведущее место среди атакующих приёмов в волейболе занимает подача мяча. Это объясняется тем, что современные игроки стремятся не просто ввести мяч в игру, а непосредственно выиграть с подачи розыгрыш [1].

Подача в волейболе — это единственный тактико-технический элемент, который осуществляется без непосредственного противодействия соперника. Действия игрока, выполняющего подачу, можно планировать заранее, а результативность выполнения подачи полностью определяется исполнительским мастерством подающего игрока, т.е. уровнем его тактико-технической подготовленности. Не отрицая роли других тактико-технических элементов игры, следует признать, что многие тренеры видят путь к достижению победы в волейбольном поединке в дальнейшем совершенствовании технико-тактического мастерства подающих [2, 4].

Был произведен анализ видеодневников учебно-тренировочного и соревновательного процесса с целью выявления преимуществ направленности исследования, комплекса используемых средств тренировки и восстановления, систему их применения, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, а также раскрыть индивидуальные особенности подготовки.

Основная часть. Проведя анализ игр чемпионата Смоленской области, на первом этапе нашей командой было выполнено 110 подач, из них 62 ошибочных, что говорит о 61,39 % невыполненных подач, из-за чего результаты команды ухудшились.

Также производилась оценка общей физической подготовки, специальной физической подготовки и технической подготовленности студенток, занимающихся волейболом. Всего в исследовании участвовало 20 студенток (n= 10 ЭГ и КГ).

Таблица 1 - Показатели исходного уровня технико-тактической подготовленности волейболисток в экспериментальной и контрольной группе на I этапе (n = 10 ЭГ и КГ)

Тесты	Результаты I этапа ($\bar{X}, \pm m$)		Результаты норматива
	КГ	ЭГ	
1. Метание утяжеленного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками (м.).	10,3±1,05	8,45±0,9	12>
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз.).	10±1,05	8±0,9	9>
3. Выполнение верхней прямой подачи на точность по зонам № 1, 6, 5 с ограничением времени (раз.).	5,3±0,7	3,8±0,6	9
4. Выполнение верхней прямой подачи на точность по зонам № 1, 6, 5 без ограничения времени (раз.).	5±0,7	5±0,7	10
5. Выполнение верхней прямой подачи в зоны 1 и 5 в углы площадки (раз.).	5,4±0,7	3,6±0,6	8

Как видно по данным из таблицы 1, специальная физическая подготовка (метание утяжеленного мяча КГ 10,3±1,05 м и ЭК 8,45±0,9м) слабая. Из этого делаем

Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте

вывод о том, что спортсменкам необходимо работать над воспитанием силы верхнего плечевого пояса для качественного выполнения подачи.

По полученным результатам можно сказать, что выполнение подачи не соответствует нормативным требованиям, а результаты с ограничением времени свидетельствуют о том, что в игровой ситуации игроки думают о скорости введения мяча в игру, нежели о качестве выполнения должны выполнять спортсменки.

Таблица 2 – Показатели уровня технико-тактической подготовленности волейболисток в экспериментальной и контрольной группе на II этапе (n=10 ЭГ и КГ)

Тесты	Результаты II этапа (\bar{X} , $\pm m$)		Результаты норматива
	КГ	ЭГ	
1. Метание утяжеленного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками (м).	11,2 \pm 1,1	13,6 \pm 1,2	12>
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз).	11 \pm 1,1	20,4 \pm 2,3	9>
3. Выполнение верхней прямой подачи на точность по зонам № 1, 6, 5 с ограничением времени (раз).	6,3 \pm 0,7	9,1 \pm 0,9	9
4. Выполнение верхней прямой подачи на точность по зонам № 1, 6, 5 без ограничения времени (раз).	6,2 \pm 0,7	8,9 \pm 0,9	10
5. Выполнение верхней прямой подачи в зоны 1 и 5 в углы площадки (раз).	6,8 \pm 0,8	9 \pm 0,9	8

Из данных в таблице 2 видно, что специальная физическая подготовка и технико-тактическая подготовка игроков в ЭГ и КГ увеличились, это свидетельствует о том, что рабочая программа по виду спорта и разработанный экспериментальный комплекс повышает результативность выполнения верхней прямой подачи с места в условиях соревновательной деятельности волейболисток.

Так же по полученным результатам видно, что выполнение подачи в ЭГ после применения комплекса соответствует нормативным требованиям, которые должны выполнять спортсменки.

Заключение. Можно с уверенностью сказать о том, что разработанная экспериментальная структура и содержание индивидуальной технико-тактической подготовки волейболисток, основанная на совершенствовании вариантов и разновидностей выполнения верхней прямой подачи с места, обеспечивает эффективное участие спортсменок в соревновательной деятельности.

Увеличение объема тренировочных средств, направленных на повышение уровня индивидуальной технико-тактической подготовленности, позволяет с большим объемом и эффективностью выполнять игровые действия в соревновательном процессе, тем самым, обеспечивая достижение высоких спортивных результатов.

Список источников

1. Карев, а Ю.Ю. Современные тенденции техники выполнения подач и приёма мяча в волейболе / Ю.Ю. Карева – 2019 - №3. – С. 76-77.
2. Карева, Ю.Ю. Сравнительный анализ тактико-технических действий высококвалифицированных волейболисток при выполнении подачи / Ю.Ю. Карева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург. – 2018. - №4 (158). – С. 122 - 126.
3. Палев, В.А. Анализ эффективности атакующих действий у

квалифицированных волейболистов в процессе соревновательной деятельности / В.А. Палев // Актуальные проблемы физической культуры: сб. науч. труд. мол. ученых СГАФКСТ. - Смоленск, 2011. Вып. 18. - С.73-75.

4. Родин, А. В. Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх: монография / А. В. Родин, В. П. Губа. – М.: Спорт, 2023. - 188 с.

КОМПОНЕНТЫ ИНТЕГРАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ 3Х3

Пустошило П.В.¹, Самойлов А.Б.², Тараданов А.И.¹

Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются составляющие методики в проведении тренировочных занятий студентов, занимающихся баскетболом 3х3. В связи с тем, что тренировочный процесс студентов-баскетболистов затрагивает различные аспекты, разобраны лишь наиболее типичные компоненты методики их подготовки.

Ключевые слова: баскетбол 3х3, студенты, методика, тренировочное занятие.

COMPONENTS OF THE METHOD IN PREPARING STUDENTS PLAYING 3X3 BASKETBALL

Pustoshilo P.V.¹, Samoilov A.B.², Taradanov A.I.¹

¹Moscow State University of Sports and Tourism, Moscow, Russia

²Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Annotation. The article discusses the components of the methodology in conducting training sessions for students involved in 3x3 basketballs. Due to the fact that the training process of student basketball players affects various aspects, only the most typical components of the methodology for their preparation are analyzed.

Key words: basketball 3x3, students, methodology, training session.

Актуальность. Баскетбол 3х3 динамично развивающийся вид спорта, включенный в программу Олимпийских игр. Кроме того, баскетбол 3х3 является не только увлекательной игрой, но одним из эффективных средств, оказывающего многостороннее влияние не только в плане физической подготовленности, но и на развитие психических процессов, таких как внимание, память, воображение, мышление, являющихся основой для согласованности действий, как игрока, так и команды в целом. Поэтому методика, охватывающая многоплановую подготовку студентов, занимающихся баскетболом 3х3, является *актуальной и востребована практикой.*

Результаты исследования. В дидактическом плане методика подготовки студентов, занимающихся баскетболом 3х3, состоит из трех крупных конструктивных блоков, внутри которых представлена более частная методическая рубрикация.

I. **Организационно-методический блок.** Центральной установкой для организационно-методического блока является положение: учебно-тренировочные занятия со студентами-баскетболистами следует проводить интересно и увлекательно, чтобы они доставляли им удовольствие.

П.Ф. Лесгафт [3] писал, что однообразные, скучные, монотонные занятия неинтересны и занимающиеся, выполняя задание формально, не проявляют необходимые усилия и старания. Внутренняя энергия заторможена, не разбужена и как следствие, совершенствование не происходит. Если же при помощи факторов интереса расшевелить эти скрытые силы, то человек способен умножать усилия необходимые для выполнения поставленного задания.

Повышение заинтересованности играет значительную роль и является побуждающей основой во всех видах деятельности и, в частности, в тренировочных занятиях студентов, занимающихся баскетболом 3х3.

Приведем пять типичных методических приемов, повышающих интерес к занятиям физическими упражнениями [1, 2, 4]:

1. Обязательная и корректная постановка задач, понятных и осознаваемых студентами-баскетболистами. Если человек что-то не понимает и считает ненужным, это его не заинтригует.

2. Правильное планирование учебно-тренировочного материала способствует интересу к занятиям физическими упражнениями и обеспечивает успех. Поэтому содержание материала надо располагать в такой последовательности, чтобы занимающиеся шли от одного доступного задания к другому, более серьезному. Психологически некоторое затруднение, как правило, стимулирует желание его преодолеть и воспринимается с большим интересом, чем легкое. Давать же заведомо легкое или слишком трудное задание в равной мере недопустимо.

3. Большое значение в любой деятельности имеет категория успеха, влияющая на психологическую активность. Постоянный неуспех обычно понижает интерес, успех же, наоборот, радует и побуждает к большей активности. Поэтому вначале надо предлагать доступные задания для занимающихся и связывать соответствующие успехи с величиной проявленных усилий.

4. Немалая роль для создания интереса принадлежит эмоциональности занятия. Упражнение только тогда считается полноценно развивающим средством, когда баскетболист получает при выполнении задания удовольствие и только в этом случае оно является лучшим тонизирующим и побуждающим к активности фактором.

5. Интерес к занятиям физическими упражнениями заметно повышается в результате введения в них соревновательного начала. Поэтому наибольшим успехом пользуются те методы, в которых заметно выражена состязательность.

II. Блок выбора средств физической подготовки. При проведении занятий по физической подготовке со студентами, занимающихся баскетболом 3х3, выбранные средства должны приносить максимальную пользу не только в физическом, но и в духовном развитии. В связи с этим имеются следующие методические ориентиры [6, 7]:

1. При выборе средств в проведении занятия, в первую очередь, необходимо учитывать полезность физических упражнений для всего организма занимающегося, так как упражнения должны оказывать положительное влияние на функции организма. Такое воздействие вызывает усиление обмена веществ, хорошее самочувствие и настроение, т. е. вызывает активность всех функций организма.

К подобным средствам относятся упражнения, наиболее эффективно влияющих на работу сердечной и дыхательной систем. Поэтому таким упражнениям должен отдаваться несомненный приоритет перед всеми другими.

Если отобранные упражнения систематически повторяются в занятиях, то улучшается деятельность органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Усиленное кровообращение увеличивает обмен веществ, оживляет деятельность всех органов, включая центральную нервную систему [1].

В отборе физических упражнений основным является требование о пропорциональном развитии всех мышечных групп тела. Нельзя допускать, чтобы на занятиях какие-то мышечные группы не упражнялись [4].

Например, нередко юноши увлекаются односторонним наращиванием мышц, особенно верхних конечностей и плечевого пояса. Значительная гипертрофия большинства мышц тела совсем не гарантирует не только здоровья, но и успеха в соревновательной практике. Гипертрофированно развитая мышечная масса, если параллельно не воспитывается выносливость, принесет не пользу, а скорее вред, так как для сильно развитых мышц необходимо соответствующее развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

III. Блок соотношения применяемых методов в тренировочном процессе студентов, занимающихся баскетболом 3х3. Особенностью целевой установки в данном блоке состоит в том, чтобы применяемые методы в тренировочном процессе студентов-баскетболистов гарантировали положительные результаты в их физической подготовленности, что возможно только при комплексном использовании всех средств и методов. Выбор применяемых средств и методов для конкретного занятия определяется, как решаемыми задачами, так и возрастными особенностями занимающихся [4, 6].

Обозначим некоторые акценты в проведении тренировочных занятий со студентами, занимающихся баскетболом 3х3:

1. При разучивании техники движений, наилучший эффект в создании полноценного представления достигается при совместном использовании методов словесного и наглядного воздействия. Однако это соотношение не остается постоянным, раз и навсегда заданным.

Тренеру-преподавателю, проводящему занятия, со студентами занимающихся баскетболом 3х3, следует помнить, что никакие длинные объяснения не могут заменить показ упражнения, но объяснение должно способствовать уяснению и пониманию необходимого. Поэтому показ и объяснение должны осуществляться параллельно и совместно. Важен не только описательный рассказ об упражнении, а именно, объяснение, аргументация и инструктаж [4].

Само объяснение, должно быть по возможности кратким, образным и доходчивым. Можно постепенно заменять описательные речевые воздействия специальной терминологией, кратко и точно отражающей сущность средств и методов.

2. Методы обучения и воспитания должны прививать студентам-баскетболистам определенную самостоятельность в занятиях. Результаты тренировочного процесса всегда будут выше при условии сознательной инициативе и самостоятельности, отражающего индивидуальные особенности конкретного спортсмена.

3. Применяемые методы должны быть достаточно разнообразными. Нельзя постоянно придерживаться какой-то узкой группы методов. Например, если превратить соревновательный метод в главенствующий в проведении тренировочных занятий, то трудно будет достигнуть всестороннего физического развития, а также необходимой гармонии телесных и духовных начал.

4. В отношении методов нравственного воспитания акценты тоже меняются. Так, в студенческом возрасте повышается эффективность убеждения, а роль

наказания снижается. Вместе с тем, метод личного примера педагога практически остается действенно стабильным, независимо от возраста занимающихся.

Заключение. Таким образом, реализация концепции интегральной подготовки на занятиях по баскетболу 3х3 в вузе создает благоприятные условия для всестороннего воздействия на студентов-спортсменов. С учетом специфики игровой деятельности в баскетболе 3х3, развитие базовых физических качеств, изучения техники и тактики игры должно быть изначально ориентировано на эффективную комплексную и наиболее полную реализацию различных сторон подготовленности обучающихся в условиях игрового противоборства. Решение данной проблемы возможно благодаря внедрению в практику тренировочных занятий со студентами системы взаимосвязанных, возрастающих по степени сложности и направленности педагогических воздействий, объединенных целевой установкой на синтез всех компонентов.

Список источников

1. Баскетбол. Баскетбол 3х3 / сост. М.М. Степанова, К.С. Степанов. – Челябинск, 2021. – 31 с.
2. Коробков, В.В. Баскетбол в вузе: учебно-методическое пособие / В.В. Коробков. – Благовещенск, 2017. – 47 с.
3. Лесгафт, П.Ф. Психология нравственного и физического воспитания. Избранные психологические труды / П.Ф. Лесгафт. – М.: Институт практической психологии, МОДЭК, 2016. – 416 с.
4. Нестеровский, Д.И. Комплексная подготовка на занятиях по баскетболу в вузах: учебное пособие / Д.И. Нестеровский, Д.С. Уракова. – 2-е изд., доп. – Пенза: ПГУАС, 2013. – 90 с.
5. Фесенко М.С. Баскетбол 3х3. Особенности игры: учебное пособие / М.С.Фесенко, Р.П. Фесенко. – Дубна, 2020. – 56 с.
6. Юров, В.В. Деятельность педагога-тренера в формировании физической культуры студентов вузов средствами силовых упражнений / В.В. Юров // Гарантии качества профессионального образования: матер. Междунар. науч.-практ. конф. – Барнаул: АлтГТУ, 2016. – С. 151-154.
7. Snoj L. 3x3 Basketball: Everything You Need to Know / L. Snoj. – Meyer&Meyer Sport Limited, 2021. – 130 p.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Пустошило П.В.¹, Самойлов А.Б.², Тарасов И.Г.²

¹Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия

²Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается применение разработанных комплексов упражнений на основе высокоинтенсивных упражнений, направленных на повышение физической подготовленности студентов, занимающихся волейболом. Приведены результаты педагогического эксперимента.

Ключевые слова: студенты, волейбол, функциональный тренинг, тренировочное занятие.

PHYSICAL TRAINING OF STUDENT VOLLEYBALL PLAYERS BASED ON HIGH-INTENSE EXERCISES

Pustoshilo P.V.¹, Samoilov A.B.², Tarasov I.G.¹

¹*Moscow State University of Sports and Tourism, Moscow, Russia*

²*Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia*

Annotation. *The article discusses the use of developed sets of exercises based on high-intensity exercises aimed at increasing the physical fitness of students playing volleyball. The results of a pedagogical experiment are presented.*

Key words: *students, volleyball, functional training, training session.*

Введение. Студенческий спорт является мощным средством физического воспитания молодежи. В этом плане, волейбол способствует физическому и духовному совершенствованию, позволяющих раскрыть личностные возможности студента в реализации своего потенциала не только в активном образе жизни, но и в достижении спортивных результатов [2].

Эффективность тренировочного процесса студентов, занимающихся волейболом, определяется знаниями о соревновательной деятельности в виде спорта «волейбол», которые определяют средства и методы в тренировочных занятиях и их направленность. Рассматривая соревновательную практику волейболистов, отмечаем, что она характеризуется как динамичная, скоростная, с проявлением «взрывной силы» при выполнении технических действий. Это предъявляет к игрокам повышенные требования к физической подготовленности, и, в свою очередь, создает проблему планирования тренировочного процесса волейбольной команды [1].

Одним из современных средств физической подготовки в игровых видах спорта и, в частности, в волейболе, является функциональный тренинг, представляющий собой комплекс упражнений, состоящий из многосуставных движений. Каждое упражнение функционального тренинга, помимо внешних мышц, задействует глубокую мускулатуру, которая при выполнении большинства силовых упражнений не задействуется [3].

Следует отметить, что для проведения тренировочных занятий по физической подготовке с применением функционального тренинга используется разнообразный инвентарь. Например, упругие ленты, мячи, балансировочные платформы (*bosubalancetrainer*) и т. д. Эти устройства стимулируют работу различных групп мышц и помогают разнообразить тренировочные занятия.

Цель исследования - выявить эффективность применения разработанных комплексов упражнений в тренировочных занятиях студентов-волейболистов.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проходил на базе Московского государственного университета спорта и туризма (МГУСиТ). На констатирующем этапе эксперимента из 32 студентов-волейболистов 2-4 курсов отобраны 26 игроков и сформированы две группы испытуемых – контрольная группа (КГ, n=13) и экспериментальная (ЭГ, n=13). В контрольной группе применялись упражнения из программы по виду спорта волейбол и ФГОС [4, 5]. В экспериментальной группе применялись разработанные комплексы тренировочных упражнений на основе высокоинтенсивного функционального тренинга.

Примерный комплекс упражнений, выполняемый методом круговой тренировки, приведен в таблице 1.

Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте

Перед началом выполнения основной части тренировочного занятия студентов-волейболистов необходимо провести разминку, целями которой являются:

- проработка суставно-связочного аппарата и всех групп мышц;
- подготовка сердечно-сосудистой системы к нагрузке;
- создание психологического настроения на тренировку.

Таблица 1 – Примерный комплекс упражнений, выполняемый методом круговой тренировки

Метод круговой тренировки	1. Бег с высоким подниманием бедра. Работают мышцы передней поверхности бедра, стопы, мышцы-сгибателя бедра, икроножные мышцы.
	2. Ножницы и. п. лёжа на спине – подъём и скрещивание прямых ног с максимальной амплитудой.
	3. Прыжки и. п. полный приседа с разворотом в воздухе на 180° с приземлением на полную стопу.
	3. «Скалолаз» – и. п. упор лёжа поочередно подтягивать колени к груди. Задействуются дельты, квадрицепсы, прямая и поперечная мышцы пресса, ягодичные и широчайшие мышцы.
	4. Планка с раскачиванием платформы. Сфера (bosu) установлена основанием вверх. И.п. опереться о края сфера вытянутыми руками, и начать энергично раскачивать платформу из стороны в сторону.
<i>Примечание:</i> Каждое упражнение выполнять в максимально быстром темпе в течение 25-30 с. Интервал отдыха между упражнениями 20-30 с. Выполнить 4-6 кругов. Высокая скорость выполнения упражнений и короткие интервалы отдыха между ними дают значительную нагрузку на дыхательную и сердечно-сосудистую систему.	

Результаты исследования. Значения среднегрупповых показателей физической подготовленности студентов-волейболистов контрольной и экспериментальной групп на этапе констатирующего эксперимента приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Значения среднегрупповых показателей физической подготовленности студентов-волейболистов контрольной (n=13) и экспериментальной (n=13) групп на этапе констатирующего эксперимента

Контрольно-педагогические испытания	Группы	Статистические показатели		
		X ±m	±σ	V,%
Прыжок в длину с места толчком двумя, см	КГ	236,3 ± 4,36	15,76	6,67
	ЭГ	235,7 ± 4,40	15,88	6,74
t, p		0,15 > 0,05		
Прыжок в высоту с места касанием отметки толчком двумя, см	КГ	47,4 ± 0,88	3,17	6,65
	ЭГ	46,3 ± 0,86	3,12	6,73
t, p		0,20 > 0,05		
Подтягивание на высокой перекладине и. п. вис, кол-во раз	КГ	12,35 ± 0,23	0,82	6,71
	ЭГ	12,24 ± 0,24	0,84	6,85
t, p		0,33 > 0,05		
Прыжки на скакалке за 30 с, кол-во раз	КГ	58,7 ± 1,08	3,90	6,65
	ЭГ	57,3 ± 1,07	3,85	6,73
t, p		0,92 > 0,05		
Метание набивного мяча (P = 1 кг) с места из-за головы двумя руками стоя, см	КГ	1724 ± 32,04	115,68	6,71
	ЭГ	1716 ± 32,28	115,62	6,79
t, p		0,18 > 0,05		

Анализ значений среднегрупповых статистических показателей физической подготовленности студентов-волейболистов МГУСиТ исследуемых групп на этапе констатирующего эксперимента показали:

1) достоверных различий в значениях среднегрупповых показателей физической подготовленности между испытуемыми контрольной и экспериментальной группы на этапе констатирующего эксперимента не наблюдается ($p > 0,05$);

2) коэффициент вариации в исследуемых группах находится в одном диапазоне шкалы.

Таким образом, среднегрупповые показатели физической подготовленности студентов-волейболистов исследуемых групп на этапе констатирующего эксперимента подтвердили корректность подбора контингента испытуемых для проведения формирующего этапа педагогического эксперимента.

Значения среднегрупповых показателей физической подготовленности студентов-волейболистов контрольной и экспериментальной групп в конце этапа формирующего эксперимента приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Значение среднегрупповых показателей физической подготовленности студентов-волейболистов контрольной (n=13) и экспериментальной (n=13) групп в конце формирующего этапа педагогического эксперимента

Контрольно-педагогические испытания	Группы	Статистические показатели		
		$X \pm m$	$\pm \sigma$	V (%)
Прыжок в длину с места толчком двумя, см	КГ	240,2 ± 2,65	9,56	3,98
	ЭГ	249,8 ± 2,53	9,12	3,65
t, p	2,47 < 0,05			
Прыжок в высоту с места касанием отметки толчком двумя, см	КГ	48,1 ± 0,49	1,78	3,71
	ЭГ	49,6 ± 0,47	1,70	3,44
t, p	2,23 < 0,05			
Подтягивание на высокой перекладине и. п. вис, кол-во раз	КГ	14,25 ± 0,15	0,53	3,71
	ЭГ	14,78 ± 0,15	0,54	3,67
t, p	2,52 < 0,05			
Прыжки на скакалке за 30 с, кол-во раз	КГ	61,4 ± 0,70	2,53	4,13
	ЭГ	63,8 ± 0,62	2,25	3,53
t, p	2,58 < 0,05			
Метание набивного мяча (P=1 кг) с места из-за головы двумя руками стоя, см	КГ	1753 ± 16,75	60,47	3,45
	ЭГ	1810 ± 15,87	57,29	3,12
t, p	2,51 < 0,05			

Заключение. Таким образом, за период проведения педагогического эксперимента наблюдается позитивная динамика физической подготовленности студентов МГУСиТ, занимающихся волейболом, как в контрольной, так и в экспериментальной группе.

В то же время среднегрупповые показатели физической подготовленности в экспериментальной группе испытуемых стали выше, чем в контрольной ($p < 0,05$). Это говорит об эффективности применения разработанных комплексов упражнений в

учебно-тренировочных занятиях студентов-волейболистов экспериментальной группы.

Список источников

1. Губа, В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. – М.: Спорт, 2019. – 192 с.
2. Захарова, Н.А. Физкультурно-спортивная подготовка в волейболе: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта / Н.А. Захарова. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2021. – 60 с.
3. Махов, С.Ю. Автономный функциональный тренинг (АФТ): учебно-методическое пособие / С.Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2021. – 160 с.
4. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. N 987 «Об утверждении федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол». – URL: <http://base.garant.ru/77668952> (дата обращения: 28.01.2024).
5. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»: методическое пособие / А.С. Ананьин, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. – 208 с.

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ИГРОВИКОВ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ИНВЕНТАРЯ ЗАЛА ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ

Рачков Е. В., Моисеенко В.А., Трушков А.В., Зырянов Е.О.

Военная академия воздушно-космической обороны, Тверь, Россия

Аннотация. В статье представлена информация о методах обучения спортсменов в тренажерном зале. Проведен краткий анализ программы подготовки по укреплению тела за счет упражнений на тренажерах.

Ключевые слова: тренировочный процесс, правило, максимальная эффективность, уровень физической подготовки, кардиоработа, программа тренировок.

THE METHODOLOGY OF TRAINING ATHLETES-GAME PLAYERS WHEN USING THE EQUIPMENT OF THE WEIGHTLIFTING HALL

Rachkov E.V., Moiseenko V.A., Trushkov A.V., Zyryanov E.O.

Military Academy of Aerospace Defense, Tver, Russia

Annotation. The article provides information about the methods of training athletes in the gym. A brief analysis of the training program for strengthening the body through exercises on simulators is carried out.

Key words: training process, rule, maximum efficiency, level of physical fitness, cardio, training program.

Актуальность исследования заключается в необходимости развития специальных физических качеств у спортсменов-игровиков.

Цель исследования состоит в обосновании предложений по использованию инвентаря зала тяжелой атлетики по набору мышечной массы, увеличения прыжка и укрепления мышечного каркаса спортсменов.

Методы исследования - методы использования инвентаря зала тяжелой атлетики, обеспечивающих набор мышечной массы, увеличение прыжка и укрепление мышечного каркаса спортсменов.

Основные результаты исследования в усовершенствовании методик подготовки спортсменов, членов сборных академии по игровым видам спорта, в разработке предложений по уточнению положений по формам и способам их подготовки.

Тренажерный зал необходимо интегрировать в тренировочный процесс баскетболистов, волейболистов, он оказывает развивающий эффект на спортсменов благодаря возможности целенаправленного воздействия на двигательные качества в единстве с обучением техники.

Точно дозированная физическая нагрузка обеспечит рост эффективности в тренировочном процессе спортсменов [1]. Но чтобы добиться максимальной эффективности нужно придерживаться установленных правил:

Первое правило - занимайся по индивидуальной программе. Важно разработать систему тренировок с максимальной, а также минимизировать возможность нанесения вреда организму (перегрузка сосудистой системы, растяжения суставов, надрывы).

Второе правило - занятия в тренажерном зале должны сопровождаться правильным питанием, а также достаточным количеством сна: мышцам нужен строительный материал в виде сбалансированного рациона, а их рост происходит во время сна.

Формировать мышцы необходимо, поэтому если у вас недобор веса, то тренер попросит вас прийти через какое-то время, набрав нужную массу для занятий [4].

Третье правило – определите уровень физической подготовки и отталкивайся от него. Человеку без подготовки потребуются предварительные тренировки с целью недопущения травм. Следует постепенно повышать нагрузки.

Четвертое правило - систематичность! Регулярные занятия с постепенным увеличением веса дадут лучший результат, чем хаотичные занятия со скачками веса.

Всегда работайте на максимуме своих возможностей. Пусть партнер поможет вам сделать последний жим, именно в такие моменты происходит рост мышц и увеличение вашей силы.

Пятое правило - относитесь критично к советам непрофессионалов. Для баскетбола, волейбола нужна взрывная сила мускулатуры, подвижная и сильная масса. Стоит учитывать это в своих тренировках и питании, поэтому к выбору программы и тренера подходите с особой внимательностью.

Итак, мы сформулировали пять основных правил работы: индивидуальный подход, хорошее питание и сон, работа в соответствии со своими возможностями, систематичность и важность правильного тренера и программы[3].

Нужно начинать со стартовой программы тренировок - которая необходима для дальнейшей более интенсивной работы по набору мышечной массы, увеличения прыжка и укрепления мышечного каркаса. Упражнения рассчитаны на 6-8 недель тренировок по 2 раза в неделю, если у вас еще есть обыкновенные двухсторонние тренировки и игры. Необходимо оставлять дни отдыха, иначе не будет эффекта от занятий.

Разогрев - 5 минут. Для приведения организма в движение подойдет работа на велотренажере или тренажере для бега.

Разминка. Хорошенько разомните тело (по аналогии с предматчевой разминкой) и поработайте суставами для недопущения травм.

Жим гантелей лежа горизонтально от груди - 4x10.

Жим подвесной штанги, сидя за голову - 4x12.

Жим гантелей сидя над головой от плеч - 3x12.

Жим штанги перед собой стоя - 3x10. В этом упражнении встаньте прямо, держите штангу хватом по ширине плеч в районе собственных бедер и плавно поднимайте ее к подбородку, не опуская при этом локтей.

Подъем колен на шведской стенке - 4x10. Это упражнение для пресса, поэтому в качестве утяжелителя используйте «гантельку».

Подъем спины вверх лежа на животе - 4x12. Упражнение для укрепления мышц спины, при этом после каждого подхода рекомендуем растягивать позвоночник подогнув колени под себя [2].

Одновременный вынос гантелей в стороны, стоя - 3x12.

Жим на трицепс, стоя - 4x12. Для этого упражнения потребуется тренажер-башня. Ваша задача в том, чтобы выжимать подвесную штангу (узким хватом) от подбородка вниз, разгибая локти.

Жим гантелей на бицепс, сидя - 3x12. Важно держать спину прямо (установите лавку почти на 90 градусов) и разгибайте руки до конца.

Жим ногами сидя - 4x15. Ноги держите на ширине плеч или немного уже, стопа должна полностью соприкасаться с платформой.

Эта программа, для подготовки и укрепления теласпортсменов перед последующими программами тяжелоатлетических упражнений. Суть в том, что тело человека устроено так, что результат в плане роста мышц и увеличения прыжка возможен при выполнении тяжелоатлетических упражнений.

Но, чтобы не навредить организму, мы начинаем с подготовки.

Во время тренировок не гонитесь за весом [1], а старайтесь правильно выполнять упражнения. Однако ближе к концу программы можно сократить количество повторений в подходах и попробовать увеличить вес.

Регулярно фиксируйте собственные результаты (на каждом тренажере, каждую тренировку).

Работа баскетболиста в тренажерном зале основывается на следовании конкретной программе тренировок в зависимости от позиции, на которой играет спортсмен, и целей, которые поставлены.

В данном наборе упражнений упор сделан на набор массы и увеличении силы, а не скорости.

Текущая программа больше ориентирована на больших игроков, которым необходима подвижная мышечная масса, в то время как более низким игрокам актуальнее делать акцент на тренировку взрывной скорости.

С другой стороны, если выполнять эти упражнения быстро и рывками (на силу) [4], то игроки задней линии извлекут огромную пользу.

Эта программа рассчитана на 6-8 недель по 2-3 раза в неделю. Важно отметить, что эту программу дополняет кардио- работа - совершайте по 100 прыжков на скакалке между каждым упражнением (не подходом, а упражнением).

Разогрев - 5 минут. Для приведения организма в движение подойдет работа на велотренажере или беговой дорожке.

Разминка. Хорошенько разомните тело (можно по аналогии с предматчевой разминкой) и поработайте суставами для недопущения травм.

Жим штанги, лежа на скамье под углом 45 градусов - 3x12. Хват - стандартный, то есть на ширине плеч.

Жим штанги в полуприседе перед собой - 4x10. Выровняйте спину, согните ноги в коленях, возьмите штангу обратным («на бицепс» или «пальцы на себя»)

хватом. Совершайте подтягивания штанги к себе и обратно, при этом вы должны чувствовать работу мышц спины[2].

Подъем гантелей на лавке с упором в колене - 3x10 (на каждую руку). Упритесь левым коленом и левой рукой в горизонтальную лавку, правую ногу (стоит на земле) немного согните в колене и выполняйте правой рукой подъем гантели к себе. Для левой руки - по аналогии.

Подъем штанги, стоя - 4x8. Встаньте прямо, возьмите штангу стандартным хватом (на ширине плеч). Плавно поднимайте ее к шее, а затем с помощью небольшого импульса ногами (как при броске) поднимайте над головой. Будьте внимательны с нагрузкой - берегите спину.

Одновременный вынос гантелей перед собой стоя - 3x12. В стартовой программе такое упражнение делалось в стороны, а теперь - перед собой. Жим на трицепс, стоя - 3x12. Упражнение выполняется точно так же, как и в стартовой программе, но только широким хватом, чтобы работали другие головки трицепса. Выпады вперед с гантелями - 3x10 (на каждую ногу). Делайте вышагивание ногами по очереди и формирование угла в 90 градусов в коленях, но не касайтесь пола. Спину необходимо держать прямо. Жим ногами сидя - 4x8. Ноги держите максимально узко, стопа полностью соприкасается с платформой. Скручивания на пресс, лежа - 3x30.

Заключение и выводы. Таким образом, мы сформулировали пять основных правил работы: индивидуальный подход, хорошее питание и сон, работа в соответствии со своими возможностями, систематичность и важность правильного тренера и программы [3], рассмотрели возможные варианты применения различного инвентаря зала тяжелой атлетики, которые обеспечат набор мышечной массы, увеличение прыжка и укрепление мышечного каркаса спортсменов, тем самым усовершенствовали методику подготовки, членов сборных академии по баскетболу и волейболу, разработали предложения по уточнению форм и способов их подготовки. Тренажерный зал можно и нужно интегрировать в тренировочный процесс спортсмено-игровиков, он оказывает на них развивающий эффект.

Список источников

1. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 133 с.
2. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - 2008. – С. 334-352.
3. Родин, А.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. – М.: Советский спорт 2009. - 168с.
4. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта / В.М. Смирнов, Н.А. Фудин, Б.А. Поляев, А.В. Смирнов. – М., 2012. - 544 с.

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ, ЧЛЕНОВ СБОРНОЙ АКАДЕМИИ ПО БАСКЕТБОЛУ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МЕДИЦИНСКИХ МЯЧЕЙ

Рачков Е.В.¹, Покора А.Ф.², Батарагин Р.М.¹, Анашкина Д.В.¹

¹Военная академия воздушно-космической обороны, Тверь, Россия

²Воздушно-космической академии имени А.Ф. Можайского, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье представлена информация о методах обучения спортсменов в

тренажерном зале. Проведен краткий анализ программы подготовки по укреплению тела за счет упражнений с медицинболами.

Ключевые слова: тренировочный процесс, правило, максимальная эффективность, уровень физической подготовки, кардиоработа, программа тренировок, медицинбол.

METHODS OF TRAINING CADETS, MEMBERS OF THE ACADEMY'S BASKETBALL TEAM USING MEDICAL BALLS

Rachkov E.V.¹, Pokora A.F.², Bataragin R.M.¹, Anashkina D.V.¹

¹*Military Academy of Aerospace Defense, Tver, Russia*

²*A.F. Mozhaisky Aerospace Academy, St. Petersburg, Russia*

Annotation. The article provides information about the methods of training athletes in the gym. A brief analysis of the training program for strengthening the body through exercises with medical balls is carried out.

Keywords: training process, rule, maximum efficiency, level of physical fitness, cardio, training program, medball.

Актуальность исследования заключается в необходимости развития специальных физических качеств у баскетболистов.

Цель исследования состоит в обосновании предложений по использованию медицинболов для набора мышечной массы, увеличения прыжка и укрепления мышечного каркаса спортсменов.

Методы исследования - методы использования инвентаря (медицинболов), обеспечивающих набор мышечной массы, увеличение прыжка и укрепление мышечного каркаса спортсменов.

Основные результаты исследования в усовершенствовании методик подготовки спортсменов, членов сборной академии по баскетболу, в разработке предложений по уточнению положений по формам и способам их подготовки.

Медбол – это утяжелитель весом от 1 до 20 кг, который используется для спортивных и реабилитационных тренировок. Медбол все чаще приобретает для занятий не только в фитнес-залах, но и в домашних условиях. Мяч-утяжелитель был известен испокон веков, ведь подобные ему снаряды изготавливались еще древними греками и персидскими воинами. Они использовали шары, заполненные песком и сделанные из кожи животных, чтобы улучшить свою силу и ловкость. Позже Гиппократ нашел применение таким мячам в области реабилитации после военных травм, поскольку этот снаряд оказывал минимальное давление на суставы.

Итак, что такое медбол, в чем его польза и что нужно знать при покупке этого спортивного снаряда?

Название медбол происходит от английского medicineball – медицинский мяч. Он представляет собой круглый шар [1] диаметром примерно 35 см, по форме и размеру напоминающий баскетбольный мяч. Медбол наполняют стружкой, железом, гелем или песком и покрывают плотной резиной, нейлоном или кожей, чтобы он комфортно держался в руке. Чаще всего медбол продается весом от 1 до 20 кг, но также бывают и модели с большим весом.

Изначально медицинские мячи нашли свое применение в реабилитационных тренировках. Но постепенно упражнения с медболом начали использоваться и в профессиональном спорте для развития силы атлетов. Борцы и боксеры используют медицинский мяч, чтобы имитировать давление со стороны своего противника и

улучшить работу мышц рук, груди и плеч. Упражнения с медболом очень часто включают в тренировки по кроссфиту и НИТ-программы.

Кроме того, многие спортсмены, которые получили травмы, используют медбол, чтобы восстановить свою прежнюю силу и ловкость без ущерба для здоровья. Медбол не оказывает сильного давления на суставы и помогает провести тренировку эффективно и безопасно.

В отличие от обычного мяча медбол не отскакивает от поверхностей, а гасит силу удара. Он является одним из любимых снарядов в спортивных залах, поскольку в отличие от гантелей и гирей не повреждает поверхность пола. Медбол играет важную роль в области спортивной медицины, однако не стоит путать медицинский мяч с большим надувным мячом, хорошо нам известным как фитбол.

Преимущества от занятий с медболом:

1. Медбол является отличным снарядом для проведения эффективной взрывной тренировки с отягощением для сжигания жира и тонуса мышц. Вы будете укреплять мышцы рук, спины, живота, ног и ягодиц, создавать подтянутую фигуру и качественное тело.

2. Использование медбола [1] повышает эффективность упражнений, направленных на укрепление опорно-двигательной системы, поскольку снаряд создает сопротивление во всем диапазоне движений.

3. Тренировки с медицинским мячом проходят в щадящем режиме для связок и суставов. Это минимизирует риск травм и повреждений. Именно поэтому медбол используют для реабилитации пожилых людей и людей после травм.

4. Тренировки с медицинским мячом особенно эффективны для развития мышц-стабилизаторов и укрепления корсетных.

5. Медицинский мяч занимает совсем немного места в квартире. Диаметр медбола весом в 20 кг составляет всего лишь 30-35 см.

6. Медбол эффективно применяется в плиометрических и кардио-тренировках для развития скоростно-силовых качеств, взрывной силы и силовой выносливости. Очень любят медбол в тренировках по кроссфиту.

7. Мяч-утяжелитель [4] активно используется для обучения детей и подростков, как лучший способ преодолеть страх перед упражнениями со свободными весами.

8. Упражнения с медболом абсолютны физиологичны для человеческого организма. С его помощью вы разовьете общую физическую силу, которая пригодится вам и в обычной жизни.

9. Медбол можно использовать как снаряд в спортивных играх. Это поможет совместить фитнес и интересный активный досуг.

10. Медбол используется для упражнений на баланс, ловкость и развитие координации.

30 ЛУЧШИХ УПРАЖНЕНИЙ С МЕДБОЛОМ

Предлагаем вам уникальную подборку упражнения с медболом. Особенность упражнений с медболом состоит в том, что они помогают одновременно задействовать сразу несколько групп мышц [2]. Это поможет вам подтянуть тело и сжечь лишний жир быстро и эффективно.

1. Поворот корпуса
2. Восьмерка
3. Удар медбола об пол
4. Боковые выпады

5. Боковые выпады на месте
6. Диагональные выпады
7. Приседание по-диагонали
8. Приседания в сторону
9. Свинг-приседание
10. Приседания с выпрыгиванием
11. Выпад назад с жимом на трицепс
12. Выпады вперед
13. Выпад назад с прокручиванием медбола
14. Плиометрические выпады
15. Бег с высоким подъемом колен
16. Конькобежец
17. Прыжок звездой
18. Берпи
19. Низкоударные берпи
20. Альпинист
21. Подъем ног в планке
22. Прыжок из планки в присед
23. Прыжки в планке с медболом
24. Перекаты с медболом
25. Планка на руках с медболом
26. Двойные скручивания
27. Повороты корпуса для кора
28. Скручивания с подкидыванием мяча
29. Обратные скручивания
30. Касание грудью колен для пресса

КАК ВЫБРАТЬ МЕДБОЛ?

При выборе веса медбола ориентируйтесь на свои индивидуальные возможности. Попробуйте сделать несколько упражнений: мяч должен быть достаточно тяжелым, чтобы вы могли чувствовать сопротивление. При этом вы должны сохранять привычную координацию, чтобы тренировка с медболом оставалась безопасной для мышц и связок. Если вы в основном нацелены на тренировки для похудения, развития взрывной силы и выносливости, то вам подойдет медбол небольшого веса: 1-5 кг (для девушек) или 3-7 кг (для мужчин). Если же вы хотите развить свои силовые навыки[3] и поработать над мышцами, то выбирайте медицинский мяч большего веса: 5-10 кг (для девушек) или 10-15 кг (для мужчин). Не стоит брать максимально возможный вес «на вырост», помните, что вам нужно будет выполнять с ним как минимум 10-20 повторений. Лучше взять небольшой мяч и по мере роста вашей физической готовности перейти к более тяжелым весам.

Обращайте внимание на качество покрытия мяча, оно должно быть прочным и цельным. Попробуйте поддержать его в руке, поверхность не должна быть скользкой или неудобной в руке. Нередко встречаются мячи со специальными ручками для удобства во время выполнения упражнений:

Однако при выборе между медболом круглой формы и с ручками, рекомендуем остановиться именно на круглом варианте. Он более универсальный, подходит как для силовых упражнений[4], так и для упражнений на баланс.

Стоимость медбола зависит от его веса и покрытия. Чем качественнее покрытие и чем больше вес мяча, тем выше его цена. Цены на медбол могут отличаться в 2-3 раза в зависимости от производителя и качества покрытия.

ТРЕНИРОВКИ С МЕДБОЛОМ:

Предлагаем вам 5 популярных тренировок с медболом. Программы идеально подходят для занятий в домашних условиях. Они помогут вам похудеть и начать использовать медицинский мяч максимально эффективно.

1. Тренировка с медболом для всего тела (27 минут)

Тренировка с медболом для тонуса всего тела от знаменитых тренеров FitnessBlender. Занятие длится 27 минут и включает в себя 8 упражнений, которые повторяются в 3 раунда.

2. Тренировка для всего тела с медболом (18 минут)

Энергичная тренировка для похудения и тонуса предлагает тренер AmyBodyFit. За 18 минут вы сожжете калории и укрепите мышцы ног, живота и рук.

3. Интенсивная тренировка с медболом (20 минут)

Это ВИИТ-тренировка с медболом от российского тренера Елены Маловой на испанском языке. Если вы любите интенсивные[1] нагрузки, то эта 20-минутная программа вам обязательно понравится.

4. Тренировка с медболом для кора (8 минут)

Если хотите целенаправленно поработать над мышцами живота и подтянуть пресс, попробуйте программу от фитнес-канала GymRa. Эта 8-минутка подойдет как начинающим, так и подготовленным занимающимся.

5. Тренировка с медболом для кора (7 минут)

Еще одно эффективное занятие для развития мышц кора с медицинским мячом предлагает знаменитый тренер BeachBody ОтумнКалабрес. Оно длится всего лишь 7 минут, но если вы сделаете 3 круга из 7 предложенных упражнений, то получите полноценную[3] 20-минутную тренировку.

Заключение и выводы. Таким образом, медбол разнообразит ваши тренировки, повысит их эффективность и поможет еще лучше проработать мышцы всего тела. Если вы задумались о приобретении спортивного инвентаря, то медицинский мяч обязательно должен войти в список запланированных покупок.

Список источников

1. Малова, Е.В. ВИИТ-тренировка с медболом / Е.В. Малова. – М.: 2023. 20-45с.
2. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - 2008. – С. 312-334.
3. О.Калабрес, Развитие различных мышц кора с медицинским мячом. - М., 2016. – С. 45–68.
4. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта / В.М. Смирнов, Н.А. Фудин, Б.А. Поляев, А.В. Смирнов. – М., 2012. - 544 с.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ИГРОКОВ В ТЕННИСЕ

Родин А.В., Губарев Г.В.

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. Игровая деятельность в теннисе достаточно разнообразна и многогранна. Спортсменам в процессе игры приходится выполнять большое количество технико-тактических действий, которые являются основным средством решения

соревновательных задач. Однако для повышения технико-тактического мастерства квалифицированных игроков в теннисе необходимо все знать об их соревновательном потенциале, который можно успешно развивать в тренировке и турнирах.

Ключевые слова: квалифицированные спортсмены, теннис, соревновательная деятельность, технико-тактические действия.

COMPETITIVE POTENTIAL OF QUALIFIED PLAYERS IN TENNIS

Rodin A.V., Gubarev G.V.

Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Annotation. *Playing activity in tennis is quite diverse and multifaceted. During the game, athletes have to perform a large number of technical and tactical actions, which are the main means of solving competitive problems. However, to increase the technical and tactical skill of qualified players in tennis, you need to know everything about their competitive potential, which can be successfully developed in training and tournaments.*

Key words: *qualified athletes, tennis, competitive activity, technical and tactical actions.*

Введение. Специфика спорта, обеспечивающая эффективное выполнение его разнообразных социальных функций, во многом связана с продуцированием спортивных результатов в условиях соревнований. Поэтому спортом в узком смысле правомерно называть соревновательную деятельность. Более того, значительная часть специфических явлений в сфере спорта происходит по законам соревновательной деятельности. Особое внимание изучению соревновательной деятельности уделяется в спортивных играх, где разработаны различные методики оценки эффективности игровых действий для повышения качества информационного обеспечения спортивной подготовки [1, 3, 5].

Специалисты тенниса особое значение придают получению информации о событиях в ходе игры, выбору объективного способа оценки эффективности соревновательных действий [4], в том числе и в связи с динамикой состязания [2]. Характер развития событий во времени имеет особое значение, поскольку в теннисе принята четырехуровневая система подсчета выигранных и проигранных очков (мяч, гейм, сет, матч). Значение каждого разыгрываемого мяча в этом виде спорта значительно изменяется в ходе поединка, при этом существуют «особенные мячи» (наиболее ответственные), от розыгрыша которых зависит исход всего матча. Однако известная методика оценки технико-тактических действий и степени важности розыгрыша представляется недостаточно системной, так как в ней учитывается изменение счета только в гейме.

Таким образом, оценка технико-тактических действий в процессе соревновательной деятельности в теннисе представляет собой актуальную научно-практическую проблему.

Основная часть. При выявлении закономерностей реализации соревновательных потенциалов игроков на основании имитационной модели мы исходили из проблемных вопросов соревновательной деятельности теннисистов. Изучалось состояние модели при изменении следующих входных параметров: величин соревновательных потенциалов; способов и порядка начисления очков; эффективности подачи; рассеивания игроков; количества участников.

Вследствие большого объема полученного материала в последующих таблицах этой главы результаты исследований представлены в сокращенной форме (не для всех участников).

Важным вопросом исследования является изучение адекватности свойств модели реальным условиям соревновательной деятельности. Для его решения необходимо найти величину шага потенциала (ШП) и путем сопоставления количества разыгрываемых геймов и сетов в модели с реальным количеством определить значимость различий между практическими и теоретическими результатами деятельности.

Для выявления закономерностей реализации соревновательного потенциала осуществлялась имитация розыгрыша турнира для 32 участников по способу с выбыванием из игры из трех сетов. Учитывалось влияние права подачи на величину СП, характерное для динамики состязания теннисистов.

Запланированным результатом является выигрыш встречи и выигрыш турнира. В таблицах 8 и 9 представлены результаты расчетов по этим критериям. В таблице 8 представлены частоты выигрыша турнира 32 игроков имеющих различные СП. Значения СП 32 участников относительно друг друга заданы знаменателем a (шаг потенциала (ШП)). В таблице 9 представлены частоты выигрыша матчей для «сильнейшего» участника (первого по величине (ШП)).

Средняя частота выигрыша турнира во всех случаях составила 0,031, что соответствует $1/32$. Стандартное отклонение для частоты выигрыша турнира в каждом случае разное, что говорит о разной степени распределения результатов относительно среднего арифметического. Наблюдается закономерность увеличения стандартного отклонения для выборки относительных частот выигрышей турнира различными по классу игроками при уменьшении ШП. Это происходит в результате увеличения частоты выигрыша сильнейшими игроками и уменьшения слабейшими. Например, при ШП = 0,995 сохраняется возможность выигрыша турнира всеми, при 0,990 такой возможности лишены 6 слабейших и т. д.

Получены данные о средней сумме сыгранных сетов и мячей всеми игроками при игре из пяти сетов турнира для 128 игроков, проводимого по способу с выбыванием. Полученные данные говорят об определенной зависимости числа разыгрываемых частей розыгрышей (мяч, гейм, сет) в турнире от вероятности выигрыша мяча. Такая информация является необходимой для нахождения величин моделируемых вероятностей розыгрыша мяча, соответствующих реальной соревновательной деятельности квалифицированных теннисистов.

Полученные данные могут использоваться для сопоставления модельной и реальной соревновательной деятельности, в том числе и с целью определения значений СП. Если значения СП, в свою очередь, определяют значимое соответствие теоретических и практических результатов деятельности, то это позволит изучить закономерности соревновательной деятельности не отвлеченных абстрактных объектов, а реальных, действующих теннисистов.

При составлении сетки соревнований в соответствии с «рейтингом» игроков соблюдается принцип, когда сильнейшие игроки, расположенные в порядке убывания «рейтинга», попадают на встречу со слабейшими участниками в порядке его возрастания, чтобы не встречались сильные игроки в первых кругах соревнований. В результате, чем ближе находится игрок по своим силам к середине ранжированного списка, тем меньше разница в соотношении сил с его соперником в сетке. По мере

прохождения по турнирной сетке сильнейшие игроки приближаются друг к другу и, в случае успеха, самые сильные могут встретиться в финале.

Специалистами тенниса иногда высказывается мнение о том, что такие правила рассеивания создают наибольшие трудности для слабых игроков. Видимо, такое мнение основывается на экспертном прогнозировании результатов игр преимущественно первого тура.

Заключение. Принятый в теннисе способ выявления победителя, связанный с необходимостью выигрыша определенного количества сетов, наиболее чувствителен в тех случаях, когда встречаются примерно равные по силам игроки. При этом небольшие изменения вероятности выигрыша мяча вызывают приблизительно в 4,6 раза большие изменения вероятности выигрыша сета. В свою очередь, такие же изменения вероятности выигрыша мяча вызывают в 2,4 раза большие изменения вероятности выигрыша гейма. Эти данные говорят о высокой чувствительности правил тенниса к разнице в соревновательных потенциалах игроков.

При выявлении закономерностей реализации соревновательных потенциалов на основании имитационного моделирования установлена зависимость между величиной соревновательного потенциала и возможностью выигрыша турнира. Кроме этого, установлено, что вероятность выигрыша турнира зависит от способов проведения соревнований. Наиболее чувствительным при определении победителя является способ проведения соревнований из пяти сетов, поскольку частота выигрыша матча и турнира имеет наибольший показатель для сильнейших игроков. В этом случае стандартное отклонение частоты выигрыша турнира исследуемой выборки теннисистов, имеет наибольшее значение.

Список источников

1. Губа, В.П. Теннис. Теория и практика подготовки юных теннисистов: учебно-методическое пособие / В.П. Губа, Т.С. Иванова, Л.Ю. Иванов, А.Б. Самойлов. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. – 176 с.
2. Иванова, Г.П. Теннис: учебное пособие / Г.П. Иванова, Т.И. Князева. – СПб., 2008. – 207 с.
3. Родин, А.В. Основы методики спортивных игр: учебное пособие / А.В. Родин, А.Б. Самойлов, К.Н. Ефременков. – Смоленск: СГАФКСТ, 2017. – 194 с.
4. Степанова, М.Е. Формирование основ техники выполнения ударов у юных теннисистов 5-7 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Степанова Мария Евгеньевна. – М., 2021. - 22 с.
5. Янчук, В.Н. Теннис. Доверительные советы Янчука / В.Н. Янчук. – М.: Человек, 2011. – 128 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У БАСКЕТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Рожков Е.К., Родин А.В.

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. Эффективность соревновательной деятельности в современном баскетболе обуславливается многими факторами. Среди большого количества различных параметров оценки соревновательной деятельности одно из ведущих мест занимают количественные и качественные показатели, которые могут выступать в качестве информативных критериев, обуславливающие эффективность построения многолетней подготовки молодых квалифицированных баскетболистов и игроков студенческих команд. В статье представлены данные раскрывающие взаимосвязь соревновательных показателей у баскетболистов различной квалификации.

Ключевые слова: баскетбол, спортсмены различной квалификации, соревновательная деятельность, результативность игровых действий.

CORRELATION OF COMPETITIVE INDICATORS AMONG BASKETBALL PLAYERS OF VARIOUS QUALIFICATIONS

Rozhkov E.K., Rodin A.V.

Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Annotation. The effectiveness of competitive activity in modern basketball is determined by many factors. Among a large number of different parameters for assessing competitive activity, one of the leading places is occupied by quantitative and qualitative indicators that can act as informative criteria that determine the effectiveness of building long-term training of young qualified basketball players and players of student teams. The article presents data revealing the relationship of competitive indicators among basketball players of various qualifications.

Key words: basketball, athletes of various qualifications, competitive activity, effectiveness of game actions.

Введение. Эффективность соревновательной деятельности, не зависимо от вида спорта, зависит от конкретно выстроенного тренировочного процесса. Не зная специфик соревновательной деятельности игровых амплуа невозможно грамотно и верно подготовить баскетболистов к играм [2, 3, 5].

Только рассмотрение показателей соревновательной деятельности позволяет установить преимущественно активных и результативных игроков разнообразного амплуа на площадке, в том числе и баскетболистов, выполняющих роль центровых. Сведения статистического анализа могут работать ориентиром для организации и коррекции направленности спортивной подготовки баскетболистов, выполняющих роль центровых игроков [1, 4].

Главное противоречие содержится в значимости статистических характеристик игровой деятельности для организации тренировочного процесса и недостающей их изученности, что и обусловило актуальность и содержание нашего исследования. Соревновательная деятельность баскетболистов включает в себя выполнение достаточно большого количества различных технико-тактических действий, которые позволяют добиться высоких спортивных результатов в течение игрового сезона.

Результаты исследований. Анализ соревновательной деятельности баскетболистов-студентов и высококлассных баскетболистов показывает, что в нападении количественные и качественные характеристики игровых действий баскетболистов показывают динамичную и атакующую игру; по сравнению с атакующими играми количественные и качественные характеристики игры баскетболистов действия демонстрируют динамичную и наступательную игру.

Например, из каждых 95 атак, совершенных нападающими студенческой команды в одной игре, только около 40% завершились успешно в разных играх. Опытные баскетболисты атакуют соперников в среднем 70 раз, а эффективность их атакующих действий составляет в среднем 55%.

Следует отметить, что существует закономерность между выполнением баскетбольных атакующих действий и продолжительностью атаки. Классификация атак, совершенных в определенные периоды времени, включает четыре основных диапазона: от 3 до 7, от 8 до 15, от 16 до 25 и более 25.

Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте

Существуют значительные различия в уровнях эффективности при различной продолжительности атаки между молодыми и высококлассными баскетболистами.

Баскетболисты забивают в основном в атаках продолжительностью от 3 до 15 секунд, а высококвалифицированные спортсмены увеличивают свои результаты за счет длительных атак (более 15 секунд), что оказывает значительное влияние на функциональную и технико-тактическую подготовку, согласованность действий и участие в атаках.

Результаты исследования взаимосвязи соревновательных показателей баскетболистов студенческих команд, представлены в таблице 2, которые позволяют выявить влияние одних игровых действий на другие, что определяет в дальнейшем направленность тренировочного процесса.

Исследование параметров игровой активности показывает, что количество и точность игровых действий, таких как бросание мяча ($p=0,527$ и $p=0,452$), очень важны для результата игры. В то же время результат игры в основном зависит от числа ($p=0,467$) и точности броска в 2 очка ($p=0,504$).

Минимальная взаимосвязь с конечным результатом игры выявляется такими игровыми показателями, как общее количество передач ($p=0,435$ и $p=0,412$) и общее количество подборов мяча ($p=0,409$).

Таблица 1 - Коэффициент корреляции диапазона результативности баскетболистов

№	Характеристики игровой деятельности	Корреляция P1	Корреляция P2	Коэффициент Спирмана, p
1	Количество бросков, выполненных в 2-х-очковой зоне	0,467	4,69	<0,01
2	Количество бросков, выполненных в 3-х-очковой зоне	0,410	3,38	<0,05
3	Количество бросков с игры	0,527	5,85	<0,01
4	Точность бросков в 2-х-очковой зоне	0,504	5,21	<0,01
5	Точность бросков в 3-х-очковой зоне	0,338	1,76	>0,05
6	Точность бросков с игры	0,452	7,70	<0,01
7	Общее количество передач	0,435	3,70	<0,05
8	Количество голевых передач	0,412	3,38	<0,05
9	Количество перехватов	0,263	2,15	>0,05
10	Общее количество подборов мяча	0,409	3,38	<0,05
11	Количество подборов под своим щитом	0,340	1,63	>0,05
12	Количество подборов под чужим щитом	0,267	2,05	>0,05
13	Количество потерь мяча за игру	0,384	3,13	<0,05

Примечание: символ коэффициента ранговой корреляции Спирмана (p) действителен для значения $2=2,447$ при $p<0,05$; для $3,707$ при $p<0,01$.

Судя по многочисленным критериям эффективности спортивной подготовки, предоставленным экспертами, следующие положения отвечают цели внедрения дифференцированного подхода к организации тренировочного процесса спортсмена :

1. Определить и рассмотреть основные факторы, определяющие уровень спортивных способностей;

2. Тренировочный эффект адаптируется к адаптивности организма спортсмена.

Эти правила позволяют учитывать различия в требованиях к соревновательной деятельности, типовые характеристики спортсменов и их индивидуальные спортивные способности.

По завершении данного пункта исследования приведем следующие **выводы**:

1. Существенной особенностью формирования баскетболистов является неоднородность команд-участниц; это может создать некоторые дополнительные требования при формировании команд в баскетболе.

2. Однако в специальной литературе по баскетболу данные о персонализации тренировок по баскетболу не носят систематического характера, поэтому этот вопрос, по-видимому, недостаточно изучен. План физической подготовки баскетболистов выдвигает общие требования к уровню развития физической подготовленности профессиональных игроков в различных играх, что часто не позволяет спортсменам в полной мере раскрыть свой спортивный потенциал в соревновательной деятельности.

Список источников

1. Беляев, А.Г. Уровень технико-тактического мастерства баскетболистов разного амплуа в студенческих командах / А.Г. Беляев, А.С. Коскин, А.В. Нестеров // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - Тула, 2019. - Вып. 2. - С. 62-67.

2. Лапин, Д.Ю. Анализ статистических данных игроков разного амплуа на чемпионате АСБ / Д.Ю. Лапин, В.Е. Молчанов // Вестник современных исследований. – 2018. - №7. – С. 89-91

3. Лисица, А.В. Характеристика соревновательной деятельности юных баскетболистов различных игровых амплуа / А.В. Лисица // Учебные записи университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. - №11. – С. 52-55

4. Сушко, Р.А. Совершенствование соревновательного процесса в спортивных играх на основе моделирования технико-тактических действий (на примере баскетбола) / Р.А. Сушко // Наука в олимпийском спорте. - 2013. - №4. - С. 14-18.

5. Шинкарук, О. Интегральные индексы при оценке соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации / О. Шинкарук, Н. Безмылов // Наука в олимпийском спорте. – 2013, - №1. – С. 49-55

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ОСНОВЕ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ CROSSFIT У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Романенко Н.И., Бесчастных Л.А.

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Краснодар, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается эффективность разработанной методики на основе использования упражнений системы crossfit в физической подготовке волейболистов 13-14 лет, способствующей улучшению силовых показателей мышц верхних и нижних конечностей, туловища по сравнению с традиционным подходом.

Ключевые слова: волейболисты 13-14 лет, упражнения системы crossfit, силовые способности.

METHODS OF DEVELOPING STRENGTH ABILITIES BASED ON THE EXERCISES OF THE CROSSFIT SYSTEM VOLLEYBALL PLAYERS ARE 13-14 YEARS OLD

Romanenko N.I., Beschastnykh L.A.

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia

Annotation. The article examines the effectiveness of the developed technique based on the use of crossfit exercises in the physical training of volleyball players aged 13-14 years, contributing to the improvement of strength indicators of the muscles of the upper and lower extremities, trunk compared with the traditional approach.

Введение. Волейбол относится к сложно-техническим видам спорта и в соответствии с этим общая физическая подготовка спортсменов направлена на высокое развитие всех основных физических качеств [1, С. 70]. Кроме того, последние изменения правил соревнований в волейболе предполагают значительную интенсификацию игры, что в конечном итоге, усложняет процесс физической подготовки и вызывает необходимость разработки такой методики подготовки, которая позволила бы спортсмену иметь достаточно высокие показатели развития физических качеств [4, С. 473].

Анализ научно-методической литературы показал, что вопросы физической подготовки в тренировке волейболистов рассмотрены достаточно широко [5, С. 76]. Однако современные условия игры требуют определения большего числа резервных возможностей организма, поиска и исследований новых средств и методов тренировки для развития физических качеств у юных волейболистов. Таким образом, выше обозначенная проблема является актуальной.

Цель исследования – разработать методику развития силовых способностей у волейболистов 13–14 лет на основе средств crossfit.

Исследование проводилось в городе Краснодаре на базе фитнес-центра «Дом физкультурника». В эксперименте приняли участие 24 мальчика 13-14 лет, которые занимались по дополнительной общеобразовательной программе «Волейбол». Контрольная группа 12 волейболистов занималась по традиционной программе. Для экспериментальной группы (12 мальчиков) была разработана методика занятий ОФП на основе средств кроссфита.

Результаты исследований. В содержание занятий экспериментальной группы были включены: бег на 1 км, прыжки через скакалку, челночный бег, а также комплексы упражнений системы кроссфит: Jasmine, North-South, Triple 9 и упражнения на пресс [2, С. 293; 3, С. 229] (таблица 1).

Таблица 1 – Методика занятий ОФП на основе средств кроссфита

Дни недели	Содержание занятий
Понедельник (50-60 минут)	- бег – 1 км (ЧСС 60% от ЧССmax); - прыжки на скакалке – 3 подхода по одной минуте (отдых 30 с); - комплекс Jasmine: 10 отжиманий, 10 подтягиваний на турнике и 10 приседаний с собственным весом (всего 4 раунда); - упражнение на пресс: подъем туловища в сед - 3 подхода по 20 повторений.
Среда (50-60 минут)	- бег – 1 км (ЧСС 60% от ЧССmax); - прыжки на скакалке – 4 подхода по одной минуте (отдых 30 с); - комплексы North-South: выполнить 10 бёрпи, 10 скручиваний и 15 приседаний с выпрыгиванием (всего 5 раундов); - отжимания от скамьи на трицепс – 3 подхода на максимальное количество повторений; - отжимания в стойке у стены – 2 подхода на максимальное количество; - планка – 3 подхода по 30-45 секунд удержания.
Пятница (50-60 минут)	- бег – 1 км (ЧСС 60% от ЧССmax); - челночный бег – 5 подходов из четырех отрезков по 10 метров; - комплекс Triple 9: выполнить 9 запрыгиваний на тумбу (60 см), 9 отжиманий в стойке на руках и 9 приседаний с собственным весом; - подтягивания на турнике – 5 подходов на максимальное количество.

Мальчики обеих групп занимались 3 раза в неделю по 120 минут из них 50-60 минут отводилось на ОФП, остальные 50-60 минут на специальную физическую подготовку. Волейболисты обеих групп находились на втором году обучения и были отнесены к основной группе здоровья.

При первичном тестировании силовых способностей мальчиков 13-14 лет между двумя исследуемыми группами достоверных различий не выявлено, что характеризует их как однородные.

По окончании педагогического эксперимента было выявлено достоверное преимущество волейболистов экспериментальной группы по всем исследуемым тестам.

Так применение упражнений системы crossfit сгибание разгибание рук в упоре лежа и в вися на турнике входящих в комплекс Jasmine способствовало достоверному улучшению показателей, оценивающих силовую выносливость мышц плечевого пояса и груди, мышц плечевого пояса и спины, где выявлены наибольшие относительные приросты. Использование приседаний с весом собственного тела, бёрпи и напрыгивание на тумбу, выполняемые круговым способом позволило достоверно улучшить силу мышц ног в тестах прыжков в длину с места и в высоту (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели развития силовых способностей волейболистов 13-14 лет после эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа (n=12)		P (M ₁ -M ₂)	Контрольная группа (n=12)		P (M ₁ -M ₂)
	M ₁ ±m	M ₂ ±m		M ₁ ±m	M ₂ ±m	
	исходные	итоговые		исходные	итоговые	
Сгибание разгибание рук в вися (раз)	5,8±1,1	8,7±0,8	<0,05	5,4±1,5	7,5±0,8	>0,05
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	18,3±1,9	26,1±1,1	<0,01	18,9±1,7	22,4±1,1	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	170,6±1,5	185,3±1,1	<0,001	172,4±1,8	177,1±1,6	>0,05
Прыжок в высоту (см)	28,4±1,3	37,4±1,4	<0,001	28,1±1,1	32,9±1,7	<0,05
Подъем туловища в сед (раз)	33,6±1,7	43,8±1,1	<0,001	34,2±1,9	38,3±1,8	>0,05
Метание набивного мяча весом 1 кг (м)	8±0,9	10,9±0,4	<0,05	34,2±1,9	9,5±1,1	>0,05

Достоверно улучшились показатели в тесте подъем туловища в сед, оценивающий силу мышц брюшного пресса. Относительный прирост составил 30,3%. Увеличилась и дальность броска набивного мяча, относительный прирост составил 38,6%. В контрольной группе прослеживалась положительная динамика, однако достоверными оказались показатели в тесте прыжков в высоту.

В заключении можно отметить, что разработанная методика на основе использования упражнений системы crossfit позволила более эффективно повысить показатели физической подготовленности волейболистов экспериментальной группы. Это утверждение основано на том, что выявлены статистически достоверные изменения по всем исследуемым тестам.

Список источников

1. Петрова, Т.Н. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов 14–15 лет / Т.Н. Петрова, Н.Н. Пьянзина, О.В. Шиленко, А.И. Коняева // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2020. – №1. – С. 68–75.

2. Романенко, Н.И. Использование средств фитнеса в физической подготовке тхэквондистов 15-16 лет / Н.И. Романенко, Д.Д. Харибин // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: матер. междунар. науч.-практ. конф., Краснодар, 12–13 октября 2023 года. – Краснодар: Издательство «Экоинвест», 2023. – С. 291-295.

3. Сударь, В.В. Организация и содержание оздоровительных занятий силовой направленности с юношами в современной фитнес-индустрии / В. В. Сударь, К. А. Потягач // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: матер. Всерос. науч.-практ. конф., Краснодар, 29 апреля 2022 года. – Краснодар: КГУФКСТ, 2022. – С. 229-231.

4. Шамаева, А.А. Методика развития физических качеств волейболистов 14–15 лет / А.А. Шамаева // ScienceTime. 2017. – №3 (39). – С. 473–478.

5. Швалева Т.А., Кузнецова Ж.В. Развитие скоростно–силовых способностей у юных волейболистов 14–15 лет с использованием комплекса игровых заданий / Т.А. Швалева, Ж.В. Кузнецова // Вестник ХГУ им. Н.Ф. Катанова. –2021. –№3 (37). –С. 76–81.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СИТУАЦИОННОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В КОМАНДНО-ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Романов В.Л.¹, Козин В.В.², Романов М.И.²

¹Академия хоккея им. Б.П. Михайлова, Тульская область, Россия

²Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматривается вопрос функционального ситуационного планирования, которое отличается оперативностью управления под решение групповых задач в рамках единой концепции развития спортивной команды или организации. Функциональное планирование в построении подготовки спортсменов является основой управления тренировочным процессом. Ведущими процессам и в функциональном планировании являются ситуационный анализ текущего состояния команды и результаты последних игр, определяющие место в турнирной таблице.

Ключевые слова: игра, планирование, ситуация, анализ, тренировочный процесс.

FUNCTIONAL SITUATIONAL PLANNING IN TEAM SPORTS

Romanov V.L.¹, Kozin V.V.², Romanov M.I.²

¹Academy of Hockey B.P. Mikhailova, Tula region, Russia

²National State University of Physical Education, Sports and Health P.F. Lesgafta, St. Petersburg, Russia

Annotation. The article examines the issue of functional situational planning, which is distinguished by the efficiency of management for solving group problems within the framework of a unified concept for the development of a sports team or organization. Functional planning in building the training of athletes is the basis for managing the training process. The leading processes in functional planning are a situational analysis of the current state of the team and the results of the latest games, which determine the place in the standings.

Key words: game, planning, situation, analysis, training process.

Планирование подготовки спортсменов – сложный процесс подбора и определения оптимального соотношения разнообразных средств воздействия и сочетания структурных преобразований тренировочного процесса. Иначе говоря, под спортивным планированием понимают порядок сочетания его компонентов, их

взаимодействие и общую последовательность. В терминологии теории и методики спорта выделяют перспективное, текущее и оперативное планирование [4]. В свою очередь в рамках оперативного планирования нами выделено функциональное ситуационное планирование в недельном цикле тренировочных занятий [1, 2].

Основная задача при разработке тренировочного недельного плана состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, календаря спортивных соревнований, условий проведения учебно-тренировочного процесса сформировать оптимальную программу тренировок [5, 7]. Основная цель – подойти в состоянии оптимальной готовности к игре.

Рассмотрим на примере хоккея специфику функционального планирования.

Мастерство катания и владения шайбой в хоккее на льду определяется многими факторами, каждый из которых оказывает определенное влияние. Основные физические факторы – это сила, необходимая для удержания посадки, и сила для совершения толчка. Гибкость нужна для того, чтобы опуститься до определенного уровня в низкой стойке [6]. Анаэробная производительность будет определять, как долго игрок может работать в режиме высокой интенсивности, и аэробная производительность будет поддерживать восстановительные процессы на разных уровнях. Поэтому необходимо уделять пристальное внимание развитию навыков техники катания, владению клюшкой и процессу физической подготовки юных хоккеистов.

Хоккей относится к командно-игровым видам спорта и результат зависит не от одного спортсмена, а от их взаимодействия друг с другом [3]. Для более точечного усиления игровых показателей и улучшения коммуникации на льду можно разделить полевых игроков на амплу, нападающих и защитников. Например, когда нападающие отрабатывают групповые и индивидуальные навыки в тройках-парах («скрест», «вертушка», атака с хода и т.д.), защитники работают над тем же, только в рамках своего амплу («реверс», движение по синей линии, основы игры на своем «пятак» и т.д.)

Тактическая подготовка оказывает огромное влияние на уровень спортивно-технического мастерства хоккеиста. Тактическая подготовка осуществляется в тесной взаимосвязи с технической подготовкой. Техническая подготовка вооружает спортсмена средствами спортивной борьбы, тактическая же учит рациональному и эффективному их применению для достижения поставленной задачи [8]. Необходима и специальная физическая подготовка для успешной реализации «дриблинга» и проведения качественных бросковых тренировок. Для всего этого, помимо главного тренера и помощника, привлекаются к тренировочному процессу тренеры узкой специализации, такие как: тренер по развитию навыков на льду, тренер по амплу, тренер по физической подготовке, тренер по акробатике, тренер по развитию гибкости.

Чтобы учесть возрастные особенности, методологическую составляющую и использовать весь кадровый потенциал с максимальной эффективностью было разработано функциональное распределение тренировочных занятий в недельном цикле. В нем отображено рекомендуемое количество занятий, направленность и привязка тренеров к тренировочным занятиям, что позволяет упорядочить и спрограммировать тренировочный процесс в соревновательный период. При его реализации возможны изменения, но только внутри самой структуры функционального распределения с учетом складывающейся ситуации для команды или спортивной школы. Причинами могут быть неудовлетворительное состояние

команды, переносы календарных игр, либо необходимостью изменения в том или ином компоненте игры, в котором наблюдается ухудшение или необходимо улучшение качества его составляющих. При этом соблюдается принцип – не нарушается целостность структуры и соблюдение принятой в спортивной школе методологии.

Тренировки по «развитию», «амплуа» и физической подготовке проводит тренер узкой специализации, согласовывая ее наполнение с главным тренером, учитывая закономерности развития, опираясь на содержание прошедшей и подготовку к предстоящей игре. Совместно тренеры определяют перечень и количество необходимых навыков, которые должны быть разучены или закреплены в рамках занятия. Последнее слово остается за главным тренером.

Раскроем содержание тренировочного процесса в недельном цикле на примере команды 2012 г.р.

В понедельник ледовую тренировку на технику катания проводит тренер по «развитию», во вне ледовой подготовки на развитие быстроты и ловкостных качеств принимает участие тренер по акробатике. Основным акцентом делается на передвижение на коньках с шайбой, уделяется внимание скольжению, поворотам и маневрированию, стартам и торможениям в различных вариациях. Теоретическое занятие посвящено разбору ошибок, удалений и положительных моментов прошедшей игры с помощью видеонализа. На тренировке в «бросковой зоне» отрабатывают броски из различных положений и контроль шайбы на месте.

Во вторник количество ледовых тренировок увеличивается. С утра проводится тренировка на технику владения клюшкой, которую проводит тренер по «развитию». Здесь большую часть тренировки уделяется контролю шайбы в движении, приему и передаче, броскам из различных положений. Во время вечернего льда по амплуа, которую проводят тренеры по «амплуа», основная работа ведется над улучшением взаимодействия в тройках нападающих и парах защитников. Так же уделяется внимание работе на точках вбрасывания. Вне ледовая тренировка направлена на воспитание взрывной силы посредством акробатических упражнений.

В среду количество тренировок сохраняется. Ледовые тренировки проводит главный тренер. На утреннем льду преобладают единоборства в различных вариациях, на вечернем – индивидуальная и групповая тактика нападения и обороны, игра в неравных составах. Вне ледовая подготовка направлена на воспитание скоростно-силовых качеств при помощи акробатических упражнений.

В четверг идет снижение тренировочной нагрузки. Ледовую тренировку проводит главный тренер. На ней уделяется внимание групповой тактике нападения и обороны. Вне ледовой тренировки проводят совместно главный тренер и тренер по развитию гибкости. Первую половину занимают спортивные игры, вторую – растяжка. На тренировке в «бросковой зоне» отрабатывают броски из различных положений и контроль шайбы на месте.

В пятницу предыгровую тренировку проводит главный тренер. Здесь «прокатывают» основные тактические схемы и отрабатывают игру в неравных составах. После льда заминка с валиками. На теоретическом занятии проводится видеоразбор предстоящего соперника.

В субботу игровой день. Командное собрание, предыгровая разминка и игра. В воскресенье день отдыха с целью восстановления хоккеистов после прошедшей игры.

В заключение стоит отметить, что функциональное ситуационное планирование и распределение тренировочных занятий – это универсальный

инструмент оперативного планирования, который позволяет соблюдать закономерности развития юных хоккеистов, упорядочить тренировочный процесс, распределить обязанности большого тренерского штаба и направить их работу на достижение единой цели с обязательным ситуационным анализом текущего состояния команды.

Список источников

1. Варданян, В.Т. Методика обучения индивидуальным тактико-техническим действиям хоккеистов 9-10 лет на основе ситуативных задач / В.Т. Варданян, В.В. Козин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 45–53.
2. Зыков, А.В. Управление тактико-технической подготовкой хоккеистов 11-12 лет с учетом принципов интеграции и ситуационного подхода / А.В. Зыков, В.В. Козин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – Т. 7, № 2. – С. 20–24.
3. Козин, В.В. Специфика противоборства соперников в ситуационных видах спорта / В.В. Козин, Ф.В. Салугин, А.В. Салугин // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2017. – № 1. – С. 52–56.
4. Лалаков, Г.С. Обоснование тренировочных нагрузок, регламентирующих тактико-техническую подготовку в спортивных играх / Г.С. Лалаков, В.В. Козин, В.А. Блинов // Омский научный вестник. – 2015. – № 3 (139). – С. 141–144.
5. Михно, Л.В. Детско-юношеский хоккей - фундамент хоккея высших достижений / Л.В. Михно, А.В. Точицкий, А.И. Чичелов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 8. – С. 12–14.
6. Романов, М.И. Условия, необходимые для овладения рациональной техникой катания и владения клюшкой юными хоккеистами / М.И. Романов // Основные направления развития физической культуры и спорта: сб. стат. межвуз. науч.-практ. конф. – СПб., 2022. – С. 320–322.
7. Филатов, В.В. Основы методики обучения техническим приемам юных хоккеистов на начальном этапе / В.В. Филатов // Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2022. – С. 166–170.
8. Царьков, А.М. Техничко-тактическая подготовка хоккеистов на этапе углубленной специализации / А.М. Царьков, Пудло П. М., Плотников В. В. // Актуальные вопросы теории хоккея и методики подготовки тренерских кадров: 11-я Всерос. науч.-метод. конф. по пробл. повыш. квалиф., обучения и лицензирования хоккейных тренеров. – СПб., 2018. – С. 43–56.

РОЛЬ КООРДИНАЦИИ В ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ СИТУАЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА

Савинский П.С., Козин В.В., Жуков М.В.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматривается роль координационных способностей в тактико-технической подготовке спортсменов ситуационных видов спорта. Отмечается, что в ситуационных видах спорта уровень развития координационных способностей спортсменов, как базового компонента тактико-технической подготовки, определяет не только качество и быстроту освоения наиболее значимых приемов и действий, но и формирование умений применять их в различных нестандартных ситуациях соревновательной деятельности.

Ключевые слова: координация, тактика, техника, ситуационные виды, соревнование.

**THE ROLE OF COORDINATION IN TACTICAL AND TECHNICAL TRAINING
OF ATHLETES OF SITUATIONAL SPORTS**

Savinsky P.S., Kozin V.V., Zhukov M.V.

*National State University of Physical Education, Sports and Health P.F. Lesgafta, St.
Petersburg, Russia*

Annotation. *The article examines the role of coordination abilities in the tactical and technical training of athletes in situational sports. It is noted that in situational sports, the level of development of athletes' coordination abilities, as a basic component of tactical and technical training, determines not only the quality and speed of mastering the most significant techniques and actions, but also the formation of the ability to apply them in various non-standard situations of competitive activity.*

Key words: *coordination, tactics, technique, situational types, competition.*

Под координационными способностями принято понимать широкий комплекс целенаправленных двигательных действий, определяющих способность к освоению новых приемов, а также умение целесообразно перестраивать двигательную деятельность в нестандартных вариативных ситуациях. Среди составляющих координационных способностей выделяются способности к ориентации в пространстве, равновесию, психологическому и мышечному реагированию, адекватному и рациональному разграничению параметров двигательных действий, трансформации целенаправленных двигательных действий, умение корректно и устойчиво выполнять двигательные действия под влиянием различных вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов и др.), произвольное расслабление различных мышечных групп [4].

Степень развития координационных способностей спортсменов в значительной степени влияет на уровень тактико-технической подготовленности. Всю совокупность двигательных способностей, определяющих предрасположенность к освоению новых двигательных действий, а также умения в соответствии с обстоятельствами перестраивать двигательную деятельность, можно разделить на три группы.

К первой группе относятся своеобразные свойства психической активности личности. Они связаны со способностью спортсмена адекватно соотносить и управлять пространственными, временными и структурными характеристиками целенаправленных двигательных действий. Ко второй группе координационных способностей относятся индивидуальные возможности спортсмена стабильно удерживать статический и динамический баланс. Способности воспроизводить целенаправленные двигательные действия без избыточного напряжения мышц относятся к третьей группе [6].

В специальной литературе принято определение тактико-технической подготовленности как умения вариативно применять технические приемы и действия в процессе противоборства соперников. Изучение совокупности внутренних связей этого специализированного вида деятельности представляет ее в виде сложной интегральной системы. Исследование закономерностей развития координационных способностей спортсменов затрудняется тем, что управляемая сознанием психическая и физическая активность, направленная на достижение победы над соперником в условиях спортивного противоборства, обладает многофакторными содержательными характеристиками [1, 2, 7]. Эта позиция определена тем, что возникающие ситуации

спортивного противоборства носят как объективный, так и субъективный характер. При этом игровая деятельность способствует возникновению ситуаций, в которых спортсмен должен быстро находить адекватное, тактически обоснованное решение.

Командно-игровые виды спорта и единоборства относятся к группе ситуационных видов спорта, что обуславливает невозможность предупреждения нестандартных ситуаций, которые имеют комбинированную содержательную организацию. В силу непредсказуемости хода соревнования спортсмен должен обладать специальным набором тактико-технических оперативных действий, сопряженных с координационными способностями и доводимых в процессе обучения и физического совершенствования до автоматизированного применения [3]. Как следствие, фундаментальной характерной особенностью тренировочного процесса является постоянное совершенствование структуры двигательных действий в непредсказуемых условиях, с изменяющейся интенсивностью тактико-технических действий и объемом психической и физической нагрузки.

Известно, что совершенствование специальных двигательных действий, в основе которых лежат координационные способности спортсмена, содержат в своей структуре все виды тактических действий – атаку, защиту, контратаку, обмен ударами, маневрирование, а также целенаправленные двигательные действия наступательного характера, позволяющие изменить условия в свою пользу. Возникает противоречивая ситуация, которая проявляется в недостаточном развитии и реализации координационных способностей спортсменов в процессе тактико-технической подготовки, что не позволяет адекватно устанавливать соотношение структурного содержания воспринимаемых спортсменом ситуаций и конструкции изменяемых целенаправленных двигательных действий.

В ситуационных видах спорта комплексный характер тактико-технических действий благоприятствует возникновению различных экстремальных ситуаций, в которых важна скорость оценки складывающихся условий и адекватный выбор координированного ответного двигательного действия. Эта деятельность протекает в ограниченных временных интервалах. В этом случае на первый план выходит наличие координационных способностей, что позволяет эффективно и результативно разрешать внезапно возникающие экстремальные ситуации спортивного противоборства.

Авторы, изучающие тренировочный и соревновательный процесс в различных видах спортивных игр, рассматривают противодействия соперников с позиции взаимообусловленности двигательной активности и стандартизации основных комбинаций действий спортсменов. В тренировочной деятельности это преобразуется в типовые упражнения и моделирование внешних и внутренних процессов соревновательной деятельности [3].

Стандартизация наиболее используемых комплексов целенаправленных двигательных действий спортсменов позволяет обозначить приоритетные задачи формирования и развития координационных способностей в ситуационных видах спорта. Структурная сегментация предсоревновательной подготовки позволяет определить задачи развития координационных способностей как базового компонента тактико-технической подготовки.

Базовые положения развития координационных способностей спортсменов основываются на двух принципиальных аспектах:

- развитие координационных способностей, охватывающее различные стороны спортивной деятельности, осуществляется преимущественно в начальный период

обучения движениям и воспитания физических качеств спортсменов. Достигнутый в этот период базовый уровень развития координационных способностей определяет условия для дальнейшего физического совершенствования в спорте;

- формирование предпосылок для целенаправленного развития координационных способностей в избранном виде спорта в результате управляемого педагогического процесса овладения спортивным мастерством.

Условия определяются особенностями избранного вида спорта и специализацией в основном соревновательном упражнении. Успешная реализация тактико-технической подготовленности спортсменов в ситуационных видах спорта определяется способностью к быстрому анализу поступающей информации и реагированию на основе индивидуальных координационных способностей. Тактические ситуации для проявления координационных способностей моделируются, исходя из возрастных характеристик и уровня тактико-технической подготовленности спортсменов.

Уровень развития специализированных координационных способностей определяет возможность вариативной реализации тактико-технических приемов в зависимости от складывающихся ситуаций, что в наибольшей степени соответствует задачам соревновательной деятельности.

Использование методов проектного управления предполагает переосмысление подходов к организации и проведению тренировочного процесса со спортсменами. Исходя из прогнозируемого результата в содержание тренировки целесообразно включение комбинаций упражнений комплексной координационной направленности, формирующих специализированную координационную подготовленность.

Целевым ориентиром тактико-технической подготовки является достижение автоматизированного выполнения и высокой надежности приемов и действий, их соответствия модельным техническим показателям. Главной особенностью действий спортсменов является умение выполнять двигательные действия и взаимодействия во взаимосвязи и различных сочетаниях. Тактический замысел игры реализуется как непрерывная целенаправленная последовательность разнообразных сочетаний и комбинаций позиционных, маневренных и защитных действий, характеризующихся рациональностью, точностью и экономичностью движений. В процессе освоения техники решающее значение имеет создание адекватного и полного представления о целенаправленном двигательном действии.

Обучение спортсменов на начальном этапе предполагает освоение основных двигательных действий на месте. В дальнейшем отрабатываются приемы в движении. Педагогический контроль на данном этапе предполагает четкое регулирование силы и точности на базе знания уровня развития координационных способностей спортсменов. По мере освоения действий в большей степени увеличивается объем двигательной активности [5]. Условия и ситуации реальных соревнований создают предпосылки для проявления находчивости, быстроты двигательной реакции, координации движений рук и ног, способности к концентрации и переключению внимания, адекватности ответных действий. Таким образом, результативность применения тактических приемов в ситуационных видах спорта тесно связана с уровнем развития координационных способностей.

Координационные способности спортсмена выступают регулирующим фактором, помогающим сохранить точность, направленность, мощность и импульсивность тактико-технических действий. Способности к поддержанию и

сохранению стабильности биомеханических характеристик двигательного действия влияют на целесообразность использования тактических и технических приемов.

Тактика в ситуационных видах спорта определяется детальным комплексным планом действий и представляет собой деятельность, связанную с выработкой и осуществлением способов их реализации. Определяя план достижения поставленной цели, как наиболее важную линию ведения игры, следует отметить тот факт, что она является главной и, в определенной степени, достаточно постоянной отличительной характеристикой спортсмена, определяющей его индивидуальный стиль игры.

В заключение отметим, что тактико-техническая деятельность во многом определяется особенностями типологии спортсмена и, в частности, его координационными способностями, как базовым компонентом тактико-технической подготовленности. Наиболее значимой составной частью тактико-технической подготовки является углубленное освоение и совершенствование тактических приемов в специальных ситуациях и моделируемых условиях, к которым относятся: задание высокого темпа в упражнениях; повышение двигательной активности в конце периода или игры; непрерывные атакующие и защитные действия в течение определенного временного промежутка; варьирование темпа и ритма тактико-технических действий; умышленная демонстрация неуверенности и резкий переход к активным действиям; ведение игры с максимально возможной плотностью, активностью и динамичностью.

Список источников

1. Витман, Д.Ю. Технология управления тактико-техническими действиями квалифицированных баскетболистов на основе визуализации игровых ситуаций / Д.Ю. Витман, В.В. Козин, В.А. Блинов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5 (159). – С. 35–39.
2. Зыков, А.В. Управление тактико-технической подготовкой хоккеистов 11-12 лет с учетом принципов интеграции и ситуационного подхода / А.В. Зыков, В.В. Козин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – Т. 7, № 2. – С. 20–24.
3. Козин, В.В. Специфика противоборства соперников в ситуационных видах спорта / В.В. Козин, Ф.В. Салугин, А.В. Салугин // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2017. – № 1. – С. 52–56.
4. Ишматов Р.Г. Координационная структура основных технических приемов (ударов и бросков шайбы) в хоккее / Р.Г. Ишматов // Биомеханические аспекты двигательных действий в коньковых видах спорта, 2003. – С. 8–16.
5. Михно, Л.В. Детско-юношеский хоккей - фундамент хоккея высших достижений / Л.В. Михно, А.В. Точицкий, А.И. Чичелов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 8. – С. 12–14.
6. Филатов, В.В. Основы методики обучения техническим приемам юных хоккеистов на начальном этапе / В.В. Филатов // Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2022. – С. 166–170.
7. Царьков, А. М. Совершенствование технико-тактической подготовки хоккеистов 13-14 лет / А.М. Царьков // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2021. – С. 143–146.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД В НАПАДЕНИИ

Самойлов Д.Э.¹, Эртман Ю.Н.¹, Гераськин А.А.², Поливаев А.Г.²

¹Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск,
Россия

²Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал) Тюменского
государственного университета, Ишим, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы технико-тактической деятельности волейболисток студенческих команд в нападении, особенности и отличия тренировочного процесса волейболисток студенческих команд от волейболисток профессиональных команд. Проведены наблюдения за соревновательной деятельностью, которые позволили определить эффективность игры в нападении игроков разного амплуа. Были разработаны рекомендации для совершенствования технико-тактической подготовленности студенческих волейбольных команд.

Ключевые слова: нападающие действия, волейбол, студенческие команды, эффективность.

TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS OF STUDENT TEAMS IN ATTACK

Samoilov D.E.¹, Ertman Yu.N.¹, Geraskin A.A.², Polivaev A.G.²

¹Siberian State University of Physical education and Sports, Omsk, Russia

²P.P. Ershov Ishim Pedagogical Institute (branch) Tyumen State University, Ishim, Russia

Annotation. The article considers the issues of technical and tactical activity of volleyball players of student teams in attack, the features and differences of the training process of volleyball players of student teams from volleyball players of professional teams. Observations of competitive activity were carried out, which made it possible to determine the effectiveness of the game in attacking players of different roles. Recommendations were developed to improve the technical and tactical preparedness of student volleyball teams.

Key words: offensive actions, volleyball, student teams, efficiency.

Актуальность. В данный момент вопрос технико-тактических действий в нападении изучен специалистами подробно, однако стоит отметить, что большинство этих трудов отсылают нас к мужскому волейболу, либо к женскому волейболу профессиональных команд, в то время как вопросам технико-тактической подготовки волейболисток студенческих команд при организации игры в нападении уделяется не заслуженно мало внимания. Хотя, на наш взгляд, многие перспективные игроки переходят в профессиональные команды именно из студенческих.

В связи с этим возникает проблема в подготовке данной категории спортсменов, так как научных данных об эффективном построении тренировочных занятия волейболисток при выполнении технико-тактических взаимодействий недостаточно.

Цель исследования – изучить состояние технико-тактической деятельности волейболисток студенческих команд в нападении, выявить особенности, присущие женскому студенческому волейболу.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, математические методы статистического анализа.

В настоящем сообщении мы попытались определить насколько отличаются системы подготовки в профессиональных командах от студенческих и как выстроен процесс совершенствования технико-тактической подготовки в исследуемых командах.

Анализируя и сравнивая игру в нападении волейболисток высокой квалификации и игроков студенческих команд, нами были отмечены ряд сходств и различий, среди которых за исходные позиции мы брали загруженность зон при игре в нападении, а также эффективность нападающих действий игроков.

Таблица 1 - Показатели загруженности зон при игре в нападении (по данным статистики)

Уровень	Зона нападения			
	4	3	2	1, 6
Волейболистки профессиональных команд	41%	19%	21%	20%
Волейболистки - студентки	58,5%	20,5%	21%	-

Анализируя результаты статистики, мы наблюдаем, что в обоих случаях схожи показатели загруженности зон при игре в нападении. Наибольшее количество нападающих ударов осуществляется волейболистками из зоны 4 (41% - волейболистки профессиональных команд, студентки – 58,5 %). Значительно меньше загружены зоны 2 и 3 (21% - волейболистки профессиональных команд, студентки – 21%; 19% - волейболистки профессиональных команд, студентки – 20,5%) соответственно. Существенные различия видны в использовании в нападении игроков задней линии (зоны 1,6). Игроки профессиональных команд более часто и результативно используют в организации атак игроков задней линии (20%) нежели игроки студенческих женских команд [4]. Здесь мы видим возможности для повышения тактической вариативности игры волейболисток – студенток в нападении, так как в отечественной и зарубежной литературе отмечается тенденция применения в соревновательной деятельности нападающих ударов, выполняемых с задней линии игровой площадки [1].

По нашему мнению, это связано с тем фактом, что у волейболисток профессиональных команд отмечается тенденция уменьшения процента нападения из зоны 3. Это связано с тем, что для реализации темповых атак из зоны 3 требуется результативный и качественный прием подачи, что в современных условиях соревновательной деятельности достаточно сложно, так как мастерство подающих игроков, вариативность выполнения подачи мяча неуклонно растет. Процент загруженности зоны 3 у студенческих команд немного выше [2]. По нашему мнению, это связано в первую очередь с меньшей сложностью подачи, которую используют спортсменки в соревновательной деятельности, следовательно, и организация приема такой подачи имеет более высокую эффективность. Кроме того, в студенческих командах передачи в данную зону выполняются с меньшей скоростью и большей высотой, что позволяет связующим делать передачу и с отведенных от сетки мячей.

Все это позволило нам разработать рекомендации для совершенствования технико-тактической подготовленности студенческих волейбольных команд. В основу данных рекомендаций был заложен принцип доступности, то есть подобранные упражнения соответствовали уровню подготовленности игроков, а

Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте

также сопряженный метод тренировки, так как количество тренировок в недельном микроцикле варьируется от 3 до 4, продолжительностью 120 минут. В нашей работе мы попытались в ходе совершенствования технико-тактической подготовленности так же развивать физические способности волейболистов (специальную выносливость, скоростно-силовые способности), то есть применить сопряженный метод.

Для этого мы составили три комплекса упражнений, часть упражнений в них является общедоступной и многие авторы (Е.В. Фомин, 2016, В.П. Губа, 2021) рекомендуют их применять в тренировочном процессе волейболистов, другая часть разработана нами, апробирована в тренировочном процессе и рекомендована к применению.

Комплекс с медицинболом 3 кг. (8 упражнений).

Комплекс упражнений для совершенствования перехода от защитных действий к нападающим (3 упражнения).

Комплекс упражнений для совершенствования взаимодействия нападающего и связующего игрока (3 упражнения).

Данные комплексы упражнений применялись нами в каждом тренировочном микроцикле, так, например, в понедельник был комплекс номер один, во вторник – комплекс номер два, в пятницу – комплекс номер три. Продолжительность выполнения комплексов варьировалась от 20 до 30 минут в основной части занятия.

Для подтверждения эффективности применяемых комплексов упражнений мы проанализировали результаты соревновательной деятельности женской студенческой волейбольной команды СибГУФК (таблица 2). В ходе анализа соревновательной деятельности женской студенческой волейбольной команды СибГУФК нами были взяты 3 игры Кубка студенческой лиги Сибирского федерального округа и 3 игры чемпионата Омской области «Лига Ларионова». Игры проходили в период с сентября по декабрь 2023 года.

Таблица 2 - Результаты соревновательной деятельности женской студенческой волейбольной команды СибГУФК

Игры	Эффективность нападающих действий волейболисток, %			
	Центральные блокирующие	Доигровщики	Диагональные	Команды в целом,
1 игра	33,3	51	16	33,4
2 игра	25	32,1	16,1	24,4
3 игра	31,8	46	34,6	37,5
4 игра	50	48,7	35,2	44,6
5 игра	32,5	43	37	37,5
6 игра	35,2	42,5	50	42,6
X	34,6	43,9	31,5	36,7
σ	8,3	6,6	13,2	9,4

Из представленной таблицы мы видим процентное распределение эффективности нападающих действий игроков женской волейбольной команды СибГУФК по выполняемым амплуа. Соперниками являлись студенческие команды Омской области и Алтайского края. Уровень команд был примерно одинаковым, что, видно исходя из результата игр. Немного сильнее на фоне остальных команд выглядела команда соперника во второй игре, которую сборная команда СибГУФК проиграла со счетом 2:3. Анализируя данную игру, становится очевидным значимость

успешной организации игры первым темпом в нападении. В 5 играх, в которых были одержаны победы, эффективность нападения первым темпом не опускалась ниже 31%, а лучший показатель наблюдается в первой игре, равный 50%. Во второй игре мы наблюдаем, что этот показатель в 3 зоне составил всего 25%. Такой низкий уровень эффективности, на наш взгляд, связан с индивидуальными технико-тактическими ошибками игроков в нападении, а также с ошибками в таких элементах игры как прием мяча после подачи соперника, организация нападающих действий в ситуациях freeball (ситуация, когда мяч перелетает без атаки соперника: в результате простого переброса, касания в защите или на приёме). Наименьший процент эффективности нападающих действий волейболисток амплуа доигровщик мы наблюдаем так же во второй игре (32,1%). Самый высокий процент реализации нападающих действий у игроков данного амплуа наблюдается в 6 игре (51%). Анализируя эффективность нападающих действий игроков – диагональных, мы видим, что низкий процент эффективности нападающих действий наблюдается во второй и шестой игре (16,1% и 16% соответственно), при этом максимальная эффективность игроков достигала показателя в 50 %.

Проанализировав соревновательную деятельность женской студенческой волейбольной команды СибГУФК, мы видим, что эффективность нападающих действий команды в целом составила $36,7 \pm 9,7\%$. Если сравнивать эффективность нападающих действий команды в целом с контрольно-переводными нормативами по виду спорта волейбол, где исследуемый показатель равен 45% (для групп совершенствования спортивного мастерства 2-го года обучения), мы видим, что эффективность нападающих действий волейболисток команды СибГУФК не превысила данный показатель не в одной из анализируемых игр, что не соответствует предъявляемым нормативам программы подготовки по виду спорта для групп совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения [5].

Таким образом, мы видим, что процент эффективности нападающих действий не достиг показателя контрольно-переводных нормативов. Тем не менее, мы наблюдаем положительную тенденцию роста эффективности нападающих действий волейболисток, что говорит об эффективности применяемых нами в ходе тренировочного процесса комплексов.

Заключение. Изучая технико-тактическую деятельность волейболисток студенческих команд в нападении, мы наблюдаем за явной нестабильностью игроков в соревновательной деятельности. Это отражается в низкой эффективности нападающих действий в целом. Проанализировав соревновательную деятельность женской студенческой волейбольной команды СибГУФК по игровым амплуа, мы видим низкую эффективность нападения центральных блокирующих. Это в свою очередь затрудняет организацию нападения для игроков амплуа доигровщик и диагональный, так как им приходится выполнять нападающий удар на организованном двойном, а иногда и тройном блоке соперника. Так же на эффективности нападающих действий сказываются индивидуальные технические и тактические ошибки игроков, ошибки в таких элементах игры как прием мяча после подачи соперника, организация нападающих действий, когда мяч перелетает без атаки соперника.

К особенностям тренировочного процесса волейболисток студенческих команд можно отнести его ограниченное в количестве время (4 – 6 лет). В команду приходят игроки разной квалификации, что так же необходимо учитывать в ходе тренировочного процесса. Объёмы физической нагрузки так же будут отличаться от

тренировочных объемов игроков профессиональных команд. Свои коррективы в план тренировок вносит и учебный процесс. При планировании и организации тренировочного процесса необходимо учитывать учебный график игроков, так как основная цель это получение высшего образования, а не достижение высоких спортивных результатов.

Список источников

1. Губа, В.П. Эффективность тактико-технических действий волейболистов студенческих команд в нападении / В.П. Губа, Ю.В. Шиховцов, Ю.В. Кудинова, И.В. Николаева // Olympius. Гуманитарная версия. - 2019. - №2(9). - С. 44-47.
2. Железняк, Ю.Д. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / под общей редакцией Ю.Д. Железняка, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.
3. Курочкина, Н.А. Тенденции развития игровой деятельности в профессиональном женском волейболе / Н.А. Курочкина, В.П. Губа, Л.В. Булкина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт, 2019. - №10. - С. 80-87.
4. Малыгин, Г.Г. Совершенствование индивидуальных тактических действий волейболисток ДВГАФК в нападении / Г.Г. Малыгин, Е.Н. Малыгина // Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной году науки и технологий. - Хабаровск, 2021. - С. 159-164.
5. Шиховцов, Ю.В. Классический волейбол: анализ тактико-технических действий спортсменов в нападении / Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, О.Г. Савченко, Л.А. Мокеева, Л.К. Федорова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - №4(170). - С. 373-377.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ С ПОМОЩЬЮ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ НА СТАДИИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ПО ХОККЕЮ Г.СМОЛЕНСКА)

Селедевский С.А., Родин А.В.

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы по особенностям подготовки хоккеистов с помощью контрольных нормативов на стадии начальной подготовки особенностям подготовки хоккеистов к спортивной деятельности в начальном этапе учебно-тренировочного процесса. Приводится в пример СОГБУ ДО «Спортивная школа по хоккею с шайбой».

Ключевые слова: хоккей, детско-юношеская спортивная школа, контрольные нормативы, учебно-тренировочный процесс.

FEATURES OF TRAINING HOCKEY PLAYERS WITH THE HELP OF CONTROL STANDARDS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING ON THE EXAMPLE OF A SPORTS HOCKEY SCHOOL IN SMOLENSK

Seledevsky S.A., Rodin A.V.

Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Annotation. The article discusses the issues of the peculiarities of training hockey players with the help of control standards at the stage of initial training, the peculiarities of preparing

hockey players for sports activities at the initial stage of the educational and training process. An example is given of the SOGBU TO the "Sports school of ice hockey".

Key words: *hockey, youth sports school, control standards, educational and training process.*

Актуальность. Сегодня такой вид спорта, как хоккей, требует высокого уровня спортивного мастерства. Только спортсмены, обладающие высоким моральным духом и целеустремленностью, тактической, технической и физической подготовкой, а также глубокими теоретическими знаниями, могут добиться высоких спортивных результатов.

В последние годы очень мало научных работ посвящено структуре и содержанию спортивной подготовки на ранних этапах развития юных хоккеистов. Огромная популярность хоккея в нашей стране требует комплексного внедрения современных научных методов в подготовку юных хоккеистов, технико-тактических характеристик и практических рекомендаций, основанных на педагогических знаниях.

Цель исследования - изучение особенностей перехода от контрольных нормативов на ранних этапах подготовки и оценка физического состояния хоккеистов 10-11 лет.

Материал и методы исследования. Анализ профессиональной и методической литературы, педагогические наблюдения, педагогические эксперименты, наблюдения и педагогические тесты;

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно программе развития хоккея в Российской Федерации, аттестация обучающихся образовательного учреждения является оценкой качества управления содержанием специальных дополнительных общеобразовательных программ и программ спортивной подготовки и рассматривается педагогическим коллективом как важная часть образовательного процесса, позволяющая всем участникам оценить реальную эффективность их совместной деятельности.

Цели сертификации следующие

1. Формирование социально положительной мотивации познавательной деятельности учащихся на основе изучения их способностей и интересов.
2. Определить уровень теоретической подготовки учащихся; определить степень развития практических навыков в выбранном учащимися виде спорта.
3. Проанализировать степень освоения общей дополнительной образовательной программы; установить взаимосвязь между ожидаемыми результатами освоения дополнительной образовательной программы и реальными результатами образовательного процесса;
4. Выявить причины, способствующие или препятствующие реализации общей дополнительной учебной программы; внести необходимые коррективы в содержание и методы коллективной учебной деятельности школы.

Следовательно, каждый норматив должен учитывать, как общее физическое состояние воспитанника, так и особенности, сформировавшиеся в процессе тренировок в спортивной детско-подростковой школе.

Нормативы являются показателем способности хоккеиста перейти на следующий этап, так как после очередного этапа нагрузка возрастает в несколько раз и юный спортсмен просто не в состоянии справиться с возросшей физической и психической нагрузкой.

В таблице 1 представлены результаты нормативов контрольного и переходного этапов для детей 10-11 лет в НП-3 (начально-подготовительный этап 3 года обучения).

Таблица 1 - Контрольные нормативы обучающихся в ДЮСШ по хоккею с шайбой 10-11 лет

№ испытуемого	Бег 20 м с высокого старта (сек.)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногам, с приземлением на обе ноги (см)	И.П – упор лежа на полу Сгибание и разгибание рук (количество)	Бег на коньках 20 м (сек)	Бег на коньках челночный 6x9 м (сек)	Бег на коньках спиной вперед 20 м (сек)	Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек)
1	3,03	176	26	3,13	15,69	5,6	8,8	9,81
2	2,98	170	25	4,31	16,47	4,94	9,82	10,37
3	3,44	163	15	4,56	16,13	5,94	9,57	10,41
4	3,01	159	21	3,52	15,49	4,91	9,02	10,11
5	4,20	152	16	4,72	16,82	6,02	11,50	12,68
6	3,78	160	23	4,08	15,78	5,33	10,80	11,52
7	2,75	187	47	3,69	14,31	4,31	9,22	9,62
8	4,02	148	15	4,13	16,92	6,06	11,12	12,12
9	4,82	141	10	4,71	18,26	6,75	13,01	14,12
10	3,02	146	16	3,97	15,81	5,47	10,48	10,98
11	4,49	141	15	4,43	17,0	6,79	11,69	12,30
12	3,33	162	17	4,15	16,86	5,93	11,12	12,17
13	4,28	137	15	4,52	18,11	6,75	12,28	15,35

Контрольные нормативы каждая школа ставит самостоятельно, основываясь на федеральном государственном образовательном стандарте, а также программе развития хоккея, составленной федерацией хоккея России в сотрудничестве с министерством спорта.

Выводы. Контрольные нормативы являются неотъемлемой частью подготовки спортсменов для их дальнейшего развития, так как позволяют не только оценить нынешний уровень хоккеистов, но и обратить внимание на аспекты, которые недостаточно развиты. Каждый норматив должен в полной мере отражать определенный аспект деятельности хоккеиста, который он применяет в своей игре.

Список источников

1. Абрамов, А.А. Методика подготовки юных хоккеистов к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А.А. Абрамов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 5 (75). – С. 7-10.
2. Алексеев, А.А. Содержание физической подготовки в хоккее на начальном этапе / А.А. Алексеев // Состояние и перспективы развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры: сб. стат. по матер.Междунар. студ. науч.-практ. конф. Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина. – Нижний Новгород, 2016. – С. 38-42.
3. Газимов, И.Р. Спортивная подготовка в хоккее / И.Р. Газимов // Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде-2013 в Казани: матер. Всерос. науч.-практ.конф. – Казань: Отечество, 2013. – С. 326-328.

4. Завьялов, Д.А. Актуальные вопросы скоростно-силовой подготовки в хоккее с шайбой / Д.А. Завьялов, А.В. Тарасенко // Современные тенденции в образовании и науке: сб. науч. труд. по матер. Междунар. науч.-практ.конф.: в 26 частях. – Тамбов, 2013. – С. 49-50.

СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ В ПРОЦЕССЕ ОВЛАДЕНИЯ НАВЫКАМИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Сенин А.Э., Латышев К.Д.

Государственный университет просвещения, Мытищи, Россия

***Аннотация.** Марциалы статьи раскрывают содержание самостоятельной подготовки подростков средних классов общеобразовательной школы в процессе овладения навыками игры в волейбол. Обобщены комплексы физических упражнений, которые раскрывают особенности и специфику формирования двигательных координаций в процессе занятий волейболом в общеобразовательной школе.*

***Ключевые слова:** общеобразовательная школа, подростки средних классов, волейбол, самостоятельная подготовка.*

CONTENT OF INDEPENDENT PREPARATION OF TEENAGERS OF SECONDARY CLASSES OF SECONDARY SCHOOL IN THE PROCESS OF MASTERING VOLLEYBALL SKILLS

Senin A.E., Latyshev K.D.

State University of Education, Mytishchi, Russia

***Annotation.** Martial articles reveal the content of independent training of adolescents in secondary school in the process of mastering volleyball skills. Complexes of physical exercises are generalized, which reveal the features and specifics of the formation of motor coordination during volleyball classes in a comprehensive school.*

***Key words:** comprehensive school, teenagers of middle classes, volleyball, independent training.*

Введение. Спортивные игры, к которым относится волейбол, являются одними из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание в нашей стране. Массовый интерес к волейболу объясняется его доступностью, эмоциональностью и оздоровительной направленностью. Занятие волейболом очень эффективное средство укрепления здоровья и физического развития занимающихся различного пола и возраста [2].

Разнообразие двигательных навыков и действий в процессе занятий волейболом, которые существенно различаются по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию двигательного аппарата, помогает вырабатывать такие жизненно важные физические качества, как ловкость, выносливость, быстроту реакции, укрепляет дыхательную, сердечнососудистую и мышечную системы, снимает умственную усталость [1, 4].

Игрок с низким уровнем развития физических качеств, т. е. не обладающий хорошей спортивной подготовкой, обязательно проявит свое несовершенство в

технике игры. Значение отличной физической подготовки в волейболе становится особо заметным только в сочетании с техникой игры [5].

С другой стороны, лишь обладая относительно высоким уровнем скоростных и координационных способностей, а также прыгучести, игроки вполне успешно могут пользоваться имеющимся техническим арсеналом. Недостаточная физическая подготовка может вести даже к ошибочной технике. Поэтому для освоения игры в волейбол в общеобразовательной школе необходима хорошая физическая подготовленность спортсмена [3].

Основная часть. В процессе занятий волейболом значительное место занимает специализированное формирование координационных способностей, освоение новых движений, сложных видов двигательных действий. Это исходит из того, что игровая деятельность в спортивных играх подчиняется определенным закономерностям, обеспечивающим ее упорядоченность в пространстве и во времени.

Несоответствие характера выполнения физического упражнения вызывает перенапряжение нервно-мышечного аппарата, способствует преждевременному утомлению организма игрока.

Методологической базой проведения занятий с обучающимися средних классов общеобразовательных школ являются: системный и деятельностный подходы, где в основе находится парадигма развивающего обучения подростка, которая предусматривает:

- создание у подростка устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- установление взаимодействия: возникновение различных форм сотрудничества данного подростка с тренером-преподавателем и сверстниками.

Основываясь на концептуальных подходах, а также методических рекомендациях, направленных на проектирование учебно-тренировочного процесса в игровых видах спорта у подростков выделяем основные положения разработанной и примененной методики, способствующей формированию двигательных координаций у занимающихся спортивными играми:

1. В комплексе общеподготовительных упражнений присутствуют упражнения, создающие резерв вариативности, которые обеспечивают постоянное наличие запаса в формировании техники двигательных действий.

2. Развитие координационных и психомоторных способностей, даже неспецифического характера, в целом благоприятствует положительному переносу этих элементарных компонентов на основной навык.

3. При двигательной установке на максимально быстрое выполнение упражнения достигали минимальный интервал времени между процессами расслабления и напряжения в моторике локомоций за счет формирования способности к произвольному расслаблению.

Путь обучения и совершенствования подростков двигательным действиям длителен и требует определенной системы в формировании двигательных координаций. Это связано с использованием разнообразных физических упражнений, выполнение которых нуждается участия всех мышечных групп.

В этом плане, каждая из координационных способностей, отражая различные стороны двигательной деятельности спортсмена, представляет собой целостную систему, и при определенной специфике обладают общими признаками.

Например, подвижность в суставах обеспечивает максимальную амплитуду при вращательных движениях, поворотах, круговых движениях, гибкость – максимальную амплитуду наклонов и взмахов.

Ритмичность позволяет рационально распределить усилия во времени и пространстве, а сформированное чувство ритма является одной из необходимых, универсальных способностей. Это исходит из того, что основными структурными элементами ритма являются время и пространство, оперирование которыми позволяет занимающемуся полноценно воспринимать окружающий мир, адаптироваться к нему, видоизменять его в соответствии со своими потребностями.

Поэтому, именно с позиций комплексной значимости сформированного чувства ритма и оценивается важность педагогической направляющей физического воспитания подростков.

Благодаря равновесию достигается устойчивое состояние тела. Пластичность, отражая уровень высокой технической подготовленности и близости к совершенному выполнению двигательных действий, формирует индивидуальный стиль и красоту движений.

Без точности невозможно соответствие движения его форме и содержанию. Задача меткости – поражение заданной цели. Благодаря равновесию достигается устойчивое состояние тела. Пластичность, отражая уровень высокой технической подготовленности и близости к совершенному выполнению двигательных действий, формирует индивидуальный стиль и красоту движений.

По мере повышения уровня какой-либо двигательной координации совершенствуются и другие, – точность, меткость, ритмичность и т.д., и в совокупности они обеспечивают необходимое качество выполнения двигательного действия.

Прирост показателей координационных способностей положительно сказывается на зрительном восприятии, улучшении двигательной памяти, активизации внимания, т.е. психомоторных способностях.

В связи с этим, повышенное внимание в тренировках с подростками, занимающихся волейболом в общеобразовательной школе уделяли формированию сенсорной системы особенно важной в игровых видах спорта:

– зрительной, – способствующей выполнению сложнейших зрительных функций и являющейся самым мощным источником поступающей информации.

– вестибулярной, – обеспечивающей поддержания равновесия. Она воспринимает сигналы о положении частей тела в пространстве, изменений скорости и направления движения, обеспечивает единую функцию восприятия и ориентировки в пространстве.

– проприоцептивной, – обеспечивающей кинестетическое восприятие (мышечно-суставное чувство) и с помощью, которой контролируется положение тела в пространстве и взаиморасположение его частей. Кроме того, информация, поступающая от проприоцепторов, позволяет контролировать позу и точность произвольных движений, дозировать силу мышечных сокращений при противодействии внешнему сопротивлению.

Сенсорно-перцептивное чувство является базовым для развития ребенка, а сенсорное развитие, неразрывно связано и является основой его психофизического развития.

Заключение. Таким образом, целенаправленное формирование двигательных координаций помогает подросткам, занимающимся волейболом в

общеобразовательной школе: освоению технических умений и навыков в более сложных в координационном отношении условиях, предъявляющих повышенные требования к способности приспособления, перестроения и согласования двигательных действий; кинестетическому дифференцированию параметров движений; чувству ритма, ориентации в пространстве, быстрой реакции, равновесию и т.д.; формированию сенсорной системы.

Список источников

1. Булыкина, Л.В. Формирование двигательных игровых навыков волейболиста у учащихся общеобразовательных школ: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Булыкина Лариса Владимировна. – М., 1999. - 23 с.
2. Железняк, Ю.Д. Развитие точности двигательных действий у юных волейболистов в 13-16 лет с учетом индивидуальных способностей / Ю. Д. Железняк, М. Х. Хаджиев // Теория и практика физической культуры. 1994. - №7. - С. 32-34.
3. Методика обучения двигательными действиями: методические рекомендации / ГДОИФК. - СПб., 1990. – 31 с.
4. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. учреждений высш. профес. образ. / Ю.Д. Железняк под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 7-е изд. – М.: Академия, 2012. – 520 с.
5. Тучашвили, И.Ш. Формирование, совершенствование и проявления индивидуального стиля игровой деятельности: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Тучашвили Игорь Шотович. – М., 1999. – 64 с.

**ИЗУЧЕНИЕ МНЕНИЯ ТРЕНЕРОВ О НЕОБХОДИМОСТИ РАЗВИТИЯ
ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У ИГРОКОВ СТУДЕНЧЕСКИХ СБОРНЫХ КОМАНД**

Серебрянникова О. Ю., Цыганкина Н. Е.

Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия

***Аннотация.** В статье подчеркивается значимость двигательно-координационных способностей в реализации технико-тактических приемов игры в волейбол в студенческих сборных командах. Приводятся и анализируются результаты анкетирования тренеров сборных студенческих команд по волейболу. Полученные данные подтверждают необходимость разработки модели и процесса двигательно-координационной подготовки волейболистов студенческих сборных команд.*

***Ключевые слова:** двигательно-координационные способности, координационная подготовка волейболистов, студенческий волейбол, построение процесса координационной подготовки, изучение мнения тренеров по волейболу.*

**STUDYING THE OPINION OF TRAINERS ON THE NEED TO DEVELOP
MOTOR COORDINATION ABILITIES THE PLAYERS OF THE STUDENT
NATIONAL TEAMS**

Serebryannikova O.Yu., Tsygankina N.E.

Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia

***Annotation.** The article emphasizes the importance of motor coordination abilities in the implementation of technical and tactical techniques of playing volleyball in student national teams. The results of the survey of coaches of national student volleyball teams are presented and*

analyzed. The data obtained confirm the need to develop a model and process of motor coordination training of volleyball players of student national teams.

Key words: *motor coordination abilities, coordination training of volleyball players, student volleyball, building the process of coordination training, studying the opinion of volleyball coaches.*

Введение. Как правило, в основной состав студенческих сборных команд входят игроки, имеющие высокий уровень спортивной подготовленности, за плечами которых спортивные школы, опыт выступления в командах региона или страны. Другая часть игроков – волейболисты, имеющие опыт игры, полученный в рамках «школьной подготовки». Однако, как указывают специалисты, студенческий волейбол сейчас – это быстрый, динамичный вид спорта, с большим набором технико-тактических приемов и взаимодействий. Все это предъявляет высокие требования к физической подготовленности спортсменов. Особую роль здесь играют двигательно-координационные способности. Как показывает практика, результаты, которых так же подтверждают ученые-теоретики, уровень развития данных способностей во многом определяет успешность исполнения и реализации технических приемов в волейболе.

Обзор существующих научных материалов по теме. В настоящее время ученые, несмотря на большое количество имеющихся публикаций и разработок, уделяют должное внимание вопросам развития координационных способностей (КС) волейболистов. Большое количество публикаций посвящено совершенствованию технических приемов игры в защите и нападении, многие из рекомендуемых ими технологий и методик содержат разнообразные упражнения на развитие именно двигательно-координационных способностей (способность перестраивать и приспособлять двигательные действия; «чувство мяча» (кинестезическое дифференцирование); чувство ритма движений; умение согласовывать движения; умение ориентирование в пространстве; быстрота двигательных реакций; динамическое и статическое равновесие). В качестве примера следует привести работы: Глухаревой М.Р. (2021), которой были предложены комплексы упражнений для повышения уровня координационной подготовленности волейболисток 16-17 лет [1, С. 95–98]; Моховой К.С. с соавтр (2020) где подчеркивается значимость КС в волейболе, делается анализ средств и методов развития КС, приводится авторская схема методики развития координационных способностей на занятиях по волейболу [2, С. 280–285]; Цыбикова Д.В. с соавт. (2022), где авторы раскрывают вопросы оценки координационных способностей волейболистов [3, С. 107–112] и др. Однако нами не обнаружены публикации, исследование, где бы рассматривались подходы, методики, технологии развития или поддержания уровня КС у волейболистов студенческих сборных команд.

Материалы и методы исследования. Анализ литературных источников по избранной тематике, педагогическое наблюдение за тренировочным процессом волейбольных студенческих команд. В качестве основного метода научного исследования мы использовали анкетирование, целью которого было выяснение мнения тренеров о значимости, необходимости целенаправленного развития двигательно-координационных способностей у волейболистов студенческих сборных команд. Разработанная анкета включает в себя 12 вопросов, респонденты – тренеры студенческих сборных команд УрФО, а также принимающих участие в Кубке СВА (15 человек), с опытом работы от 5 до 10 и более лет, имеющие высшее образование по избранной профессии.

Результаты исследования. На вопрос анкеты «Используете Вы упражнения для развития КС в учебно-тренировочном процессе?» все респонденты выбрали ответ «да».

Ответы на вопрос «Как часто вы используете упражнения для развития КС следующим образом: 9 тренеров ответили, что «используют часто, во всех периодах годового цикла спортивной подготовки», только один тренер ответил, что «используют редко», еще трое выбрали ответ «использую периодически, в основном в подготовительном и переходном периодах годового цикла».

Далее следовал вопрос «Считаете ли вы, что необходимо целенаправленно развивать КС в студенческих сборных командах?». На этот вопрос все тренеры ответили «положительно».

Отвечая на следующий вопрос, касающийся методов развития КС, тренеры следующим образом указали процентное отношение: словесные и наглядные методы – 17 %, метод строго-регламентированного упражнения – 30 %, непрерывный и интервальный методы – 10 %, игровой метод – 33 %, соревновательный метод – 10 %. При этом тренеры могли выбрать несколько вариантов ответов. Наибольшей популярностью пользуется метод строго-регламентированного упражнения и игровой метод. Оба метода отлично подходят для развития КС и являются ведущими.

Далее мы хотели уточнить у тренеров «значимость КС для каждого амплуа». По мнению тренеров у связующих игроков, координационные способности играют важную роль ($I_{зн}=1,2$), сразу за ним с небольшой разницей идет игрок либеро ($I_{зн}=1,5$), за ним центральный блокирующий ($I_{зн}=2,1$) и доигровщик ($I_{зн}=2,0$), и на последнем месте диагональный ($I_{зн}=2,6$). Результаты ответов тренеров согласуются с реальным представлением о значимости и важности КС для каждого из амплуа в волейболе.

Для наглядности приведем ответы на следующие два вопроса в таблице 1. Таблица 1 – Эффективность (в рангах) и процент использования методов развития КС в учебно-тренировочном процессе подготовки волейболистов сборных студенческих команд

Методы развития КС	Ранг	%
Словесные и наглядные методы	3	15
Метод строго-регламентированного упражнения (целостно-конструктивные; расчлененно-конструктивные)	2	29
Непрерывный и интервальный методы	5	16
Игровой метод	1	27
Соревновательный метод	4	13

Из таблицы 1 видно, что наиболее эффективным, по мнению тренеров, является игровой метод, далее идут методы строго-регламентированного упражнения, а что касается процентного использования данных методов, больше тренеры используют методы строго-регламентированного упражнения, затем идет игровой метод.

Девятый вопрос звучал следующим образом: «Как Вы думаете, на что влияют КС в спортивной деятельности волейболистов» (предполагал выбор нескольких вариантов ответов). Семь тренеров-преподавателей указали: «на техническую подготовленность», один тренер: «на общую физическую подготовленность», пять тренеров: «на специальную физическую подготовленность» и столько же выбрали вариант «влияют на все». Ни один из респондентов не выбрал вариант «ни на что не влияют».

При ответе на следующий вопрос, тренеры должны были указать в процентном соотношении, сколько времени следует уделять КС в разных периодах годового цикла, в рамках УТЗ. Больше всего времени на развитие КС тренеры уделяют в подготовительном периоде, который является базовым для развития физических качеств, в том числе и КС. Что касается средств развития КС, то наиболее эффективными тренеры указали: подвижные игры и упражнения с использованием координационной лестницы и разновысотных барьеров, а также разнообразные упражнения в парах и тройках с мячом, упражнения.

Изучая мнение тренеров, какие виды КС являются значимыми для волейболистов студенческих сборных команд, мы получили следующие ответы: из специальных: движения манипулирования в пространстве различными частями тела, баллистические (метательные) на дальность и силу, нападающие и защитные действия в подвижных и спортивных играх; из специфических: способность к дифференцированию параметров движений, способность к перестроению двигательных действий, способность к реагированию и вестибулярная устойчивость.

Последний вопрос анкеты так же был открытым, в котором тренеры должны были сформулировать, почему они считают, что КС влияют или, не влияют на техническую подготовленность волейболистов. Следует выделить следующие интересные ответы: «если спортсмен плохо будет управлять своим телом, то и с мячом ему также будет тяжело управляться»; «волейбол – сложно координационный вид спорта и технические элементы игры состоят из нескольких двигательных фаз, что требует от игрока высокого уровня развития КС для эффективного выполнения технических приемов, что отражается на качестве игры»; «чем выше уровень КС и двигательных действий, тем лучше и быстрее спортсмен может подстраиваться под условия изменяющейся игровой ситуации и решать двигательные задачи».

Обсуждение и заключение, выводы. Роль координационных способностей в технической подготовке спортсменов-волейболистов давно признана специалистами как ведущая. Развитие координационных способностей в игровых видах спорта, включая волейбол, способствует повышению уровня технико-тактической и кондиционной подготовленности игроков: результативности, стабильности и экономичности выполнения двигательных действий в игре. Данной проблеме и теме исследования до сих пор многие авторы уделяют пристальное внимание.

Анкетирование тренеров и анализ ответов на сформулированные вопросы позволило нам определить какие средства и методы развития КС они используют в своей работе со спортсменами студенческой сборной команды, какие из них считают более эффективным, когда и как часто используют. Тренеры так же подчеркнули, что КС влияют на все стороны подготовленности спортсменов, но особенно на уровень технической подготовленности.

Таким образом, анализ современных научных публикаций по вопросам развития КС, анализ мнения тренеров студенческих сборных команд, подтверждает актуальности и необходимость разработки модели построения учебно-тренировочного процесса по решению задач развития двигательных-координационных способностей, а также разработки определенной методики или технологии их развития, формулирования рекомендаций для каждого игрока, в том числе в зависимости от его амплуа. Поскольку уровень развития координационных способностей волейболистов является одним из основных факторов, определяющих эффективность развития двигательных навыков волейболистов (технических элементов игры в защите и нападении, а также тактическая реализация их в игре).

Список источников

1. Глухарева, М.Р. Роль координационных способностей в успешном овладении двигательных навыков в волейболе / М.Р. Глухарева // Ученые записки университета Лесгафта. - 2021. - №11(201). - С. 95–98.

2. Мохова, К.С. Методика развития координационных способностей на занятиях по волейболу / К.С. Мохова, Д.Ю. Витман, Д.А. Бобровский // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - 2020. - №2(18). - С. 280–285.

3. Цыбиков, Д.В. Методика оценки уровня координационных способностей волейболистов сборной команды университета / Д.В. Цыбиков, Я.Н. Намсараева, Б.В. Дагбаев, А.Е. Павлов // Педагогическое образование в России. - 2022. - №4. - С. 107–112.

ОБУЧЕНИЕ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ УДАРУ «ФОРХЕНД» НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ С УЧЕТОМ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Скрябина В.В.

Московская государственная академия физической культуры, Москва, Россия

***Аннотация.** В статье рассматривается обучение удара форхэнд (Форхэнд – это удар с отскока, который осуществляется теннисистами у правши - справа и слева левой) выполняемый двумя руками для освоения современной техники с учетом его биомеханики на этапе предварительной подготовки. Для проверки эффективности такого обучения в экспериментальной группе использовался вариант замаха двумя руками для разворота плеч и за ними корпуса, освоения современной запястно-локтевой технике при осуществлении удара форхэнд.*

Показано, что обучение удару форхэнд с замахом двумя руками более эффективно для формирования правильных навыков этого технического элемента, по сравнению с обучением традиционным методом.

***Ключевые слова:** большой теннис, обучение, форхэнд, этап предварительной подготовке.*

TRAINING THE FOREHAND KICK TAKEN INTO ACCOUNT OF BIOMECHANICAL EFFECTIVENESS AT THE PRELIMINARY PREPARATION STAGE

Skryabina V.V.

Moscow State Academy of Physical Culture, Moscow, Russia

***Annotation.** This article discusses the training of a forehand strike (a forehand is a rebound strike, which is carried out by right-handed tennis players - on the right and on the left by a left-hander) performed with two hands to master modern technology, taking into account its biomechanics at the preliminary preparation stage. To test the effectiveness of such training, the experimental group used a variant of a two-handed swing to rotate the shoulders and behind them the body, mastering the modern carpal-elbow technique when performing a forehand strike.*

It is shown that learning to hit a forehand with a two-handed swing is more effective for forming the correct skills of this technical element, compared with learning by the traditional method.

***Key words:** tennis, training, forehand, preliminary preparation stage.*

Актуальность. До настоящего времени авторы, работающие в системе начальной подготовки и объясняющие её суть, не связывали изменения, происходящие в технике тенниса, с этапом начального обучения, а относили их к

результатам совершенствования. Задача системной направленности на постановку перспективных технических умений на этапе начальной подготовки не ставилась. Вместе с тем, в литературе отмечается необходимость специфических воздействий в периоды формирования способностей у детей, без чего не состоится формирование игровых способностей [3].

Актуальность выбора темы исследования связана с возникновением проблемной ситуации в обучении теннису. Это вызвано следующими изменениями в теннисе за последние 10-15 лет, (особенно это коснулось ударов с отскока), возросли скорости выполнения ударов, изменением характера движения тела в ударе и перемещения игроков по корту. Скоростно-силовая направленность игры свидетельствует о достижении игроками совершенной психофизической подготовленности [2].

Цель настоящей работы заключается в повышении эффективности обучения современной технике удара форхэнд на основе его выполнения двумя руками.

Анализ фото- и видеозаписей показал, что не ведущая рука мировых звезд тенниса при замахе движется назад вместе с ударной рукой [5]. Это позволяет предположить, что обучение удару форхэнд двумя руками может способствовать освоению современной техники ударов с отскока.

Педагогический эксперимент был проведен на базе СШ-Центр спорта Метеор г. Жуковского. В эксперименте участвовали 16 юных теннисистов, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 8 детей. Общая продолжительность эксперимента составила 72 академических часа.

Наше исследование проводилось в соответствии с программой «10S», используя облегченные мячи красного цвета, предназначенные для юных теннисистов, соответствующих их физическому развитию. Эта программа была одобрена Международной теннисной федерацией в 2012 году [3].

В экспериментальной группе мы применили методику замаха двумя руками с целью обеспечения разворота плеч и корпуса во время выполнения удара форхэнд, а также для освоения современной техники запястно-локтевого приема при ударе. В этом варианте замаха хватка ракетки осталась аналогичной, как и при одноручном замахе удара форхэнд, где неударная рука поддерживает ракетку снизу.



Рисунок 1. Вариант замаха двумя руками

Предложенный метод обучения удару форхэнд двумя руками предусматривает формирование жесткого треугольника, состоящего из плеч и предплечий, связанных с ракеткой, обеспечивая хорошую разворачиваемость плечевого пояса в момент замаха (рисунок 1). Эта конструкция снижает вероятность ошибок в технике замаха, таких как слишком большой мах, изменение плоскости ракетки при выносе на мяч,

закрепощенность рабочей руки, близкое прижатие локтя к корпусу и других [4]. В результате этого удар по мячу становится более стабильным.

Внимание при таком замахе сосредотачивается на траектории полета мяча, его скорости и траектории отскока. Этот метод также упрощает контроль за точкой удара и сопровождением, что особенно важно при обучении маленьких детей, учитывая их возрастные особенности в развитии.

Когда навык выполнения движения утвердился, постепенно можно освобождать неударную руку, постепенно предоставляя ударной руке возможность продолжать путь по траектории, которую она тренировала при выполнении двумя руками [6].

Индикаторы точности ударов с отскока у молодых теннисистов были протестированы с использованием подхода из центра корта как справа, так и слева, а также при ударах в разные стороны. Каждому тестированию предоставлялось 10 попыток, и в расчет принимались только те мячи, которые попали в корт.

В таблице 1 представлены показатели точности ударов с отскока у детей 6-7 лет контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента. Установлено, что после применения методики обучения удару форхенд двумя руками точность выполнения удара справа существенно увеличилась. Что свидетельствует о более высокой биомеханической эффективности техники выполнения этого удара.

Таблица 2 - Сравнительные показатели точности ударов с отскока у детей 6-7 лет между контрольной и экспериментальной группами

Вид упражнения	До эксперимента		P	После эксперимента		P
	Конт. группа	Экспер. группа		Конт. группа	Экспер. группа	
	M±σ			M±σ		
Удар справа	2,6±1,05	2,7±1,08	>0,05	4,4±1,4	6,9±1,4	<0,05
Удар слева	2,3±0,35	2,4±0,35	>0,05	4,2±0,7	4,4±1,05	>0,05
Удары справа-слева	2,1±0,7	2,4±0,35	>0,05	4,1±0,7	6,2±1,05	<0,05

На рисунке 2 представлена динамика приростов показателей точности ударов с отскоком у юных теннисистов экспериментальной и контрольной групп после педагогического эксперимента.

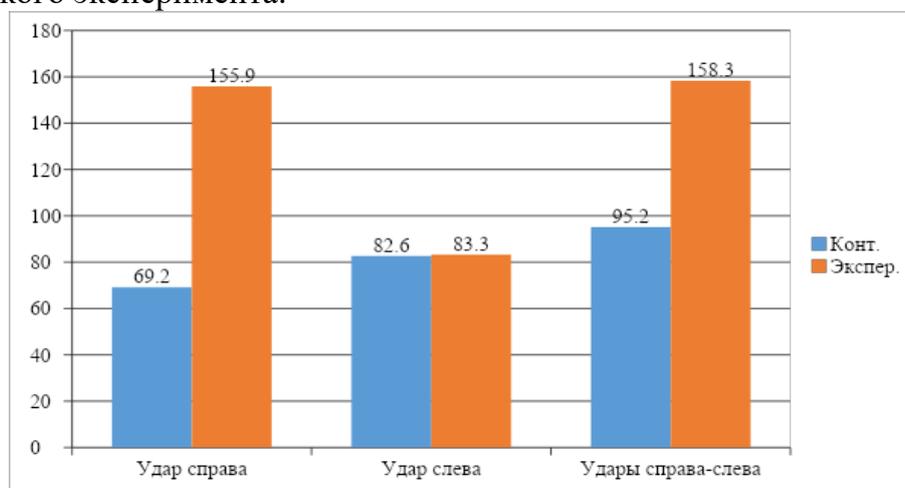


Рисунок 2. Прирост показателей (%) точности ударов с отскока у детей 6-7 лет

Согласно результатам прирост показателей ударов справа в контрольной группе составил 69,2%, в экспериментальной группе – 155,9%. Прирост

показателей ударов справа-слева в контрольной группе составил 95,2%, в экспериментальной группе – 158,3%. Прирост показателей ударов слева в контрольной группе составил 82,6%, в экспериментальной группе – 83,3%. Отмечается, что самое значительное улучшение произошло в случае ударов справа и справа-слева, в то время как разница в приросте показателей ударов слева оказалась незначительной. Это объясняется тем, что изменения в методике обучения касались преимущественно ударов справа. На основе полученных результатов можно сделать вывод, что обучение удара форхэнд на основе выполнения двумя руками оказалось более эффективным по сравнению с обучением замаха одной рукой в контрольной группе.

Список источников

1. Admin. Как осваивать удары с отскока. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://tennisport.com.ua/2012/07/kak-osvaivat-udary-s-otskoka/> 2014.03
2. Всеволодов, И. Базовая подготовка юных теннисистов / И. Всеволодов. – М.: Советский спорт, 2010. – 120 с.
3. Желепов, И. Теннис. Методика начального обучения / И. Желепов, Н. Колесников, П. Смолев. – СПб.: ИПЦ СЗИУ, 2014. – 120 с.
4. Зайцева, Л.С. Биомеханические основы строения ударных действий и оптимизация технологии обучения (на примере тенниса): автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Зайцева Любовь Степановна. - М., 2000. – 54 с.
5. Меринов, А. Современный теннис: Анализ техники мировых звезд и рекомендации по обучению детей / А. Меринов, С. Подоляк, С. Елисеев. – СПб.: ИПЦ СЗИУ, 2014. – 133 с.
6. Теннис. Ошибки при замахе удара справа [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=aIwWK2ehF0g> – (дата обращения: 15.02.2019).

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПЕРЕДАЧ МЯЧА В РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Соколова М.С., Витман Д.Ю.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия

Аннотация. Основное внимание в работе уделяется анализу соревновательной деятельности при выполнении передач мяча в различных условиях. Определены основные критерии деления условий выполнения передач на три категории: простые, средние и сложные. Каждая категория имеет свои показатели: расстояние от сетки, дальность полета мяча и способ выполнения передачи мяча. Также выполнен анализ соревновательной деятельности любительских команд города Омска по волейболу по показателям выполнения вторых передач и возникающих условиях при их выполнении.

Ключевые слова: волейбол, техника, тактика, условия, передачи мяча.

TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS WHEN PERFORMING PASSES OF THE BALL IN DIFFERENT ACTIVITY CONDITIONS

Sokolova M.S., Vitman D.Yu.

Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

Annotation. The main focus of the work is on the analysis of competitive activity when performing ball passes in various conditions. The main criteria for dividing the conditions for

performing transmissions into three categories have been determined: simple, medium and complex. Each category has its own indicators: distance from the net, distance of the ball and the method of passing the ball. An analysis of the competitive activity of amateur volleyball teams of the city of Omsk was also carried out in terms of the performance of second passes and the conditions that arise during their implementation.

Key words: volleyball, technique, tactics, conditions, passing the ball.

Введение. Элементы технико-тактической подготовки волейболистов имеют широкий спектр, а передачи мяча являются одним из важнейших приемов игры в волейбол. Эффективное выполнение первой и особенно второй передачи мяча является ключевой при выигрыше очка. При этом вторая передача является связующим звеном между всеми элементами игры. Качество выполнения второй передачи зависит от обеспечения благоприятных условий для подготовки и организации индивидуальных и коллективных действий. Качество передачи обеспечивает благоприятные условия для подготовки и организации индивидуальных и коллективных действий игроков нападения, быстрого решения технико-тактических задач нападения (например, предоставление партнерам возможности действовать раньше соперников), игры блокирующих и, в конечном итоге, команды зависит эффективность атакующих действий в целом.

В связи с этим, возникает **проблема исследования**, заключающаяся в недостатке информации в научно-методической литературе об оценке технико-тактических действиях при выполнении передач мяча в различных условиях.

Цель исследования: определить количественные и качественные показатели выполнения передач мяча в различных условиях в играх чемпионата Омской области по волейболу среди мужских команд.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по вопросам выполнения передач мяча в различных условиях.

2. Изучить показатели выполнения вторых передач мяча в различных условиях в играх чемпионата Омской области по волейболу среди мужских команд.

Технические приемы – это специализированные движения волейболиста, отличающиеся характерной двигательной структурой. Прием, применяемый для решения определенной тактической задачи, является двигательным действием [4].

Техническая подготовка волейболистов – педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности [4].

Передачу мяча принято рассматривать дифференцирование, т. е. следует различать первую передачу, осуществляющую подготовку в действиях команды при переходе от обороны к нападению, и вторую передачу, направленную непосредственно игроку, выполняющему нападающий удар (если в игровой комбинации не применена передача «сразу» на удар). Основной задачей игроков при выполнении передач мяча является создание с помощью маскировки своих действий таких условий, в которых завершающий удар мог бы проводиться при наименьшем сопротивлении обороняющейся команды. Это в значительной степени достигается благодаря точности первых передач и применения игроками отвлекающих действий [1].

В данной классификации передач мяча в волейболе А.В. Ивойлов (1979) мы можем видеть последовательное обучение передачам, а так же моделировать те

передачи, которые должны выполнять атакующие действия. Во время игры, так же применяются такие передачи как вперед, назад в опоре и прыжке.

Технико-тактическая подготовка волейболистов делится:

По длине:

- длинные – передачи, направленные через зону;
- короткие – направленные в соседнюю зону;
- укороченные – передачи в зоне.

По высоте различают передачи:

• низкие до 1 м над сеткой; • средние до 2 м над сеткой; • высокие – выше 2 м над сеткой.

По скорости полета мяча передачи подразделяются:

- медленные (до 10 м/с); • ускоренные (до 16 м/с); • скоростные (более 16 м/с).

Предлагаем некоторые характеристики при выполнении передачи сверху двумя руками:

- время контакта рук игрока с мячом (0,45с.);
- время полета мяча при скоростной передаче (1,1с.) в зону 4 (передача из между 2 – 3 зон);
- время полета мяча при скоростной передаче (0,6-0,7с.) в зону 2 (передача из между 2 – 3 зон).

Время от передачи мяча до выполнения нападающего удара:

- при высокой передаче (1,4с.);
- при передаче в зону 4 (0,9-1,4с.);
- при передаче в зону 2 (0,9с.);
- при короткой (1м.) передаче перед связующим (0,4с.);
- при короткой (1м.) передаче за головой связующего (0,35с.);
- при передаче игроку задней линии в зоне 1-2 (0,9-1,3с.);
- при передаче игроку задней линии в зоне 6-3 (0,6-1,2с.).

Прежде чем описывать средства и методы обучения и совершенствования передачи сверху двумя руками хотим отметить, что мы не ставим задачу – подготовки связующего игрока. Подробно это представлено в методических пособиях выпущенных ВФВ «Комплексная тренировка связующего игрока» - выпуск №5 и «Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач» (подготовка связующего игрока) – выпуск №9.

Мы предложим основы обучения и совершенствования вторых передач, чтобы любой игрок мог выполнять этот технический приём игры без ошибок [8].

В работе О.С. Красниковой (2016) приведены сведения об оценке выполнения вторых передач девушками 15-16 лет, занимающихся волейболом. Автор приводит шкалу оценивания выполнения передач относительно различных способов выполнения: передача снизу, передача с места, передача после перемещения, передача в прыжке. При проведении оценки Красникова О.С. меньшее количество баллов отдает при выполнении передач мяча с места (4 балла). Наибольшее количество баллов отдается при умении спортсменок выполнить точную передачу в прыжке (10 баллов). При выполнении тестирования способами передача мяча снизу и передача после перемещения волейболистки получают до 8 баллов.

Мы считаем, что предложенная градация баллов является рациональной и можно классифицировать представленные передачи по сложности: простые условия – до 4 баллов; средние условия – до 8 баллов; сложные условия – до 10 баллов. Таким образом, выполнив перенос данной градации на соревновательную деятельность, мы

перенесли их на шкалу оценивания технико-тактических действий при выполнении передач мяча.

При анализе работы Ю.Н. Эртмана (2022) мы взяли за основу градацию распределения баллов, относительно волейбольной площадки, в зависимости от удаления от сетки и центра площадки. Правильное выполнение передач и возможно только при правильной оценке игровой ситуации. Это зависит от уровня тактического мышления игрока.

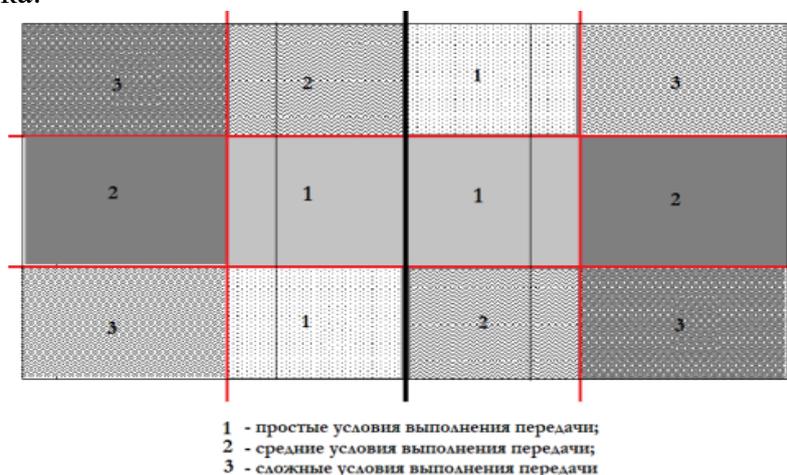


Рисунок 1. Уровни сложности выполнения передач в «края» сетки относительно волейбольной площадки (Ю.Н. Эртман, 2022)

На рисунке 1 представлены данные исследований Ю.Н. Эртмана (2022) об условиях выполнения передач мяча на волейбольной площадке. Градация уровней основывается на дальности полета мяча, то есть чем дальше расстояние от цели, тем сложнее попадать в заданную точку площадки. Авторы не учитывали способ выполнения передачи и очередность (первая или вторая), а лишь правильность её выполнения и возможные варианты организации нападающих действий собственной команды.

Нами был проведена оценки выполнения передач в различных условиях соревновательной деятельности мужских волейбольных команд города Омска (таблица 1). В результате проведения анализа показателей передач мяча в различных условиях на играх первого тура чемпионата Омской области среди мужских команд мы наблюдали, что наибольшее количество передач игроки выполняют на расстояния от 1 до 3 метров от сетки (128,7 в среднем за игру – простое условие). С расстояние 4-6 м (среднее условие) выполняют 34,7 передач, а с расстояния 7-9 м (сложное условие) - 4,7 передач. Наиболее высокое эффективность зафиксировано при выполнении передач при простом условии, что вполне можно объяснить логически. При выполнении передач мяча с расстояние 4 -6 м игроки реализует 24% передач. При выполнен передач мяча с расстояния 7-9 м показатель эффективность имел минимальное значение (3,2%).

Нами был проанализирован показатель выполнение передач при различной дальности полета мяча: 1) при дальности полета мяча от 1-3 м игроки выполняют 65,3% передачи мяча в среднем за игру с эффективностью 45%; 2) при дальности полета мяча от 4-6 м игроки выполняют 34,7 передачи, а эффективность передач мяча равна 33,2 %; 3) при дальности полета мяча более 7 метров выполняется 40,7 передач в среднем за игру с эффективностью 28,1 %.

Таблица 1 - Показатели выполнения передач мяча в различных условиях

Условия	Среднее значение	Эффективность передач, %
Простые		
1. Дальность полета мяча 1-3 метр	65,3	45
2. Расстояние от сетки 1-3 м.	128,7	88,9
3. Передача мяча с места	57,7	39,6
Средние		
1 Дальность полета мяча 4-6 метр	48	33,2
2. Расстояние от сетки 4-6 м.	34,7	24
3. Передача двумя руками после перемещения или передача снизу	35,3	24,4
Сложные		
1. Дальность полета мяча более 7 метр	40,7	28,1
2. Расстояние от сетки 7-9 м.	4,7	3,2
3. Передача сверху двумя руками в прыжке	55,3	38,2

При изучении способа выполнения передач мы определили, что игроки чаще выполняют передачи с места (57,7 в среднем за игру) и передач сверху двумя руками в прыжке (при близких показателях эффективность 39,6 % и 38,2 % соответственно). Реже всего игроки выполняют передачи мяча в средних условиях (передача мяча после перемещение или передача снизу) и демонстрирует эффективность 24,3%.

Выводы:

1. Мы проанализировали научно-методическую литературу проблеме исследования и сделали заключение о том, что вопрос повышения качества передач является актуальным. Большое значение уделяется вопросам выполнения данного приема в различных по сложности условиям. Большинство авторов выделяют простые, средние и сложные условия, которые зависят от расположения игрока, способа передачи и длины передачи мяча.

2. При изучении выполнения вторых передач мяча в различных условиях мы определили, что большое влияние на эффективность передач оказывают условие расстояние игрок от сетки. Показатель способов передач мяча оказывает меньшее влияние на эффективность. Таким образом, мы рекомендуем снизить количества передач мяча выполняемых с расстояний более 3м, так как эффективность передач мяча в данных условиях очень низкая. Наиболее высокую эффективность игроки демонстрируют при нахождении от сетки 1-3 м (88,9 %). При анализе дальности полета мяча мы увидели, что показатели эффективность имеют прямую зависимость от простых условий к сложным (простые 45%, средние 33,5%, сложные 28,1%).

Список источников

1. Григорьев, В.А. Обоснование использования определенных типов передач, для затруднения организации группового блокирования / В.А. Григорьев, Л.В. Булыкина, Р.Ф. Федер // Всерос. науч.-практ. конф., - 2015. - С. 31 - 36.
2. Кариев, Ш.Х. Основные технические приемы волейболистов / Кариев Ш. Х // Вестник научных конференций. - 2021. - №4 (30) – С. 180.
3. Красникова, О. С. Оценка готовности волейболисток школьной команды к игровой деятельности связующего игрока / О.С. Красникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11(141). – С. 93-98.
4. Насыров, Р.Р. Тактическая подготовка пасующего с учетом скорости и типов подачи мяча соперником в волейболе / Р.Р. Насыров // Проблемы и перспективы

физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ., Казань, 18–19 февраля 2021 года. – Казань, 2021. – С. 375-379.

5. Неповинных, Л.А. Обучение технике передач мяча в волейболе / Л.А. Неповинных, Е. М. Солодовник // Вопросы педагогики. – 2020. – № 6-1. – С. 239-243.

6. Усков, В.А. Теория и методология научного обоснования закона обучения связующих игроков в волейболе / В.А. Усков // Современные научные исследования и инновации. – 2014. – № 5. –URL: <http://web.snauka.ru/issues/2014/05/33916>.

7. Шулятьев, В.М. Влияние моделей тренировочных занятий разной степени адекватности соревновательному игровому противоборству на функциональное состояние организма волейболистов / В.М. Шулятьев, О.В. Тимофеева, В.В. Иванов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (145). – С. 243–247.

8. Эртман, Ю.Н. Совершенствование технико-тактической подготовки квалифицированных волейболистов при выполнении передач мяча в сложных игровых условиях / Ю. Н. Эртман, Д. В. Ходус, В. В. Насонов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12(214). – С. 614-620.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАДМИНТОНИСТОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ

Сокур Б. П. Семенова Е. М., Антоненко А. С.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема совершенствования технико-тактической подготовленности, применительно к перемещениям, бадминтонистов тренировочного этапа подготовки. Оценивается уровень развития технико-тактической и физической подготовленности бадминтонистов тренировочного этапа подготовки. Предлагается внедрение в учебно-тренировочный процесс специального комплекса упражнений для повышения уровня физической подготовленности и эффективности технико-тактических действий.

Ключевые слова: перемещения по площадке, технико-тактическая подготовленность, тренировочный этап подготовки, бадминтонисты, физическая подготовленность.

INCREASING THE LEVEL OF TECHNICAL AND TACTICAL PREPAREDNESS OF BADMINTON PLAYERS AT THE TRAINING STAGE OF PREPARATION.

Sokur B.P. Semenova E.M., Antonenko A.S.

Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

Annotation. This article deals with the problem of improving the technical and tactical preparedness of badminton players at the training stage of preparation. The level of development of technical, tactical and physical fitness of badminton players at the training stage of preparation is evaluated. It is proposed to introduce a special set of exercises in the training process to improve the level of physical fitness and efficiency of technical and tactical actions.

Key words: movements on the court, technical and tactical preparedness, training stage of preparation, badminton players, physical preparedness.

Введение. В настоящее время двигательные задачи, возникающие перед бадминтонистами в ходе игровой деятельности, выполняются в вариативных

ситуациях, связанных со скоростью, направлением и траекторией движения волана, расположением на площадке самого спортсмена и его соперника, положением тела, в котором выполняются удары ракеткой, когда спортсмен направляет волан по заданной траектории [2, 5].

Современный уровень развития бадминтона предъявляет повышенные требования к развитию технико-тактической подготовленности спортсменов на всех этапах подготовки, которые проявляются не только в технических действиях спортсмена, но и в его перемещениях по площадке [3].

В связи с вышеперечисленным, возникает **проблема**, заключающаяся в недостаточной информации в научно-методической литературе обоснованных средств и методов, необходимых для повышения уровня технико-тактической подготовленности, применительно к перемещениям по площадке, бадминтонистов 11-12 лет.

Педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью бадминтонистов «СШОР №3» г. Омска, обучающихся на тренировочном этапе подготовки показали, что при выполнении основных технико-тактических действий таких как: прием подачи, выход на заднюю линию и выполнение атакующих ударов, прием волана, летящего глубоко и близко к боковым линиям бадминтонной площадки, наблюдается недостаточное проявление уровня координационных, скоростных и скоростно-силовых качеств. Это выражается в неэффективном приеме волана и как следствие ошибочных ответных действиях.

В работах Н. В. Фамильникова [6], М. М. Полевщикова [4], отмечается взаимосвязь между технико-тактическими действиями и уровнем развития физических качеств, наиболее необходимых при выполнении ударных действий и перемещений по площадке в бадминтоне. Поэтому была поставлена **цель исследования** – определить взаимосвязь между уровнем технико-тактической подготовленности и основными физическими качествами (координационными, скоростными и скоростно-силовыми), проявляемыми при перемещениях по площадке бадминтонистами 11-12 лет.

Поэтому на первом этапе исследования был разработан тест для оценки уровня технико-тактической подготовленности, основанный на нормативных требованиях по технико-тактической подготовленности, утвержденной тренерским советом «СШОР №3», где важными компонентами являются техническое действие и скорость перемещения к волану (рисунок 1).

Описание теста:

И.п. – игровая стойка в центре бадминтонной площадки;

1 – перемещение в правый передний угол, техническое действие - подставка;

2 – перемещение в правый задний угол, техническое действие - укороченный по прямой;

3 – перемещение в правый передний угол, техническое действие – откидка по диагонали;

4 – перемещение в левый задний угол, техническое действие – смэш по прямой;

5 – перемещение в левый передний угол, техническое действие - добивание;

6 – перемещение в левый задний угол, техническое действие – срезка по диагонали;

7 – перемещение в игровой центр. Задача бадминтонистов, выполняющих данный тест, заключается в следующем: находясь в и.п., по готовности, среагировать на шесть набрасываемых воланов тренером, выполняя удары с заданием попасть в

мишени размером 50*50см, расположенные на противоположной стороне площадки согласно номеру выполняемого технического действия.

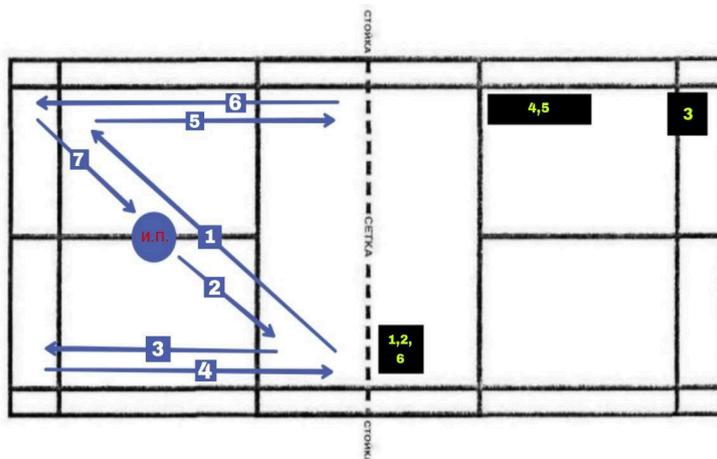


Рисунок 1. Тест на оценку технико-тактической подготовленности, применительно к перемещениям по площадке.

Экспертная комиссия в составе трех квалифицированных специалистов оценивала по 5-ти балльной системе эффективность выполнения данного теста по следующим критериям:

5б – все технические действия выполнены, все воланы попали точно в мишени, тактическая комбинация непрерывна, перемещения точны и технически правильны;

4б – все технические действия выполнены, менее 5 воланов попали в мишени, тактическая комбинация непрерывна, перемещения имеют небольшие технические недочеты;

3б – частично выполнены технические действия, менее 3 воланов попали в мишени, нарушена тактическая комбинация, перемещения имеют небольшие технические недочеты;

2б – частично выполнены технические действия, менее 1 волана попали в мишени, нарушена тактическая комбинация, перемещения имеют технические недочеты;

1б – технические действия не выполнены, воланы не попали в мишени, нарушена тактическая комбинация, перемещения не соответствуют техническим требованиям. Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты тестирования

№ Технического элемента	Экспертная оценка (баллы) $\bar{x} \pm \sigma$	Уровень подготовленности
1	2,6 ± 0,4	Средний
2	2,2 ± 0,3	Ниже среднего
3	1,8 ± 0,6	Ниже среднего
4	1,5 ± 0,3	Ниже среднего
5	2,9 ± 0,4	Средний
6	1,6 ± 0,2	Ниже среднего

Анализ результатов экспертной комиссии показал, что эффективность выполнения теста, в основном, зависела от уровня проявления комплекса основных физических качеств, особенно координационных, скоростных и скоростно-силовых, при достаточно хорошей технической подготовленности бадминтонистов.

А на втором этапе нашего исследования было проведено тестирование уровня физической подготовленности бадминтонистов «СШОР №3». Для этого использовались стандартные тесты, предложенные А.В. Закамским [1], М.М. Полевщиком [4], Н.В. Фамильниковой [6]. В него вошли тесты:

1. Тест «челночный бег».
2. Тест «серия 5 прыжков в длину».
3. Тест «Поза Ромберга».
4. Тест для определения быстроты простой реакции.
5. Тест для определения точности технического действия.
6. Тест «Разноска воланов».
7. Тест «Маятник бросок – цель».

Результаты тестирования физической подготовленности представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты тестирования

Показатели	Результат ($\bar{x} \pm \sigma$)	Норматив	Оценка
Тест «Челночный бег», с	8,05 ± 0,5	8с и более	Хорошо
Тест «Серия 5 прыжков в длину», см	835 ± 151	1000см и более	Хорошо
Тест «Поза Ромберга», с	29,5 ± 2,9	40с и менее	Удовлетворительно
Тест на оценку быстроты простой реакции, с	1,6 ± 0,4	0,8с и менее	Удовлетворительно
Тест на оценку точности технического действия, кол-во	5,3 ± 1,6	10	Удовлетворительно
Тест «Разноска воланов», с	11,3 ± 0,7	9с и менее	Удовлетворительно
Тест «Маятник бросок – цель», кол-во	2,7 ± 1,4	5	Удовлетворительно

Результаты тестирования показали, что в 5 более специализированных к бадминтону тестов спортсмены показали удовлетворительный уровень развития физических качеств. А в тестах, оценивающих общую физическую подготовленность, уровень результатов соответствует оценкам хорошо.

Выявленный уровень физической подготовленности обследуемых бадминтонистов подтвердил наши предположения о прямой зависимости технико-тактической подготовленности от уровня проявления основных физических качеств. Поэтому для повышения технико-тактической подготовленности бадминтонистов «СШОР №3» г. Омска нами был разработан комплекс специальных упражнений, целенаправленно воздействующих на основные группы мышц, отвечающих за быстрые и вариативные перемещения по площадке:

1. Имитация удара сверху с утяжеленной резиной;
2. Бег по координационной лестнице, 10м;
3. Подставка справа/слева в один шаг;
4. Упражнение «Разноска воланов», 12 воланов;
5. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа;
6. Имитация удара сверху утяжеленной ракеткой без смены ног;
7. Упражнение «Зеркало №1»
8. Упражнение «Зеркало №2»
9. Имитация откидки справа/слева через степ;
10. Прыжки в длину, 5 последовательных прыжков;

Данный комплекс упражнений был внедрен в учебно-тренировочный процесс бадминтонистов «СШОР №3».

В течении 6 месяцев 2 раза в неделю, с использованием метода круговой тренировки в основной части тренировочного занятия, бадминтонисты выполняли разработанный комплекс специальных упражнений. При этом регламент выполнения следующий: 2 круга, 20с выполнение упражнения на каждой станции, при смене станций 20с отдыха, интервал отдыха между кругами 5 минут.

Заключение. Мы предполагаем, что внедрение в учебно-тренировочный процесс бадминтонистов тренировочного этапа подготовки специальных упражнений, направленных на повышение уровня координационных, скоростных и скоростно-силовых проявлений благоприятно повлияет на эффективность выполнения технико-тактических действий, направленных на точность попадания волана в определенные зоны площадки и тем самым, повысит уровень соревновательной деятельности юных бадминтонистов.

Список источников

1. Закамский, А.В. Оценка точности двигательных действий спортсмена игровых видов спорта / А.В. Закамский, М.М. Полевщиков, В.В. Роженцов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 3(85). – С. 86-90.
2. Мартынова, А. С. Совершенствование методики развития координационных способностей юных бадминтонистов на этапе начальной подготовки / А.С. Мартынова // Омский научный вестник. – 2011. – № 3(98). – С. 159-162.
3. Мухута, И.Ю. Вариативный подход в повышении уровня двигательной координационной подготовленности детей 8–9 лет в процессе занятий бадминтоном / И.Ю. Мухута [и др.] // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. Сер.: Социально-экономические и общественные науки. - 2020. - № 2 (119). - С. 27-33.
4. Полевщиков, М.М. Тестирование быстроты и точности движений / М.М. Полевщиков, В.В. Роженцов // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 4-1. – С. 142-144.
5. Турманидзе, В.Г. Теоретико-методологические аспекты тактико-технической подготовки спортсменов ситуационных видов спорта: монография / Ф.В. Салугин, В.В. Козин, А.В. Салугин, В.Г. Турманидзе. – Омск: Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет (СибАДИ), 2018. – 185 с.
6. Фамильникова, Н.В. Методика тестирования быстроты и точности в игровых видах спорта / Н. В. Фамильникова, М. М. Полевщиков, В. В. Роженцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1(131). – С. 270-274.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ТЕННИСИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Степанова М.Е.

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» Москва, Россия

Аннотация. *В подготовительном периоде развитие выносливости должно занимать одну из главенствующих ролей. В связи с тем, что соревнования накладывают дополнительную нагрузку на спортсмена, он испытывает тяжелое моральное и физическое давление, не присущее тренировкам, во время матчей становится сложнее проявить свои лучшие качества. Таким образом, необходимо уделять много внимания развитию выносливости в подготовительном периоде, чтобы спортсмен мог легче справиться с обстоятельствами, характерными именно для турниров. В статье рассматриваются рекомендации, полученные в ходе анкетирования тренеров по теннису и приведены*

результаты первичного и итогового тестирования уровня выносливости теннисисток высокой квалификации.

Ключевые слова: теннисистки, выносливость, подготовительный период.

THE DEVELOPMENT OF ENDURANCE AMONG HIGHLY QUALIFIED TENNIS PLAYERS IN THE PREPARATORY PERIOD

Stepanova M.E.

The Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia

***Annotation.** In the preparatory period, the development of endurance should occupy one of the main roles. Due to the fact that competitions impose an additional burden on the athlete, he experiences severe moral and physical pressure that is not inherent in training, it becomes more difficult to show his best qualities during matches. Thus, it is necessary to pay a lot of attention to the development of endurance in the preparatory period, so that the athlete can more easily cope with the circumstances specific to tournaments. The article discusses the recommendations obtained during the survey of tennis coaches and presents the results of the primary and final testing of the endurance level of highly qualified tennis players.*

***Key words:** tennis players, endurance, preparatory period.*

Введение. Профессиональные теннисисты большое количество времени проводят на корте, оттачивая свое мастерство. Они вынуждены подолгу перемещаться по корту, выполняя множество прыжков и пробежек. Соответственно, чем больше спортсмены находятся на корте, тем больше они устают и тем больше ошибок начинают совершать. Поэтому, немаловажным аспектом спортивного совершенствования является всесторонняя физическая подготовка, обязательным компонентом которой служит выносливость.

Цель исследования – развитие выносливости у теннисисток высокой квалификации в подготовительном периоде.

Обзор существующих научных материалов по теме. Анализ научно-методических материалов показал [1, С. 219-294], что выносливость является одним из наиболее важных качеств в теннисе, которое необходимо постоянно тренировать. Высокие показатели выносливости игроков позволяют тренерам эффективнее проводить тренировки; самим игрокам справляться с более длительными розыгрышами; быстрее восстанавливаться в паузах между ними; играть на одном уровне, не снижая темпа; показывая хорошие результаты на турнирах [2, С. 14-16, 3, С. 74-76]. Также, было проанализировано оборудование, которое применяется сейчас для развития выносливости в подготовительном периоде у теннисисток высокой квалификации.

Материалы и методы. В ходе исследования было проведено анкетирование тренеров для уточнения информации о тренировках в подготовительном периоде, использовании дополнительного оборудования и получения рекомендаций для составления экспериментального комплекса упражнений. 20 тренеров по теннису с опытом работы от 5 до 15 лет было анкетировано. Каждый из них имел профильное образование в области физической культуры и спорта. Ученики, выбранных нами анкетированных тренеров, выступают как на российских, так и на международных соревнованиях. Опрошенные нами тренеры базировались в теннисных школах и академиях. Далее был составлен экспериментальный комплекс упражнений, который был использован в подготовительном периоде.

До начала педагогического эксперимента у испытуемых контрольной и экспериментальной групп был оценен уровень развития выносливости с помощью теста Купера. Все игроки контрольной и экспериментальной групп входят в топ-200 РТТ. Экспериментальная группа состояла из игроков спортивного комплекса «PlayPark». Контрольная группа состояла из игроков «Академии Спартак». Далее экспериментальная группа занималась по специально разработанному экспериментальному комплексу упражнений в подготовительном периоде. Контрольная группа занималась по программе многолетней подготовки теннисистов, согласно ФССП по теннису. После завершения эксперимента было проведено повторное тестирование уровня развития выносливости.

Результаты исследования. Разработанный комплекс упражнений для развития выносливости заключался в использовании специализированных средств на протяжении тренировок в течение двух месяцев.

Начальное тестирование выносливости двух групп показало, что средний показатель контрольной группы находится на чуть более высоком уровне, чем у экспериментальной. Разница составила +75 м.

Однако после проведенного эксперимента прирост ЭГ составил +325, а КГ +120. То есть по окончании эксперимента, длившегося четыре месяца, уровень выносливости у ЭГ оказался выше, чем у КГ, благодаря большему приросту за счет выполняемых упражнений на протяжении всего эксперимента.

Таблица 1 – Результаты начального и повторного тестирования контрольной и экспериментальной групп тестом Купера

Период	КГ	ЭГ
Сентябрь 2023 г.	2150 \pm 70	2075 \pm 100
Ноябрь 2023 г.	2270 \pm 55	2400 \pm 65
Δ	+120	+325
p	P \leq 0,01	P \leq 0,01

В таблице 2 представлены результаты исходного и повторного тестирования с разницей между результатами у контрольной и экспериментальной групп до и после проведенного эксперимента.

Таблица 2 – Результаты исходного и повторного тестов «Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 6x8 м»

Период	КГ	ЭГ
Сентябрь 2023 г.	11,72 \pm 0,79	11,93 \pm 0,45
Ноябрь 2023 г.	11,61 \pm 0,67	10,62 \pm 0,42
Δ	-0,11	-1,31
p	P \leq 0,01	P \leq 0,01

Результаты проведенного тестирования показывают, что у КГ прирост составил -0,11. У ЭГ прирост равнялся -1,31. Данный тест предполагает улучшение результата посредством уменьшения времени, за которое спортсмены выполняли челночный бег, поэтому прирост в данном случае будет отрицательным.

С помощью гарвардского степ-теста количественно оцениваются восстановительные процессы после дозированной мышечной работы. Чтобы понимать и сравнивать полученные результаты, необходимо знать, какие показатели соответствуют определенным оценкам физической работоспособности.

В таблице 3 представлены результаты исходного и повторного тестирования с разницей между результатами у контрольной и экспериментальной групп до и после проведенного эксперимента.

Таблица 3 – Результаты исходного и повторного проведения гарвардского степ-теста

Период	КГ	ЭГ
Сентябрь 2022 г.	76,2 \pm 4,18	75,7 \pm 4,21
Ноябрь 2022 г.	79,2 \pm 3,55	84 \pm 4,16
Δ	+3	+8,3
p	P \leq 0,01	P \leq 0,01

Экспериментальная группа увеличила свой первоначальный результат на +8,3. Контрольная – на +3. Таким образом, ЭГ увеличила свой изначальный показатель больше, чем КГ.

Помимо вышеупомянутых тестов для оценки выносливости применялся также тест «веер» - бег по площадке в пять точек. Этот тест проводился на теннисном корте с применением фишек и теннисных мячей. В пяти точках на корте расставлялись фишки: две на задней линии по углам и три на линии подачи – две по углам и одна по центру.

В таблице 4 представлены результаты исходного и повторного тестирования с разницей между результатами у контрольной и экспериментальной групп до и после проведенного эксперимента.

Таблица 4 – Результаты исходного и повторного теста «веер»-бег по площадке в пять точек

Период	КГ	ЭГ
Сентябрь 2023 г.	17,39 \pm 0,13	17,48 \pm 0,11
Ноябрь 2023 г.	17,26 \pm 0,11	16,91 \pm 0,11
Δ	-0,13	-0,57
p	P \leq 0,01	P \leq 0,01

Результаты проведенного тестирования показывают, что у КГ прирост составил -0,13. У ЭГ прирост равнялся -0,57. Данный тест предполагает улучшение результата посредством уменьшения времени, за которое спортсмены выполняли «веер»-бег, поэтому прирост в данном случае будет отрицательным.

Заключение. Проблема развития выносливости у теннисисток высокой квалификации в подготовительном периоде является одной из наиболее актуальных на данный момент. В ходе анкетирования, в качестве рекомендаций, было предложено усложнение привычного тренировочного процесса новым оборудованием и упражнениями при формировании комплекса упражнений. Разработанный тренировочный экспериментальный комплекс упражнений применялся на каждом занятии в основной части тренировочного процесса 6 раз в неделю.

Таким образом, по окончании педагогического эксперимента у испытуемых ЭГ достоверно улучшились все показатели по сравнению с испытуемыми КГ, все результаты выборки находятся в зоне значимости.

Список источников

1. Внешняя нагрузка теннисистов высокой квалификации в матчах на кортах с разным покрытием / А. П. Скородумова, О.О. Чайковская, И.С. Баранов, А.Р.Тарпищева, Ф.Ш. Тарпищев // Актуальные научно-методические проблемы подготовки спортсменов в игровых видах спорта: матер. Всерос. науч. – практ. конф. с международ. участием, 15 мая 2019 г. / под общ. ред.: Барчуковой Г.В., Жийяр М.В. – М., 2019. – С. 219-294.

2. Взаимосвязь физических качеств теннисисток высокой квалификации и результатов их соревновательной деятельности / А.П. Скородумова, И.С. Баранов, С.Д. Семенова, Г.Г. Захаров // Теория и практика физической культуры. – 2020. - № 8. – С. 14-16.

3. Скородумова, А.П. Структура физической подготовленности теннисистов высокой квалификации / А.П. Скородумова, А.А. Трухачев // Теория и практика физ. культуры: Тренер: журн. в журн. – 2018. - № 11. – С. 74-76.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Ступак В.А.¹, Биткин В.В.¹, Болбасова Т.Н.², Родин А.В.¹

¹Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

²Московский государственный технический университет гражданской авиации, Москва, Россия

Аннотация. Изучение игровой и соревновательной деятельности в волейболе позволяет более качественно подойти специалистам к вопросам организации многолетней подготовки спортивного резерва. Количественные и качественные параметры игровых действий в ходе соревнований дают возможность тренеру корректировать планы подготовок с учетом современных тенденций игры.

Ключевые слова: волейбол, игровая деятельность, соревновательная деятельность, подготовка спортивного резерва.

CURRENT TRENDS IN PLAYING AND COMPETITIVE ACTIVITIES IN VOLLEYBALL

Stupak V.A.¹, Bitkin V.V.¹, Bolbasova T.N.², Rodin A.V.¹

¹Smolensky State University of Sports, Smolensk, Russia

²Moscow State Technical University of Civil Aviation, Moscow, Russia

Annotation. The study of playing and competitive activities in volleyball allows specialists to better approach the organization of long-term training of the sports reserve. Quantitative and qualitative parameters of game actions during the competition enable the coach to adjust preparation plans taking into account modern game trends.

Key words: volleyball, gaming activities, competitive activities, preparation of a sports reserve.

Введение. Волейбол сегодня – это динамично развивающаяся игра, в которой одно из ведущих мест занимает высокий накал противоборства атакующей стороны над обороняющейся. Следует отметить, что для достижения преимущества над соперником в процессе игры современные волейболисты должны с высокой эффективностью реализовывать технические приемы игры [2, 4].

Анализ литературных источников показал, что подавляющее большинство специалистов [1, 3, 5] считают, что нападающий удар в волейболе приносит большинство выигранных очков, с этим результатом сложно поспорить. Анализ литературных источников показал, что волейбол никогда не стоит на месте и постоянно развивается. Во многих трудах [2, 5, 6] рассматриваются тенденции развития волейбола, связанные, как с анализом общего увеличения ростовых (морфологических) характеристик спортсменов, то есть совершенствование методик

отбора в команды высших разрядов, так и технико-тактические изменения в рисунке игры.

Изучая литературные источники, была замечена определенно точная тенденция к увеличению темпа игры в нападении, а именно то, что подавляющее большинство атак после качественного приема подачи осуществляется со скоростных вторых передач (первым темпом). Данная тенденция характерна для технико-тактических действий в нападении из всех зон площадки. Также данные исследования позволили сделать вывод, что только на основе глубокого анализа соревновательной деятельности, выявления основных тенденций в развитии современного классического волейбола возможно построение эффективной системы подготовки волейболистов массовых разрядов.

Результаты исследований. Анализируя результаты опроса, представленные на рисунке 1, видно, что полученные результаты подкрепляют актуальность нашего исследования.

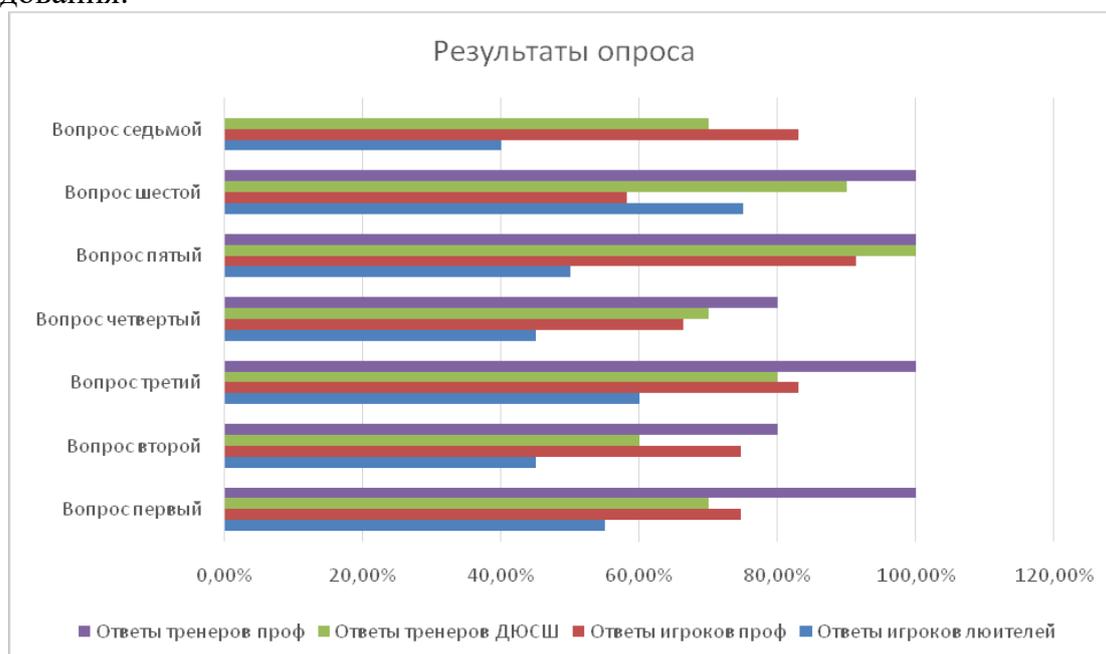


Рисунок 1. Результаты опроса тренеров и игроков команд разного уровня, %

В отношении первого вопроса ответы распределились таким образом: ответы игроков любительского уровня показывают, что утвердительно ответило 55% опрошиваемых, ответы игроков профессионального уровня показывают, что утвердительно ответило 74,70% опрошиваемых, ответы тренеров спортивных школ показывают, что утвердительно ответило 70% тренеров, ответы тренеров профессиональных команд составляют 100% утвердительных ответов.

При анализе дальнейших ответов на вопросы будут рассматриваться проценты утвердительных ответов. Так вот, при ответе на второй вопрос ответы распределились таким образом (игроки любительского уровня - 45%; игроки профессионалы - 74,70%; тренеры ДЮСШ - 60%; тренеры профессиональных команд - 80%).

Ответы на третий вопрос распределились следующим образом (игроки любительского уровня - 60%; игроки профессионалы - 83%; тренеры ДЮСШ - 80%; тренеры профессиональных команд - 100%).

Ответы на четвертый вопрос распределились следующим образом (игроки любительского уровня - 45%; игроки профессионалы – 66,4%; тренеры ДЮСШ - 70%; тренеры профессиональных команд - 80%).

Ответы на пятый вопрос распределились следующим образом (игроки любительского уровня - 50%; игроки профессионалы – 91,3%; тренеры ДЮСШ - 100%; тренеры профессиональных команд -100%).

Ответы на шестой вопрос распределились таким образом (игроки любительского уровня - 75%; игроки профессионалы – 58,1%; тренеры ДЮСШ- 90%; тренеры профессиональных команд -100%)

Ответы на седьмой вопрос распределились следующим образом (игроки любительского уровня - 40%; игроки профессионалы - 83%; тренеры ДЮСШ- 70%; тренеры профессиональных команд не отвечали на данный вопрос).

Большинство «любителей», которые следят за игрой профессиональных команд – замечают, как общее ускорение (увеличение) темпа игры, так и в частных аспектах данного вопроса. Опрос не был анонимным, поэтому после получение ответов – специально проводилось мини-интервью с каждым участником (кроме профессиональных тренеров), которое показало уровень вовлеченности в изучение развития игры в целом.

Следующая группа опрашиваемых была «игроки профессиональных команд» - данная группа опрашиваемых «глубже погружена» в вопрос (проблему) исследования, данная группа отвечала чаще утвердительно, то есть большинство игроков разделяют мою позицию. Опрашиваемые группы «тренеры ДЮСШ» и «тренеры профессиональных команд» - особо остро ощущают необходимость изучения данного вопроса.

Заключение. Полученные результаты свидетельствуют, что современный женский волейбол носит строгий атакующий характер с достаточно вариативной техникой выполнения игрового приема. Однако для подтверждения этого тезиса целесообразно провести исследование, направленное на изучение показателей эффективности технико-тактических действий волейболисток в процессе соревновательной деятельности.

Список источников

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина — М.: Физкультура и спорт, 2007. - 180 с.
2. Булыкина, Л.В. Волейбол: учебник / Л.В. Булыкина, В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 412 с.
3. Железняк, Ю.Д. Структура соревновательной деятельности как основа построения тренировочного процесса волейболистов / Ю.Д. Железняк, В.М. Шуляев // Теория и практика физической культуры, 1988. - №6 – С. 32-35.
4. Веласко, Х Тенденции развития современного волейбола / Х. Веласко // Время волейбола. – 2008. - №1. – С. 104-106.
5. Родин, А. В. Влияние биомеханических параметров нападающего удара у волейболистов на эффективность его тактического выполнения / А.В. Родин, М.В. Погорелый. // Теория и практика физической культуры. - 2014.- №5. - С. 59.
6. Шулятьев, В.М. Основы подготовки резервов квалифицированных волейболистов: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.Н. Мерзляков. - Омск: Изд-во ОмГТУ, 2007. – С. 26-32.

ВНЕДРЕНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА В СИСТЕМУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОК 11-12 ЛЕТ

Сударь В.В., Сергеева Д.С.

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Краснодар, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты возможности внедрения средств функционального фитнеса в процессе повышения показателей двигательной подготовленности девочек 11-12-летнего возраста, занимающихся гандболом. Было доказано, что за период формирующего эксперимента у юных гандболисток достоверно повысились показатели развития силы кисти, ловкости, силовой и общей выносливости, скоростно-силовые способности и гибкости, а также физической работоспособности.

Ключевые слова: юные гандболистки, физическая подготовка, средства фитнеса, функциональная и физическая подготовленность.

THE INTRODUCTION OF FITNESS TOOLS INTO THE SPORTS TRAINING SYSTEM FOR HANDBALL PLAYERS AGED 11-12

Sudar V.V., Sergeeva D.S.

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia

Annotation. The article presents the results of the possibility of introducing functional fitness tools in the process of improving the motor fitness indicators of 11-12-year-old girls engaged in handball. It was proved that during the period of the formative experiment, young handball players significantly increased their indicators of hand strength, dexterity, strength and general endurance, speed and strength abilities and flexibility, as well as physical performance.

Key words: young handball players, physical training, fitness equipment, functional and physical fitness.

Введение. Интерес к фитнес-технологиям в теории и методике различных игровых видов спорта обусловлен нарастающим противоречием – несмотря на обилие специальных видов подготовки – силовых, скоростных и т.п. – тренеры и спортсмены сталкиваются с недостаточной подготовленностью к соревновательной и тренировочной деятельности. Применение фитнес-технологий обусловлено необходимостью расширить диапазон применяемых средств и методов спортивной тренировки. Фитнес-технологии как раз и обладают необходимым качеством – широким набором средств и методов тренировки как залога успешной соревновательной деятельности [5, С. 174]. Гандбол относится к ациклическим, сложно-координационным видам спорта, успеху в котором во многом способствует высокий уровень физической и функциональной подготовленности спортсменов уже с достаточно юного возраста. Для этого тренеру необходимо оптимально сочетать средства физической и технической подготовки уже на начальном этапе [4, С.198].

Сегодня некоторые исследователи оценки влияния фитнес-занятий отмечают, что применение средств и методов фитнеса при физической тренировке в разных видах спорта, особенно на этапе начальной подготовки с юными спортсменами могут помогать повышать показатели развития всех физических качеств, параметры состояния основных функциональных систем, что, несомненно, приводит к улучшению эффективности тренировочного процесса в целом [1, 2, 3].

Цель исследования состоит в обосновании внедрения средств функционального фитнеса в учебно-тренировочный процесс для повышения подготовленности девочек 11-12-летнего возраста, занимающихся гандболом.

Задачи исследования:

1. Выявить на основе анализа литературы средства современного фитнеса, используемые в процессе физической подготовки детей 11-12-летнего возраста.
2. Определить показатели функциональной и физической подготовленности девочек 11-12 лет, занимающихся гандболом.
3. Обосновать применение средств функционального фитнеса в процессе повышения показателей двигательной подготовленности юных гандболисток.

Для выявления показателей двигательной и функциональной подготовленности юных гандболисток мы применили методы тестирования, динамометрии, функциональных проб и их оценки, математико-статистическую обработку полученных данных, сравнительный педагогический эксперимент.

Результаты исследования. На основе анализа специальной литературы выявили, что современный фитнес является инновационным социокультурным феноменом. В нем заложена гуманистическая идея оздоровления человека за счет его личных усилий. В настоящее время для детей в возрасте 11-12 лет в процессе их физического воспитания и физической подготовки, используется достаточно обширная вариация средств фитнеса. И в случае совершенствования физической подготовки юных гандболисток наиболее рациональным будет являться внедрение средств и методов фитнеса преимущественно функциональной, психорегулирующей, и аэробной направленности. Они позволят развивать основополагающие физические качества у юных гандболисток, такие как, способность к удержанию равновесий, гибкость, силу кистей, выносливость, ловкость двигательных действий. А также эти средства могут формировать у детей младшего школьного возраста правильную осанку, укреплять мышечный корсет. Представленные данные явились факторологическим основанием для целенаправленного процесса планирования раздела общей физической подготовки с использованием средств фитнеса участниц нашего эксперимента, который проводили на базе «ООО «ВСВ-спорт» в городе Краснодаре с сентября по декабрь 2023 года.

По окончании внедрения разработанной нами методики анализируя результаты девочек 11-12 лет из экспериментальной группы при помощи методов математической обработки данных, получили достоверный относительный прирост по следующим показателям:

- гибкости на 10,9% в тесте «наклон вперед стоя» в среднем при выполнении контрольного наклона с $1,7 \pm 0,3$ см до $3,5 \pm 0,2$ см ($p < 0,01$),
- быстроты двигательных действий на 33,9% и скоростно-силовых качеств на 28,5% согласно изменениям по тестам «бег 30 м» с $7,5 \pm 0,2$ до $5,6 \pm 0,15$ секунд времени преодоления дистанции и «прыжок в длину» с $112,5 \pm 0,8$ до $144,6 \pm 0,5$ см соответственно ($p < 0,01$),
- силовой выносливости на 29,3% по тесту «сгибания и разгибания рук в упоре» лежа на полу в среднем с $5,8 \pm 0,3$ раз до $7,5 \pm 0,1$ раз ($p < 0,01$),
- устойчивости к равновесию согласно пробе Ромберга на 70,8% ($p < 0,05$),
- физической работоспособности по ИГСТ: увеличение индекса на 17,4%,
- силы кисти с $13,9 \pm 0,8$ кг до $16,0 \pm 0,1$ кг, то есть в среднем на 15,1% ($p < 0,05$).

Заключение. По данным эксперимента выявлена эффективность положительного влияния в течение 4 месяцев тренировочных занятий с

использованием средств функционального фитнеса на показатели развития основных физических качеств и функциональной подготовленности, тем самым доказана возможность использования этих средств при совершенствовании процесса физической подготовки в гандболе с девочками 11-12 лет.

Список источников

1. Дворкина, Н.И. Влияние занятий body PAMP на физическую подготовленность гандболисток 15-16 лет / Н.И. Дворкина, И.А. Пронина // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения: сб. матер. Всерос. с междунар. участ. науч.-практ. конф. – Волгоград: ВГАФК, 2020. - С. 81-84.
2. Ончукова, Е.И. Методика физической подготовки мальчиков-баскетболистов 13-15 лет средствами фитнеса / Е.И. Ончукова, А.С. Хвостова, К.А. Шульгина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2020. - №6(184). - С. 277-282.
3. Романенко, Н.И. Методика общей физической подготовки танцоров 10-12 лет, специализирующихся в бальных танцах, на основе средств фитнеса / Н.И. Романенко, Н.М. Лаптев, С.А. Горбунова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: матер. междунар. науч.-практ. конф., Краснодар, 12–13 октября 2023 года. – Краснодар: Издательство «Экоинвест», 2023. - С. 286-290.
4. Сергеева, Д.С. Повышение физической и функциональной подготовленности юных гандболисток средствами фитнеса / Д.С. Сергеева, В.В. Сударь // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. - 2022. - №12. - С. 197-199.
5. Сергеева, Д.С. Эффективность использования фитнес-технологий в процессе физической подготовки юных гандболисток / Д.С. Сергеева // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар: КГУФКСТ, 2022. С. 174-175.

ПРИМЕНЕНИЕ СИЛОВЫХ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВОК В ПРАКТИКЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ИГРОВИКОВ И ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Сулим А.С., Шустова Е.В.

Государственный университет просвещения, Мытищи, Россия

***Аннотация.** В тренировочном процессе спортсменов-игровиков и легкоатлетов достаточно большой объем нагрузки отводится на силовую подготовку. Игровая деятельность и соревновательные упражнения в спортивных играх и легкой атлетике носят высокоинтенсивный характер, поэтому вопросы силовой подготовки остаются актуальными и требующие научного обоснования.*

***Ключевые слова:** спортивные игры, легкая атлетика, подготовка спортсменов, высокоинтенсивные тренировки, силовая подготовка.*

APPLICATION OF POWER HIGH-INTENSITY TRAININGS IN PRACTICE OF TRAINING OF SPORTSMEN-PLAYERS AND ATHLETES

Sulim A.S., Shustova E.V.

State University of Education, Mytishchi, Russia

***Annotation.** In the training process of athletes-gamers and athletes, a fairly large amount of load is allocated for strength training. Playing activities and competitive exercises in sports and athletics are high-intensity, so issues of strength training remain relevant and require scientific justification.*

Key words: sports games, athletics, athlete training, high-intensity training, strength training.

Введение. Занятия спортивными играми и легкой атлетикой – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Оздоровительное воздействие определяется, прежде всего, тем, что ею можно заниматься круглый год и большей частью на свежем воздухе. При правильной организации занятия способствует укреплению костно-мышечного аппарата, усилению обмена веществ, совершенствованию функций организма [2, 4, 5].

Проведённые в последние годы пульсометрические исследования показали, что соревновательная деятельность игроков и легкоатлетов часто характеризуется работой, выполняемой в пределах максимальной и субмаксимальной мощности. Разнообразие двигательных навыков, отличающихся не только по интенсивности усилий, но и по координационной структуре способствует развитию всех физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, ловкости, в гармонически сочетаниях. Большой объём тренировочных и соревновательных нагрузок в спортивных играх и легкой атлетике обеспечивает высокое развитие выносливости. Занятия спортивными играми и легкой атлетикой содействуют развитию у занимающихся таких ценных качеств как смелость, настойчивость, решительность и самоотверженность, инициативность и дисциплинированность [1, 3, 6].

Основная часть. Современный тренд физической подготовки в различных видах спорта и для различных категорий занимающихся, и это подтверждено исследованиями, заключается в вариативном сочетании применения традиционных и не традиционных средств подготовки, или же применение одних и тех же средств в различных диапазонах интенсивности выполнения.

Так, предлагается использовать в своих методиках развития скоростно-силовых способностей одних и тех же средств, но их подбор, режим исполнения и интенсивность, разнятся. Для решения конкретных задач используют различные по структуре выполнения прыжки (легкоатлетические, акробатические, опорные гимнастические и др.); метания, толкания различных снарядов с дозированным применением скоростных и силовых параметров; быстрое, амплитудное или малоамплитудное поднимания спортивных снарядов или других предметов; скоростные перемещения циклического характера.

В этой связи для поиска наиболее эффективных средств развития скоростно-силовых способностей приводит нас к целесообразности активного внедрения в содержание специальной физической подготовки спортсменов нетрадиционных средств тренировки, таких например как Кроссфит – это система средств высокоинтенсивного, функционального тренинга, выполняемого в форме коротких интенсивных тренировок по 15-30 минут.

Средств в системе Кроссфит достаточно много, поэтому необходимо подобрать такие упражнения, которые целенаправленно будут направлены на развитие скоростно-силовых способностей игроков и легкоатлетов, а их выполнение по дозировке и интенсивности необходимо контролировать, учитывая индивидуальные возможности каждого занимающегося.

Особенностью Кроссфита является сочетание применения широкого арсенала упражнений, выполняемых с отягощениями, с внутренним или внешним сопротивлением, высокоинтенсивные прыжковые упражнения. Функциональная эффективность средств Кроссфит при этом заключается в повышении уровня

развития двигательных способностей, особенно скоростно-силовых, посредством сопряженного охвата максимального количества мышечных групп во время одной тренировки.

Это первый аспект, который может выступать весомым аргументом для обоснования необходимости разработки методики развития скоростно-силовых способностей, включающей в себя средства Кроссфит как оптимальный вариант поддержания уровня развития скоростно-силовых способностей игроков и легкоатлетов. Вторым немало важным аргументом обоснования необходимости разработки экспериментальной методики, является низкий уровень развития скоростно-силовых способностей у спортсменов-игроков и легкоатлетов.

Интенсивность выполнения во всех упражнениях высокая. Вес дополнительного утяжеления подбирается индивидуально и составляет 20% от собственного веса. Комплексы упражнений применяются в подготовительном и соревновательном периоде. Микроцикл составляет 3x1x2x1 (3 тренировочных дня, 1 выходной день, 2 тренировочных дня, 1 день игровой). Комплексы упражнений выполняются по конкретным дням недельного микроцикла.

Заключение. По итогам проведенного исследования можно сделать вывод о том, что средства системы Кроссфит, являются наиболее эффективными для решения как оперативных, так и долгосрочных задач процесса тренировки спортсменов-игроков и легкоатлетов, активно участвующих в соревновательной деятельности.

Список источников

1. Губа, В.П. Основы объема и интенсивности выполнения спортивных двигательных заданий: учебное пособие / В.П. Губа, Н.В. Поздняк. – М.: Спортивная книга, 2015. – 60 с.
2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
3. Родин, А.В. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебно-методическое пособие / А.В. Родин. – М.: Советский спорт, 2009. – 164 с.
4. Шевченко, И.Ю. Влияние профилактических мер на изменение функциональных показателей у спортсменов, занимающихся Кроссфитом / И.Ю. Шевченко // Актуальные проблемы и тенденции развития гимнастики, современного фитнеса и танцевального спорта: матер. III Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – М., 2021. – С. 188-192.
5. Эммерт, М.С. Использование кроссфит-тренировки в общей физической подготовке студентов / М.С. Эммерт, О.О. Фадина // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы: матер. Междунар. науч.-практ. конф. - Омск, 2021. - С. 47-51.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОГО СОСТОЯНИЯ БАСКЕТБОЛИСТОК ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ УРАЛГУФК С ПОКАЗАТЕЛЯМИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ИГРЕ

Татарина К.К.

Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия

Аннотация. В статье анализируется степень проявления различных эмоциональных качеств баскетболисток УралГУФК в зависимости от игровой позиции. Анализируются

показатели статистических данных баскетболисток во время соревнований и выраженность их эмоционально-волевых качеств.

Ключевые слова: волевые качества, психологическая и эмоциональная подготовка, баскетбол, игровые амплуа, спортивная тренировка.

RELATIONSHIP OF THE EMOTIONAL-VOLITIONAL STATE OF URALGUFK WOMEN'S BASKETBALL PLAYERS WITH PERFORMANCE INDICATORS IN PLAY

Tatarinova K. K.

Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia

Annotation. The article analyzes the degree of manifestation of various emotional qualities of UralGUFK basketball players depending on their playing position. The statistical data of female basketball players during competitions and the severity of their emotional and volitional qualities are analyzed.

Key words: volitional qualities, psychological and emotional preparation, basketball, playing roles, sports training.

Введение. Волевые качества являются наивысшим уровнем контроля над поведением человека. Благодаря волевым качествам у человека есть способность ставить и достигать сложные цели различного уровня, преодолевая себя и внешние факторы.

Спортсмены проявляющий волевые качества, связанные с преодолением различных трудностей, позволяет оценить субъектность их личности.

Любая мышечная работа требует проявить волевые усилия, которые направлены на её достижение. Даже самая обычная физическая нагрузка связана с волевым усилием. Именно большие, чем обычно, мышечные усилия, побуждают спортсменов к проявлению волевых усилий.

Именно в момент преодоления усталости требуется наибольшая сила воли. Поэтому важно осознавать всё, что требует тренировочный и соревновательный процесс.

Трудолюбие, упорство, организованность, настойчивость необходимы всем - от новичка до опытного спортсмена в спорте.

Теоретико-методологической основой исследования являются научно-методическая литература, посвященная проблеме, эмоциональной составляющей игроков во время соревнований (Г. Д. Бабушкин, 2010; Г. В. Барчукова, 2018; А. К. Болотова, 2012; В. Н. Смоленцева, 2008; Ю. В. Яковых, 2006).

Методика и организация работы. В исследовании приняли участие 16 баскетболисток из сборной команды УралГУФК с различными игровыми амплуа. Среди них два разыгрывающих защитника, шесть атакующих защитников, четыре легких форварда, два тяжелых форварда и два центровых игрока. Девушки в среднем занимаются баскетболом в течение 7-8 лет.

Для анализа выступления в соревнованиях были использованы данные статистики среди женских команд в зачет Женского чемпионата г. Челябинск за 2021-2022 год.

В процессе исследования использовались следующие методы и методики:

1. Анализ статистики игр. В качестве критериев оценки результативности были использованы следующие показатели: количество мячей, забитых со средней и дальней

дистанции, количество фолов, полученных игроком в ходе игры, количество мячей, забитых со штрафной дистанции, общее количество очков.

2. Методика «Волевые качества личности» (ВКЛ) Михаила Владиславовича Чумакова, которая направлена на общую оценку уровня саморегуляции, которое помогает обеспечить собственное поведение и сделать его сознательным и намеренным [2].

3. Методы математической статистики.

Результаты полученных данных показывают, что показатель волевых качеств личности по суммарному баллу у лёгких форвардов значительно выше, чем у игроков других амплуа. Самыми низкими суммарными баллами обладают центровые. Значимые различия были обнаружены по показателям «ответственность», «решительность», «энергичность». В то же время по ряду показателей игроки с амплуа лёгкого форварда уступают игрокам с другими амплуа. Например, тяжелый форвард превосходит лёгкого форварда по шкале «ответственность» (таблица 1).

Таблица 1 - Результаты игроков с различным амплуа по методике «ВКЛ»

Волевые качества/Амплуа	Разыгрывающийзащитник	Атакующийзащитник	Легкийфорвард	Тяжелыйфорвард	Центровой
Ответственность	5	2	5	9	2
Инициативность	4	6	5	2	5
Решительность	3	4	7	3	9
Самостоятельность	7	9	10	4	6
Выдержка	5	6	8	6	5
Настойчивость	7	8	8	4	4
Энергичность	5	4	8	5	2
Внимательность	4	4	8	6	5
Целеустремленность	5	5	7	4	3
Общийбалл	5	5	7	5	4

По шкале «ответственность» наибольшие значение показали игроки, играющие на позициях тяжёлого форварда.

По шкале «инициативность» никто из игроков не показал высоких значений. Все амплуа имели средние показатели, за исключением тяжёлого форварда, который имеет самый низкий показатель инициативности.

По шкалам «самостоятельность» и «настойчивость» более высокие показатели у разыгрывающего защитника и атакующего защитника, а также лёгкого форварда.

По шкалам «выдержка» и «внимательность» наиболее высокие показатели у лёгкого форварда. Это может означать, что игрокам этого амплуа необходимо твердо стоять на ногах и выдерживать давление со стороны соперника.

Анализ показателей количества забитых мячей с показателями волевых качеств выявил некоторые положительные взаимосвязи.

1. Обнаружена средняя связь между количеством забитых мячей и количеством баллов по показателю «ответственность». Это объясняется тем, что ответственность требуется за совершаемые броски, возможность промаха, а также за потерю мяча.

2. Средняя связь была обнаружена между количеством забитых мячей и таким показателем, как инициативность. Эта связь указывает на то, что для того что бы осуществить бросок необходимо предпринять действия, которые помогают игроку обмануть соперника и реализовать бросок.

3. Так же существует средняя связь между количеством забитых мячей и решительностью. Данная взаимосвязь интерпретируется тем, что бросок в кольцо

требует внутреннего спокойствия, готовность к действию и желания реализовать цель.

4. Существует связь высокой силы между количеством забитых мячей и самостоятельностью. Самостоятельность в баскетболе проявляется в индивидуальных действиях при принятии игрового решения, постановке целей и задач и их решении.

5. Существует связь средней силы между количеством забитых мячей и внимательностью. Внимание в баскетболе проявляется в умении оценить игровую ситуацию и выбрать нужный момент для успешной атаки в кольцо.

6. Между количеством забитых мячей и целеустремленностью обнаружена связь средней силы. Поскольку исход игры зависит от количества забитых мячей, все игроки команды стремятся к достижению наилучшего результата.

7. Средняя связь обнаружена между количеством забитых мячей и общим баллом волевых качеств. Этот результат объясняется тем, что для того чтобы забить наибольшее количество бросков по кольцу, необходимо проявить все волевые качества и на достаточно высоком уровне.

8. Анализ взаимосвязи между количеством забитых мячей со средней дистанции и внимательностью также показал среднюю зависимость. Эта взаимосвязь объясняется тем, что броски со средней дистанции выполняются на разном расстоянии от баскетбольной корзины и для того, чтобы выполнить точный бросок по кольцу необходимо сконцентрироваться и точно оценить дистанцию до кольца и общую игровую позицию.

Анализ взаимосвязи между количеством забитых мячей за матч и волевыми качествами личности выявил следующие взаимосвязи:

1. Обнаружены сильные связи между количеством забитых мячей и решительностью, а также между количеством забитых мячей и настойчивостью. Эти взаимосвязи можно объяснить тем, что для набора очков в ходе игры требуется позитивное, целенаправленное и устойчивое поведение, а также достаточно высокий уровень волевого контроля.

2. Обнаружена связь средней силы между количеством набранных очков и ответственностью, инициативностью, выдержкой и целеустремленностью. Проявление этих волевых качеств в баскетболе так же важно, как внимательность и решительность, но могут быть различия в уровне их проявления.

Заключение. Мы изучали влияние эмоционально-волевых факторов на результативность в соревновательной деятельности. Анализ данных показал следующие результаты: сильные положительные взаимосвязи были обнаружены между количеством забитых мячей и решительностью; количеством мячей, забитых со средней дистанции, и настойчивостью; количеством очков, полученных за игру, и внимательностью; инициативностью и общим баллом по методике. Также был обнаружен ряд в большом количестве положительных связей средней силы между показателями результативности и волевыми качествами личности. В ходе анализа была обнаружена отрицательная связь средней силы между показателем количества фолов, полученных за игру, и выдержкой.

Кроме того, в рамках данного исследования была проанализирована выраженность волевых качеств личности у игроков различных игровых позиций. Результаты показали, что у лёгкого форварда волевые качества выражены сильнее. Это объясняется тем, что игроки этой позиции имеют стабильный бросок, который могут реализовать в нужный момент, хороший проход под кольцо, могут так же подобрать под кольцом и они постоянно включены в ход игры.

Выводы

1. Исследование эмоционально-волевых составляющих баскетболисток в соответствии по игровым позициям показало, что наиболее выражены волевые качества у лёгких форвардов. Самые низкие значения были обнаружены у игроков на позиции центрового. Баскетболистки в амплуа тяжёлого форварда, атакующего и разыгрывающего защитника показали практически средние результаты.

2. При изучении взаимосвязи между эмоционально-волевыми качествами и результативностью на соревнованиях были обнаружены следующие сильные связи: между количеством забитых мячей и решительностью; количеством мячей, забитых со средней дистанции, и настойчивостью; количеством очков, полученных за игру и внимательностью. Также было обнаружено достаточно большое количество связей средней силы.

Список литературы

1. Ильин, Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. – СПб., 2000. – С. 114-254.
2. Чумаков, М.В. Развитие эмоционально-волевой сферы личности: учебное пособие / М.В. Чумаков. – Курган: Курганский государственный университет, 2012. – 126 с.

ОСОБЕННОСТИ УРОВНЯ ЭНЕРГОЗАТРАТ У ФУТБОЛИСТОВ С РАЗЛИЧНЫМИ ТИПАМИ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДВОЙНЫХ ЗАДАЧ

Тишутин Н.А.

*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Витебск,
Республика Беларусь*

***Аннотация.** В статье выявлены особенности уровня энергозатрат по данным удельного индекса A_m у футболистов с различными типами вегетативной регуляции. Энергозатраты изучались в условиях одиночного поддержания позы, а также при выполнении двойных задач. Показано, что футболисты с симпатикотоническим типом вегетативной регуляции по сравнению с нормотоническим и ваготоническим характеризуются более высоким уровнем энергозатрат как при решении одиночной постральной задачи, так и при выполнении двойных задач. Полученные данные подтверждают целесообразность развития способности к поддержанию пострального баланса футболистов в специфических для вида спорта двигательных условиях.*

***Ключевые слова:** уровень энергозатрат, футболисты, постральный баланс, двойные задачи.*

FEATURES OF THE LEVEL OF ENERGY CONSUMPTION IN FOOTBALL PLAYERS WITH DIFFERENT TYPES OF VEGETATIVE REGULATION WHEN PERFORMING DOUBLE TASKS

Tishutin N.A.

Vitebsk State University named after P.M. Masherov, Vitebsk, Republic of Belarus

***Annotation.** The article reveals the features of the level of energy consumption in football players with different types of autonomic regulation according to the specific index A_m . Energy expenditure was studied under conditions of single posture maintenance, as well as when performing dual tasks. It has been shown that football players with a sympathicotonic type of autonomic regulation, compared to normotonic and vagotonic ones, are characterized by a higher level of energy consumption both when solving a single postural task and when performing dual*

tasks. The data obtained confirm the need to develop the ability to maintain postural balance in football players under sport-specific motor-cognitive conditions.

Key words: *level of energy expenditure, football players, postural balance, dual tasks.*

Введение. Интерес использования двойных задач в качестве исследовательских условий для футболистов обусловлен их схожестью со спецификой данного вида спорта. Футболистам необходимо принимать различные технико-тактические решения, основанные на анализе текущей игровой ситуации. При этом, им необходимо поддерживать постуральный баланс в различных положениях тела и выполнять сложные двигательные действия, что характеризуют двойные задачи в игровой деятельности футболистов [1, 2].

В настоящее время актуальны исследования, связанные с учетом исходного типа вегетативной регуляции сердечного ритма. Отмечается, что в зависимости от исходного типа вегетативной регуляции может различаться оптимальность протекания многих процессов в организме человека, а также успешность в различных видах деятельности [3]. Вместе с этим, до настоящего времени малочисленны работы, которые направлены на изучение особенностей выполнения двойных задач у футболистов с различными типами вегетативной регуляции [4].

Представляет интерес для анализа уровень энергозатрат, который может иметь некоторые особенности у футболистов в зависимости от выполнения одиночных или двойных задач, а также от типа вегетативной регуляции. Таким образом, все вышесказанное обуславливает целесообразность настоящего исследования.

Цель исследования – изучить особенности уровня энергозатрат у футболистов с различными типами вегетативной регуляции сердечного ритма при выполнении специфических для вида спорта двойных задач.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 80 спортсменов-футболистов, имеющих I или II спортивный разряд и стаж занятий футболом более 10 лет. Обследования проводились в соревновательный период подготовки годовичного макроцикла в утреннее время с 9.00 до 11.00.

На первом этапе исследования у всех футболистов регистрировалась кардиоинтервалограмма (КИГ) в положении лёжа (200 кардиоинтервалов). Запись КИГ производилась с помощью электрокардиографа «Полиспектр-8» фирмы «Нейрософт» (г. Иваново, РФ).

Данные КИГ стали основанием для разделения всех исследуемых на три группы по типу вегетативной регуляции сердечного ритма: ваготония ($ИН \leq 50$ у.е.), нормотония ($50 \leq ИН \leq 200$ у.е.), симпатикотония ($ИН \geq 200$ у.е.) [5].

На втором этапе выполнялась одиночная постуральная задача, связанная с поддержанием двухопорной вертикальной стойки, а также двойные задачи, которые обеспечивались одновременным решением постуральной и когнитивной задач. Когнитивная задача представляла собой просмотр нарезки футбольных моментов от первого лица, в которых спортсменам было необходимо подсчитать количество передач первого лица (подсчёт передач, 60 секунд), а также общее количество голов и голов с участием первого лица (подсчёт голов, 60 секунд). Когнитивные задачи предъявлялись исследуемым через монитор, стоящий напротив них.

Для изучения уровня энергозатрат при одиночном поддержании постурального баланса и в условиях выполнения двойных задач использовалась стабилметрическая платформа «ST-150» с программным обеспечением STPL (ООО Мера-ТСП, г. Москва). В данном программно-аппаратном комплексе имеется показатель A_m –

удельный индекс, отражающий уровень энергозатрат на килограмм веса (мДж/кг). Данный показатель не имеет прямого отношения к измерению энергии метаболизма, однако на основании анализа длины, скорости и площади перемещений центра давления позволяет косвенно охарактеризовать уровень энергозатрат, который необходим для поддержания позы в исследуемых условиях [6, с. 30].

Для статистической обработки полученных результатов использовалась программа Statistica 12. Данные представлены в виде медианы (Me). Достоверность межгрупповых различий определялась по U-критерию Манна-Уитни, а внутригрупповых – по W-критерию Уилкоксона. Статистически значимыми считались различия при $p \leq 0,05$.

Результаты исследования. Анализ показателей КИГ позволил отнести 15% обследованных футболистов к симпатикотоническому, 51% к нормотоническому и 34% к ваготоническому типам вегетативной регуляции сердечного ритма.

В условиях одиночного поддержания позы в двухопорной стойке значения показателя уровня энергозатрат A_m оказались на 81% ($p \leq 0,05$) и 75% ($p \leq 0,05$) выше у футболистов с симпатикотоническим типом регуляции по сравнению с ваготоническим (рисунок 1). Добавление параллельной когнитивной задачи сопровождалось однонаправленным изменением уровня энергозатрат у всех футболистов, независимо от типа вегетативной регуляции. Так, добавление подсчета передач к поддержанию двухопорной стойки привело к возрастанию значений A_m на 10%, 18% ($p \leq 0,05$) и 19% ($p \leq 0,05$) соответственно у футболистов с симпатикотоническим, нормотоническим и ваготоническим типами вегетативной регуляции ритма сердца. Добавление необходимости подсчета голов в аналогичных группах привело к увеличению значений индекса энергозатрат на 25% ($p \leq 0,05$), 18% ($p \leq 0,05$) и 19% ($p \leq 0,05$).

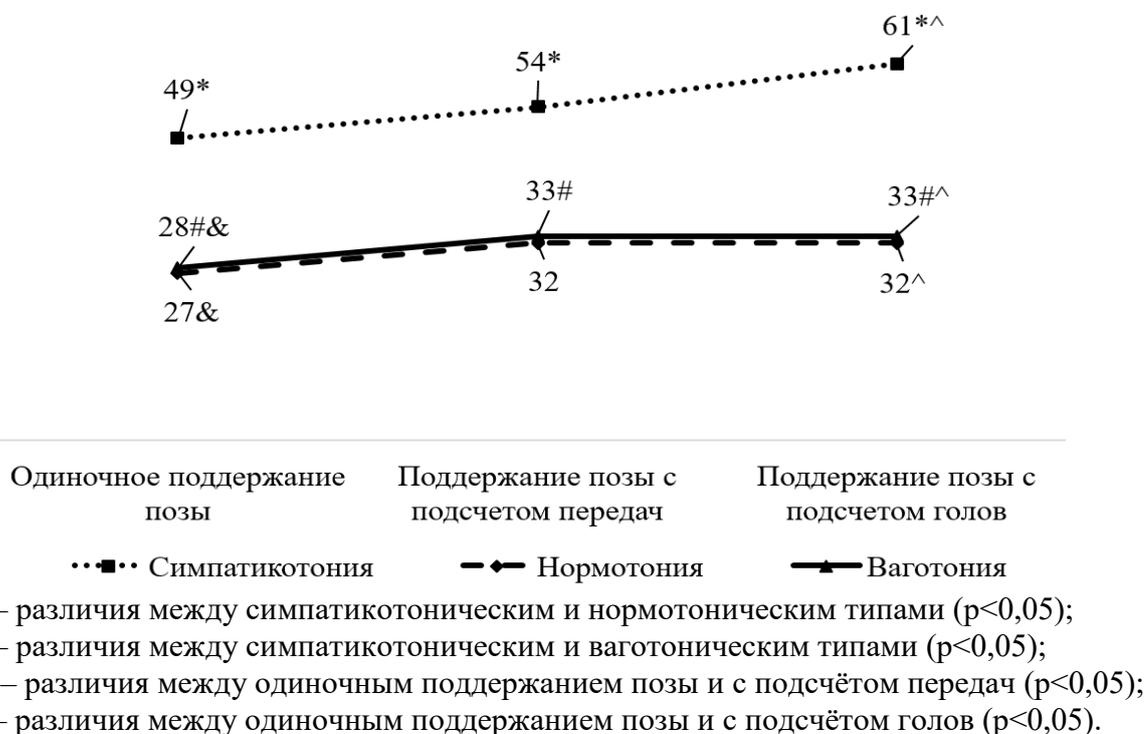


Рисунок 1. Изменения значений индекса энергозатрат (A_m) в условиях одиночного поддержания позы и при выполнении двойных задач у футболистов с различными типами вегетативной регуляции

В условиях решения когнитивных задач в двухопорной стойке значения индекса энергозатрат также имели значимые межгрупповые различия. При подсчете количества передач у футболистов с нормотоническим и ваготоническим типами значения A_m оказались меньше на 41% ($p \leq 0,05$) и 39% ($p \leq 0,05$) по сравнению с таковыми у группы с симпатикотоническим типом вегетативной регуляции. Поддержание позы с решением параллельной когнитивной задачи, связанной с подсчетом голов, сопровождалось на 91% ($p \leq 0,05$) и 85% ($p \leq 0,05$) более высоким уровнем энергозатрат (A_m) у футболистов с симпатикотонией по сравнению с нормотонией и ваготонией соответственно.

Полученные данные указывают на более высокий уровень энергозатрат у футболистов с симпатикотоническим типом вегетативной регуляции по сравнению с двумя другими, причем, как при одиночном поддержании позы, так и при выполнении двойных задач. Добавление к поддержанию двухопорной стойки параллельных когнитивных задач приводило к возрастанию энергозатрат во всех группах футболистов независимо от типа вегетативной регуляции ритма сердца.

Результаты настоящего исследования дополняют имеющиеся представления о симпатикотоническом типе вегетативной регуляции ритма сердца как менее оптимальном по сравнению с двумя другими [4]. Поскольку показано, что футболисты, имеющие данный тип демонстрируют более высокий уровень энергозатрат при решении специфических для вида спорта двойных задач по сравнению с нормотоническим и ваготоническим типами.

Заключение. Футболисты с симпатикотоническим типом вегетативной регуляции сердечного ритма характеризуются более высоким уровнем энергозатрат по сравнению с нормотоническим и ваготоническим типами регуляции. Данный более высокий уровень энергозатрат у футболистов с симпатикотоническим типом отмечается как при одиночном решении поструральной задачи, так и в условиях решения двойных задач. Добавление когнитивных задач к поструральной сопровождалось достоверным повышением уровня энергозатрат во всех группах футболистов независимо от типа вегетативной регуляции.

Практическая значимость полученных данных выражается в выявлении уровня энергозатрат при решении двойных задач и подтверждении необходимости развития способности к поддержанию пострурального баланса футболистов в специфических для их вида двигательных-когнитивных условиях.

Исследование выполнено при финансовой поддержке Белорусского республиканского фонда фундаментальных исследований (грант Б23М-038).

Список источников

1. Баевский Р.М. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе / Р.М. Баевский, О.И. Кириллов, С.З. Клецкин. - М.: Наука, 1984. - 221 с.
2. Кубряк О.В. Стабилометрия за 2 минуты: интерактивное методическое пособие / О.В. Кубряк, О.В. Мезенчук. – М.: Мера-ТСП, 2022. - 44 с.
3. Зинурова, Н.Г. Особенности регуляции артериального давления у спортсменов различных видов спорта в зависимости от степени статокINETической устойчивости / Н.Г. Зинурова, Е.В. Быков, А.В. Чипышев // Фундаментальные исследования. - 2014. - Т.7. - №.12. - С. 1433–1436.
4. Тишутин, Н.А. Постуральный баланс в двухопорной и одноопорной стойках у футболистов при выполнении двойных задач / Н.А. Тишутин // Мир спорта. - 2023. - №4(93). - С. 75–82.

5. Тишутин, Н.А. Постуральный баланс при выполнении двойных задач у футболистов с учётом типа вегетативной регуляции сердечного ритма / Н.А. Тишутин // Наука и спорт: современные тенденции. - 2023. - Т.11. - №5 - С. 33–40.

6. Moreira P.E.D., Dieguez G.T.d.O., Bredt S.d.G.T at al. The Acute and Chronic Effects of Dual-Task on the Motor and Cognitive Performances in Athletes: A Systematic Review // Int. J. Environ. Res. Public Health. 2021. Vol. 18(4). P. 1732. DOI: 10.3390/ijerph18041732 (date of access: 15.01.2024).

ТЕХНОЛОГИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ И ИЗУЧЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Трошин В.А.

Саратовская государственная юридическая академия, Саратов, Россия

***Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы по технологии преподавания и изучения спортивных игр в учебных заведениях. Технология преподавания и изучения спортивных игр в учебных заведениях — это эффективный подход к развитию физических, социальных и когнитивных навыков у учащихся. Она предоставляет широкий спектр возможностей для насыщенного и интерактивного обучения, способствует развитию мотивации и активности студентов.*

***Ключевые слова:** спорт, спортивные игры, педагогическая технология, упражнения, подвижные игры.*

TEACHING TECHNOLOGY AND LEARNING SPORTS GAMES IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Troshin V.A.

Saratov State Law Academy, Saratov, Russia

***Annotation.** The article discusses issues on the technology of teaching and studying sports games in educational institutions. The technology of teaching and studying sports games in educational institutions is an effective approach to the development of physical, social and cognitive skills in students. It provides a wide range of opportunities for rich and interactive learning, contributes to the development of motivation and activity of students.*

***Key words:** sports, sports games, pedagogical technology, exercises, moving games.*

Введение. Спорт – неотъемлемая часть современной культуры и важный компонент развития личности учащихся. Таким образом, включение спортивных игр в учебный процесс является не только рациональным решением, но и предоставляет широкий спектр возможностей для формирования физических, социальных и когнитивных навыков. Для эффективного преподавания и изучения спортивных игр в учебных заведениях необходимо использовать соответствующую технологию, которая будет способствовать росту активности, эффективности и мотивации учащихся. В современном образовательном процессе все большее внимание уделяется физическому развитию и здоровью учащихся. Эффективным способом достижения целей является использование технологии преподавания спортивных игр. Такая технология позволяет не только развивать физические навыки и способности учащихся, но и формировать командный дух, улучшать координацию движений, развивать такие качества, как смекалка, стратегическое мышление и решительность.

Педагогическая технология — совокупность психолого-педагогических установок, определяющих социальный набор и компоновку форм, методов, способов,

приемов обучения, воспитательных средств; она есть инструментарий педагогического процесса.

Одной из основных составляющих технологии преподавания и изучения спортивных игр является правильный выбор игр и упражнений, которые будут соответствовать возрастным и физическим особенностям учащихся. Важно учитывать их уровень подготовки, чтобы задачи были достаточно сложными, но при этом выполнимыми. Также необходимо учесть интересы и предпочтения учащихся, чтобы они получали удовольствие от занятий и были мотивированы для достижения лучших результатов. Для проведения спортивных игр важно научить детей обращаться с мячами (волейбольным, футбольным, баскетбольным). Упражнения такого вида динамичны и эмоциональны. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты простой и сложной двигательных реакций. Требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Они эффективно влияют на развитие у детей как психических процессов (внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления, воображения) так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ). Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем игры, учащиеся овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, принимать самостоятельные решения, укрепляют здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма, осваивают актуальные способы физической деятельности с общеприкладной и спортивно – рекреационной направленностью учебного предмета. Кроме того, на учебно-тренировочных занятиях по спортивным играм, преподаватели, вместе со специальными упражнениями используют подвижные игры, для решения задач физической, технической и тактической подготовки спортсменов. Постепенно усложняя подвижные игры, они вводят в них элементы противоборства, направляя на самостоятельный выбор решения, что формирует и совершенствует нужные навыки в условиях, приближенных к соревновательным.

Важной составляющей технологии является правильная организация занятий. Учитель должен уметь создать атмосферу доверия и поддержки, чтобы учащиеся чувствовали себя комфортно и могли свободно выражать свои мысли и идеи. Также необходимо предоставить достаточное количество времени для практических упражнений, чтобы учащиеся могли применять полученные знания и навыки на практике. Важно также предоставить возможность для самостоятельной работы и творческого мышления, чтобы учащиеся могли развивать свои способности и находить новые решения. Технология преподавания и изучения спортивных игр также включает в себя использование современных технических средств. Например, видеоанализ позволяет учащимся увидеть свои ошибки и недостатки, а также наблюдать за лучшими спортсменами и изучать их технику. Также можно использовать компьютерные программы и приложения, которые помогут учащимся улучшить свои навыки и получить дополнительные знания о спортивных играх. Технология преподавания и изучения спортивных игр в учебных заведениях имеет множество преимуществ. Она помогает развивать физическую активность учащихся, формировать командный дух и развивать такие качества, как смекалка, стратегическое мышление и решительность. Также она способствует улучшению здоровья и физической формы учащихся, а также повышению их мотивации и интереса к занятиям. Важным аспектом технологии преподавания и освоения

спортивных игр является проведение соревнований и игр. Это позволяет учащимся применить полученные знания и навыки на практике, а также развивает командный дух и спортивную мотивацию.

Заключение. Таким образом, технология преподавания и изучения спортивных игр в учебных заведениях — это эффективный подход к развитию физических, социальных и когнитивных навыков у учащихся. Она предоставляет широкий спектр возможностей для насыщенного и интерактивного обучения, способствует развитию мотивации и активности студентов. Эффективное использование данной технологии требует от педагогов профессионализма, широкого знания спортивных игр и умения грамотно организовывать обучающий процесс. Изучение спортивных игр в учебных заведениях имеет многоцелевую значимость, так как оно способствует комплексному развитию личности учащихся. Преподавание спортивных игр требует применения специальных технологий, учитывающих физические, психологические и социальные аспекты обучения. Игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность занимающихся. Тем самым, способствует созданию положительного эмоционального фона на занятиях и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создает положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями. Спортивные игры можно по праву назвать средством всесторонней физической подготовки обучающихся.

Список источников

1. Королев, В.А. Теория и методика преподавания физической культуры: учебное пособие / В.А. Королев. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 348 с.
2. Лебедев, В.В. Теория и методика преподавания физической культуры: учебное пособие / В.В. Лебедев. – М.: Просвещение, 2016. – 21 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 542 с.

ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ФУТБОЛЕ

Тушер Ю.Л., Ермаков А.Н.

Государственный университет просвещения, Мытищи, Россия

Аннотация. Соревновательная деятельность в современном юношеском футболе сопряжена с выполнением достаточно большого количества спортивных единоборств, которые требуют от игрока высокого уровня развития силовых и скоростно-силовых способностей. В статье представлен материал, раскрывающий особенности силовой и скоростно-силовой подготовки юных спортсменов в футболе.

Ключевые слова: футбол, юные спортсмены, силовая и скоростно-силовая подготовка, тренировочные нагрузки.

PECULIARITIES OF POWER AND SPEED-POWER TRAINING OF YOUNG ATHLETES IN FOOTBALL

Tuscher Y.L., Ermakov A.N.

State University of Education, Mytishchi, Russia

Annotation. Competitive activity in modern youth football is associated with the performance of a fairly large number of martial arts, which require a player to develop a high level

of power and speed-power abilities. The article presents material that reveals the features of strength and speed-force training of young athletes in football.

Key words: *football, young athletes, power and speed-force training, training loads.*

Введение. Организация учебно-тренировочного процесса юных футболистов на этапе углубленной спортивной специализации является одной из наиболее сложных. В этот период процесс спортивной подготовки состоит из отдельных видов: физической, технической, психологической, тактической, теоретической и интегральной [2, 5].

С ростом спортивного мастерства тренировочный процесс у спортсменов приобретает специализированную направленность. В структуре годичной тренировочного процесса футболистов это увеличивается объем соревновательных нагрузок, уменьшается доля вспомогательных тренировочных средств [1, 3].

В то же время большое количество исследователей [2,4, 5] обращают внимание на необходимость поддержания и дальнейшего совершенствования общей физической подготовленности юных футболистов. При этом авторы выстраивают определенную иерархию двигательных способностей юного спортсмена, выделяя факторы, приоритетные для успешной соревновательной деятельности и лимитирующие ее.

Проблема слабых компонентов игровой деятельности футболистов является одной из основных в структуре спортивной подготовки. Недостаточная скоростно-силовая и силовая подготовка отдельных мышечных групп лимитируют рост спортивного мастерства. Поэтому наиболее актуальной задачей скоростно-силовой подготовки в футболе является преодоление слабых компонентов игровой деятельности для эффективного выполнения технических приёмов в игре [1, 5].

Устойчивость проявлений скоростно-силовых качеств, приобретенная вследствие использования специальных тренировочных упражнений в подготовительном периоде способствует повышению эффективности технико-тактических действий на протяжении соревновательного периода.

Основная часть. Процесс специальной силовой и скоростно-силовой подготовки юных футболистов рассматривается как функция процесса тренировки, в основу которого положено достижение высокого результата.

Анализ влияния тренировочных нагрузок, направленных на развитие силовых и скоростно-силовых качеств, показал, что увеличение длительности выполнения упражнений, при одинаковом объеме нагрузки, вызывает не одинаковые реакции организма. Увеличение объема нагрузки при одинаковой длительности выполнения упражнений, также сопровождается различными ответными реакциями организма. Для развития скоростно-силовых качеств футболистов не рекомендуется применять нагрузки большого объема, с длительностью упражнений 4-5 и 5-6 минут, и нагрузки среднего объема, с длительностью серии упражнений 5-6 минут. Выполнение таких нагрузок приводит к развитию скоростно-силовой выносливости, а иногда - к переутомлению и перетренировке. Для использования в тренировочном процессе юных футболистов автор рекомендует нагрузки малого объема, с различной продолжительностью выполнения упражнений, нагрузки среднего объема, с длительностью упражнений, равной 4 и 6 минутам, нагрузки большого объёма, с продолжительностью серии упражнений до 4 минут. Тренировочные нагрузки более высокой интенсивности и объема вызывают отрицательные сдвиги в состоянии координационных способностей юных спортсменов.

Силовая и скоростно-силовая подготовка совершенствует быстроту движений и силу различных групп мышц. Тренировочный процесс направлен на работу по трем составляющим: скоростной, скоростно-силовой и силовой.

Основные средства, которые применяются для развития силовых и скоростно-силовых способностей футболиста, представлены тремя группами:

1. Упражнения с преодолением собственной массы тела: быстрый гладкий бег, передвижения боком, спиной, с изменением направления, прыжки на одной или двух ногах, с ноги на ногу, в высоту, на дальность, а также общеразвивающие упражнения, выполняемые с максимальной скоростью.

2. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением. Здесь же можно применять специальные упражнения, близкие к соревновательным движениям.

3. Упражнения, выполняемые с преодолением сопротивления внешней среды.

По мере роста спортивного стажа и мастерства юных футболистов количество скоростно-силовых упражнений с мячом на быстроту выполнения технических элементов должно возрастать. Предлагаемая технология скоростно-силовой подготовки футболистов включает оценку уровня подготовленности каждого игрока футбольной команды; разработку плана и программы скоростно-силовой подготовки, в соответствии с целями и задачами тренировки; использование эффективных методик развития скоростно-силовых качеств; анализ и контроль эффективности скоростно-силовой подготовки; выработку индивидуальных рекомендаций юным футболистам.

Для развития силовых и скоростно-силовых качеств юных футболистов используются повторный, повторно-серийный, интервальный, круговой и комплексный методы.

Высокая эффективность использования повторного метода для развития силовых и скоростно-силовых качеств футболистов предполагает выполнение упражнения с высокой интенсивностью, количество повторений упражнения определяется снижением качества его выполнения по мере развивающегося утомления. Интервал отдыха между повторениями упражнения должен быть достаточным для восстановления работоспособности. В процессе скоростно-силовой подготовки юных футболистов происходит повышение функциональных возможностей организма юного спортсмена.

Повторно-серийный метод использует более высокий объем нагрузки и повышенную интенсивность работы, так как серия состоит из нескольких упражнений, а интервал отдыха между подходами более продолжителен. Количество серий, выполнений упражнения серии, а также продолжительность отдыха определяются функциональными показателями и уровнем физической подготовленности юных футболистов, задачами тренировочного занятия и режимом выполнения упражнения. Данный метод применяется для активизации морфофункциональных сдвигов в организме и активизации адаптационных реакций.

При применении интервального метода осуществляется повторное выполнение упражнения с максимальной или субмаксимальной интенсивностью и регламентированными интервалами отдыха. Направленность упражнений регулируется продолжительностью паузы отдыха и интенсивностью работы. Этот метод повышает мощность механизмов энергообеспечения.

Комплексный метод скоростно-силовой подготовки предполагает последовательное сочетание средств одной направленности, с различной силой тренирующего воздействия. Используется положительное воздействие нагрузки

после одной работы на качественные характеристики после действующего воздействия.

Приоритетным методом в подготовке футболистов является игровой метод, который предусматривает регламентацию режима работы путем наибольшего приближения тренировки к условиям соревновательной деятельности.

Заключение. В современном футболе используется широкий спектр эффективных средств силовой и скоростно-силовой подготовки. Однако в тренировочном процессе невозможно увеличение количества силовых и скоростно-силовых упражнений без ущерба другим сторонам подготовки. Поэтому поиск эффективных способов силовой и скоростно-силовой подготовки юных футболистов остается всегда актуальным вопросом.

Список источников

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
2. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
3. Губа, В.П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипов. – М., 2010. - 208 с.
4. Курьсь, В.Н. Основы силовой подготовки юношей / В.Н. Курьсь. — М.: Советский спорт, 2004. - 261 с.
5. Слуцкий, Л.В. Управление физической подготовкой футболистов на основе контроля соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед наук: 13.00.04 / Слуцкий Леонид Викторович. – М., 2009. – 22 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Усанов А.И., Антипов А.В.

Государственный университет просвещения, Мытищи, Россия

***Аннотация.** Демонстрация спортивного мастерства юными футболистами осуществляется в процессе соревновательной деятельности. В игровых видах спорта, футбол является не исключением, соревновательный период по своей длительности соответствует нескольким месяцам. В этой связи, важно внимательно специалистам относиться к вопросу организации спортивной подготовки в соревновательном периоде годового тренировочного цикла юных футболистов.*

***Ключевые слова:** футбол, юные спортсмены, подготовка игроков, соревновательный период годового цикла.*

ORGANIZATION OF TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS IN THE COMPETITIVE PERIOD

Usanov A.I., Antipov A.V.

State University of Education, Mytishchi, Russia

***Annotation.** Demonstration of sportsmanship by young football players is carried out in the process of competitive activity. In game sports, football is no exception, the competitive period in its duration corresponds to several months. In this regard, it is important for specialists to be attentive to the organization of sports training in the competitive period of the one-year training cycle of young football players.*

Key words: football, young athletes, training of players, competitive period of a one-year cycle.

Введение. Эффективность организации тренировочного процесса юных футболистов в большей степени определяется индивидуальными возможностями спортсменов. Знание индивидуальных особенностей игроков позволяет тренеру эффективно подобрать различные тренировочные средства, что в конечном итоге определяет содержание всего процесса подготовки. Компетентность тренера является определяющим фактором для качественной организации содержания тренировочных занятий, умелое сочетание наглядного примера и авторитета позволяет добиться высоких спортивных результатов юным футболистам [3, 7].

Исследователи [2, 5, 6] отмечают, что решение проблемы совершенствования тренировочного процесса предполагает внедрение подходов, которые способствуют реализации индивидуальных возможностей и нацелены на достижение высокого спортивного результата в избранном виде спорта.

В соответствии с действующей программой по футболу подготовка спортсменов осуществляется в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годового цикла спортивной тренировки. Специалисты [1, 4] отмечают, что наиболее сложным для организации тренировочного процесса юных футболистов является соревновательный период годового цикла.

Основная часть. В соревновательном периоде принято выделять предсоревновательный и собственно соревновательный этапы подготовки в процессе которых спортсмен должен поддерживать высокий уровень спортивного мастерства, что обеспечивает ему достижение высоких спортивных результатов в процессе игровой деятельности. В футболе, соревновательный этап, начинается в конце апреля и заканчивается к концу ноября, что составляет примерно 7-8 месяцев занятий.

Тренировочное занятие является основной структурной единицей процесса подготовки футболистов различной квалификации. Направленность тренировочных занятий футболистов в соревновательном периоде годового цикла подготовки должна носить либо комплексный или избирательный характер, что позволяет эффективно решать задачи совершенствования спортивного мастерства игроков.

Планирование соревновательных микроциклов в практике подготовки футболистов групп спортивной специализации и на этапе совершенствования спортивного мастерства обуславливается, прежде всего, режимом выступлений игроков в соревновательной деятельности, определяемой официальными правилами и конкретным регламентом соревнований. Основной задачей соревновательных микроциклов является достижение оптимального состояния спортсменов к началу соревновательной деятельности. В связи с этим, специалистам рекомендуется применять широкий спектр тренировочных средств направленных на восстановление работоспособности футболистов к очередной фазе соревнований. При этом характерно, что проводимые мероприятия должны гарантировать полную реализацию возможностей футболистов в финальных играх.

Рассматривая практику подготовки спортивного резерва в футболе, следует отметить, что большинство специалистов пользуются 4-х летней структурой организации тренировочных макроциклов. Данное обстоятельство обуславливается, прежде всего, тем, что все крупные соревнования проводятся в футболе один раз в четыре года. За это период времени тренеру предоставляется возможность планомерного повышения спортивной формы и достижения высокого спортивного мастерства игроками за счет единых требований предъявляемых к спортсмену.

Заключение. Представленные данные свидетельствуют о необходимости оптимизации содержания спортивной тренировки в соревновательном периоде юных футболистов. Для оптимизации тренировочного процесса необходимо активно применять игровой метод в процессе тренировочных микроциклов соревновательного периода подготовки юных футболистов, который обеспечивает эффективное обучение технико-тактическим приемам игры.

Список источников

1. Губа, В.П. Методология подготовки юных футболистов / В.П. Губа, А. Стула. – М.: Человек, 2015. – 184 с.
2. Лапшин, О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / О.Б. Лапшин. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
3. Лексаков, А.В. Тенденции развития современного футбола / А.В. Лексаков // Актуальные проблемы современного футбола: сб. науч. тр., посвящ. 25-летию кафедры теории и методики футбола и регби. – Краснодар. – 2011. – С. 131-135.
4. Лисенчук, Г.А. Управление подготовкой футболистов: монография / Г. А. Лисенчук. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 272 с.
5. Пшебыльский, В. Методология исследования проблемы подготовки спортивного резерва в футболе на основе природосообразной стратегии организации многолетней подготовки юного футболиста / В. Пшебыльский // Теория и практика физической культуры. – 2007. - №4. – С. 8-10.
6. Смышляев, А.В. Футбол: техника игры: учебно-методическое пособие / А.В. Смышляев, Е.Э. Степанов, Э.Р. Франк. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. – 69 с.
7. Чанади, А. Футбол. Стратегия / пер. с венг. А. Чанади. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 176 с.

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД КИТАЯ**

Чжао Пэн, Губа В.П.

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

***Аннотация.** Практика подготовки студенческих волейбольных команд свидетельствует о том, что игроки существенно отличаются друг от друга по показателям физической подготовленности. Существующие различия негативно отражаются на достижении высоких спортивных результатов в соревновательной деятельности. В статье обоснована эффективность экспериментальной структуры и содержания тренировочных занятий, направленных на повышение физической подготовленности, в частности развития скоростно-силовых способностей волейболистов студенческих команд Китая.*

***Ключевые слова:** волейбол, студенческая команда, тренировочные занятия, физическая подготовка, скоростно-силовые способности.*

**STRUCTURE AND CONTENT OF TRAINING SESSIONS FOR VOLLEYBALL
PLAYERS OF STUDENT TEAMS OF CHINA**

Zhao Peng, Guba WP.

Russian University of Sports "SCOLIFK," Moscow, Russia

***Annotation.** The practice of preparing student volleyball teams indicates that the players differ significantly from each other in terms of physical fitness. Existing differences negatively affect the achievement of high sports results in competitive activities. The article substantiates the*

effectiveness of the experimental structure and content of training sessions aimed at increasing physical fitness, in particular, the development of the speed and strength abilities of volleyball players of Chinese student teams.

Key words: *volleyball, student team, training sessions, physical training, speed and power abilities.*

Введение. Эффективность процесса физической подготовки по большей части зависит от того, насколько грамотно будут подобраны средства и методы для развития физических способностей волейболистов на протяжении многолетней подготовки. Для этого тренеру необходимо умело подбирать основные средства и методы двигательной активности, учитывая возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, а также организацию и проведение тренировочного занятия в определенный период подготовки [2, 3].

Физическая подготовка волейболистов студенческих команд разделяется на общую и специальную. В тренировочном процессе волейболисток студенческих команд ключевое внимание отводится специальной физической подготовке. В содержании специальной физической подготовки волейболистов студенческих команд главное место отводится развитию скоростно-силовых способностей, которые во многом, способствуют эффективному выполнению большинства технико-тактических приемов игры [1, 4, 5].

Цель исследования – разработать, обосновать и оценить эффективность экспериментальной структуры и содержания тренировочных занятий, направленных на повышение физической подготовленности, в частности развития скоростно-силовых способностей волейболистов студенческих команд Китая

Организация исследования. Структура и содержание учебно-тренировочного занятия волейболистов студенческой команды будет отличаться в зависимости от решения задач, которые предусматривает определенный период подготовки (подготовительный или соревновательный).

Стандартная структура тренировки состоит из трех частей: подготовительная, основная, заключительная.

В данном исследовании проводится анализ структуры и содержания учебно-тренировочного процесса в волейбольных командах Китая. Рассматриваются основные методические характеристики, сопровождающие тренировочные занятия по волейболу, а также анализируются основные отличия скоростно-силовой подготовленности спортсменов в разные периоды годичного цикла. Тестирование скоростно-силовой подготовленности спортсменов проводилось в начале и в конце соревновательного периода. Реализация констатирующего эксперимента была организована и проведена в течение 2022-2023г. Констатирующий и контрольный эксперименты продолжались 9 месяцев. Состав студенческой команды по волейболу составлял 16 человек.

Результаты исследований. Результаты исследования свидетельствуют, что у волейболистов студенческой команды Китая в начале подготовительного периода годичного цикла показатели прыжка вверх по Абалакову составляют $44,5 \pm 0,8$ см, а к концу не значительно увеличиваются - $46,4 \pm 0,8$ см ($p > 0,05$).

Анализ данных прыжка в длину с места толчком двух ног свидетельствуют, что в начале подготовительного периода изучаемые показатели у волейболистов студенческой команды составили $204,3 \pm 1,3$ см, а к концу периода не достоверно увеличились - $211,0 \pm 1,6$ см ($p > 0,05$; таблица 1).

Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте

Таблица 1 - Динамика скоростно-силовой подготовленности по результатам теста прыжок в длину с места толчком двух ног, см

Периоды		$\bar{X} \pm m$	$\pm \sigma$	CV, %	p
Подготовительный	Начало	204,3 \pm 1,3	6,2	3,0	>0,05
	Конец	211,0 \pm 1,6	7,3	3,5	
Соревновательный	Начало	215,7 \pm 1,5	6,9	3,2	<0,05
	Конец	205,4 \pm 1,4	6,6	3,2	

Характерно, что в начале соревновательного периода показатели прыжка в длину с места толчком двух ног у волейболистов студенческой команды Китая составили 215,7 \pm 1,5см, а к концу периода достоверно снизились до 205,4 \pm 1,4см ($p < 0,05$; таблица 1).

В связи с этим можно предположить, что снижение показателей прыжка в длину с места к концу годового тренировочного цикла у волейболистов студенческой команды обусловлено не достаточно рациональной системой применения тренировочных средств скоростно-силовой направленности на подготовительном периоде, когда закладывается основа общей и специальной физической подготовленности.

Проведенное нами исследование показало, что в начале подготовительного периода годового тренировочного цикла результаты прыжка вверх после трех шагов с достижением максимальной высоты у волейболистов студенческой команды составили 277,3 \pm 1,8см, а в конце не достоверно увеличились до 282,4 \pm 1,9см ($p > 0,05$; таблица 2).

Таблица 2 - Динамика скоростно-силовой подготовленности по результатам теста прыжок вверх после трех шагов с достижением максимальной высоты, см

Периоды		$\bar{X} \pm m$	$\pm \sigma$	CV, %	p
Подготовительный	Начало	277,3 \pm 1,8	8,5	3,1	>0,05
	Конец	282,4 \pm 1,9	9,0	3,2	
Соревновательный	Начало	285,7 \pm 2,0	9,4	3,3	>0,05
	Конец	279,5 \pm 1,9	9,0	3,2	

На соревновательном периоде происходит снижение результатов к концу тренировочного цикла ($p > 0,05$). Так, в начале соревновательного периода результаты составили 285,7 \pm 2,0см, а к концу - 279,5 \pm 1,9см. Характерно, что коэффициенты вариации имеют низкое значение, что свидетельствует о достаточной плотности результатов у всех исследуемых.

Исследование результатов броска набивного мяча на дальность в прыжке имеет тенденцию к увеличению показателей в течение годового тренировочного цикла (таблица 3). Так, в начале подготовительного периода результат составлял 8,1 \pm 0,2м, а к концу соревновательного периода достоверно увеличился до 9,1 \pm 0,3м ($p < 0,05$).

Таблица 3 - Динамика скоростно-силовой подготовленности по результатам теста бросок набивного мяча на дальность в прыжке, м

Периоды		$\bar{X} \pm m$	$\pm \sigma$	CV, %	p
Подготовительный	Начало	8,1 \pm 0,2	0,8	8,6	>0,05
	Конец	8,4 \pm 0,2	1,0	11,9	
Соревновательный	Начало	8,6 \pm 0,2	1,0	11,6	<0,05
	Конец	9,1 \pm 0,3	1,2	13,2	

В бросковом тесте показатель коэффициента вариации во многих случаях превышает 10%, что свидетельствует о высокой неоднородности развития скоростно-силовых способностей верхних конечностей у волейболистов студенческой команды Китая.

Заключение. Полученные результаты позволяют заключить, что у волейболистов студенческой команды Китая отмечается негативная тенденция в развитии скоростно-силовых способностей нижних конечностей и положительная верхних конечностей в годичном тренировочном цикле. Можно предположить, что в тренировочном процессе волейболистов студенческой команды не достаточно используется высокий объем средств скоростно-силовой подготовки на нижние конечности, требующего незамедлительного внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс спортсменов.

Список источников

1. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования, морфобиомеханический подход: научно-методическое пособие / В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – С. 208-210.
2. Клещев, Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. – С. 67-86.
3. Соревновательная деятельность волейболистов на современном этапе развития игры / М.П. Спиринов // Теория и практика физической культуры. - 2007. - С. 34-37.
4. Токмаков, А.В. Техничко-тактические действия соревновательной деятельности волейболистов: выпускная квалификационная работа / А.В. Токмаков; Место защиты: Ханты-Мансийского автон. округа. - Ханты-Мансийск, 2010. - С. 10-15.
5. Шипулин, Г.Я. Эффективность технико-тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов / Г.Я. Шипулин, О.Э. Сердюков // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 34–36.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ФАКТОРЫ, ОБУСЛОВЛИВАЮЩИЕ СТРАТЕГИЮ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Шакаров Т.А., Губа В.П.

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, решающего цель выявления факторов, обуславливающих стратегию многолетней подготовки юных спортсменов, путем установления задач каждого из этапов многолетней спортивной подготовки и определения вклада каждой из задач в общую картину соревновательной готовности волейболиста. Обширный теоретический материал, накопленный к настоящему времени позволил установить ведущие составляющие вклада факторов, обуславливающих успешность игровой деятельности волейболиста в соревновательной деятельности. Опираясь на достигнутые значения вклада, было предложено их распределение в рамках тренировочного процесса юного волейболиста с учетом целей, решаемых в рамках стратегии многолетней подготовки спортсмена. Оценка вклада осуществлялась путем вычисления значений критерия Кайзера, позволившего решить вторую задачу и обозначить процентное распределение составляющих тренировочного процесса юного волейболиста. Значимость полученных результатов обусловлена возможностью использования значений вкладов в качестве кальки при планировании и организации тренировочного процесса волейболистов на начальном этапе спортивной подготовки.

Ключевые слова: спортивные игры, волейбол, волейболисты, факторы вклада, соревновательная успешность, многолетняя подготовка.

SPORTS GAMES: FACTORS DETERMINING THE STRATEGY OF LONG-TERM TRAINING OF YOUNG ATHLETES

Shakarov T.A., Guba V.P.

Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

***Annotation.** The article presents the results of a study aimed at identifying the factors that determine the strategy of long-term training of young athletes by setting the objectives of each of the stages of long-term sports training and determining the contribution of each of the tasks to the overall picture of competitive readiness of a volleyball player. The extensive theoretical material accumulated to date has allowed us to establish the leading components of the contribution of factors that determine the success of a volleyball player's playing activity in competitive activities. Based on the achieved contribution values, it was proposed to distribute them within the framework of the training process of a young volleyball player, taking into account the goals to be solved within the framework of the strategy of long-term training of an athlete. The contribution was assessed by calculating the values of the Kaiser criterion, which allowed us to solve the second problem and identify the percentage distribution of the components of the training process of a young volleyball player. The significance of the results obtained is due to the possibility of using the contribution values as a tracing paper when planning and organizing the training process of volleyball players at the initial stage of sports training.*

***Key words:** sports games, volleyball, volleyball players, contribution factors, competitive success, long-term training.*

Введение. Многолетняя спортивная подготовка (далее - МСП) представлена целостным и направленным процессом организации тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена. Цель МСП заключена в достижении эффективности формирования спортивного мастерства путем организации адекватной сопряженности задач, средств, методов и организационных форм на всех этапах спортивной подготовки (далее – СП). В ходе планирования и организации МСП при переходе с этапа на этап осуществляются целенаправленные воздействия, благодаря которым игрок достигает высокий уровень спортивного мастерства, демонстрируемый в виде результатов на соревнованиях [3, С. 116].

Для решения **цели исследования**, которая заключается в выявлении факторов, обуславливающих стратегию многолетней подготовки юных спортсменов, следует решить ряд **задач**, среди которых:

- установление задач каждого из этапов МСП;
- определение вклада каждой из задач в общую картину соревновательной готовности спортсмена-игровика.

Материалы и методы исследования. В рамках исследовательской деятельности применялись теоретические методы, включающие анализ, обобщение и интерпретацию данных, с последующим вычислением факторного вклада с применением критерия Кайзера. Изначально следует указать на наличие нескольких слагаемых соревновательного успеха спортсмена в спортивных играх [4, С. 35]. Для конкретизации было предложено решать задачи исследовательской деятельности в рамках спортивной игры волейбол. Опираясь на результаты исследований в контексте темы настоящей работы, было установлено, что среди множественности задач, решаемых тренерским составом в ходе спортивной подготовки волейболистов, основной является расширение диапазона игровых действий, способных увеличить интенсивность игровых ситуаций, способных привести к соревновательному

преимуществу команды [5, С. 251]. Результирующий эффект тренировочного процесса зависит от ряда факторов:

- 1) степени освоенности волейболистом технико-тактического комплекса используемых приемов - *фактор технико-тактической подготовленности*;
- 2) уровень развития двигательных качеств волейболиста и величина его функциональных - *фактор физико-физиологической подготовленности*;
- 3) степень воспитанности личностных качеств спортсмена, влияющих на достижение соревновательных целей (волевые качества) - фактор психофизиологической подготовленности - *фактор психологической подготовленности* [2, С. 1144]

Нами намерено игнорируются ряд других составляющих соревновательной успешности волейболиста в виду незначительности их вклада в достижении намеченных спортивной деятельности команды игроков в ходе встреч. Решение поставленных задач, обусловленных вышеперечисленными требованиями к успешности спортсмена, становится возможным в случае алгоритмизации тренировочного процесса, реализующего кондиционную, техническую, технико-тактическую, контрольную и интегральную тренировки [1, С. 31].

Результаты исследования. Полученные в ходе анализа результатов исследований данные позволяют приступить к выявлению вклада каждой составляющей тренировочного процесса в систему МСП юных волейболистов. С целью установления факторного вклада мы обратились к критерию Кайзера, посредством которого из пространства общих факторов с целью максимизации величин факторных нагрузок и для достижения максимально «интерпретабельного» решения, были выделены структурные параметры индивидуальной подготовленности волейболиста.

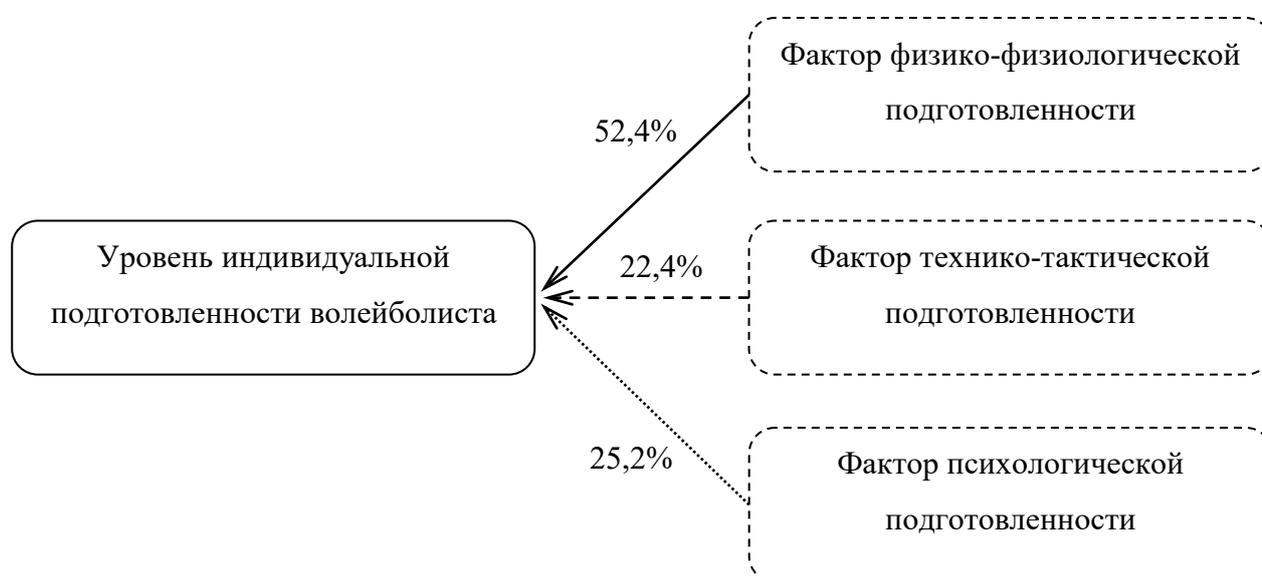


Рисунок 1. Факторная структура индивидуальной подготовленности волейболиста в МСП

На рисунке 1 представлены ведущие факторы, вносящие существенный вклад в общую сумму дисперсии и имеют более высокие показатели в рамках соревновательной деятельности. Опираясь на полученные результаты путем

наложения их на действующую систему организации МСП, были получены результаты, позволяющие представить структуру тренировочного процесса юных волейболистов следующим образом (рисунок 2).

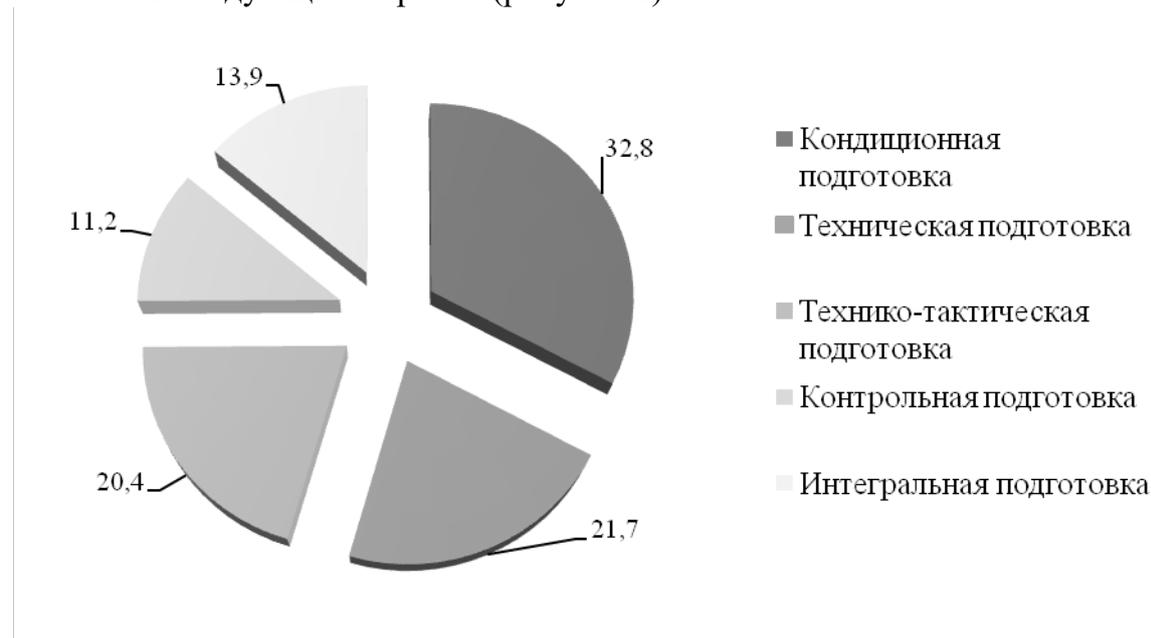


Рисунок 2. Организация тренировочного процесса волейболистов с учетом значений факторных вкладов типов тренировки

Заключение. Следует отметить, что при организации индивидуальной тактической подготовке волейболистов групп спортивного совершенствования следует руководствоваться ведущими факторами подготовленности спортсменов, которые обеспечивают высокую эффективность игровых действий в процессе соревновательной деятельности. Полученные данные позволяют создать полное сопряжение типов тренировочного процесса волейболиста с уровнем его подготовленности, который в свою очередь сопряжен со значениями его соревновательной успешности. Следует указать на необходимость учета этапа спортивной подготовки, который в нашем случае соответствует начальному уровню подготовки (начальный этап спортивной подготовки), в ходе построения МСП волейболиста путем совмещения результатов с задачами этапа.

Достигнутые в ходе нашей исследовательской деятельности результаты свидетельствуют о решении поставленных задач и достижение ее цели, сформулированной изначально. Результаты позволяют утверждать о возможности их применения в практике организации МСП волейболистов путем калькирования значений, с учетом индивидуально обусловленных возможностей юного спортсмена (возрастных, физиологических и т.д.). По результатам исследования можно представить основной алгоритм организации тренировочной деятельности волейболистов, благодаря которой можно достигнуть: высокого уровня подготовленности волейболиста согласно конкретному этапу спортивной подготовки волейболиста, представленному в виде комплексного результата его физической (физических качеств), технической (двигательных навыков), тактической (тактического мышления и) и психической (волевых качеств и адаптации) подготовки; соответствия его спортивной формы в рамках этапа спортивной подготовки, выраженной степенью подготовленности волейболиста. Спортивная форма в данном случае представлена в виде характеристик, отражающих его

способности к одновременной реализации в соревновательной деятельности, проявленной в различных видах подготовленности.

Результаты исследования позволяют упорядочить представления о составляющих спортивного мастерства волейболистов, обозначив структуру и содержание его тренировочного процесса через систематизацию средств и методов, применяемых в спортивной подготовке конкретного этапа достижения высокой соревновательной успешности.

Список источников

1. Иванищев, Е.С. Повышение качества соревновательных действий квалифицированных спортсменов в волейболе и пляжном волейболе / Е.С. Иванищев, Д.А. Шекунов // Материалы конференции: Тезисы докладов научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. - Краснодар, 2023. - С. 30-31.
2. Калиев К.С. Специфика техники волейбола / К.С. Калиев // Экономика и социум. 2023. - № 12-1 (115). - С. 1142-1145.
3. Конотопченко, О.А. Пляжный волейбол на занятиях по физической культуре и спорту в вузе / О.А. Конотопченко // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: проблемы и перспективы развития: сб. науч. стат. 2-й Всерос. науч.-практ. конф. - Курск, 2023. - С. 116-118.
4. Пасынков, М.И. Отслеживание действий игроков на видеозаписи игры в волейбол / М.И. Пасынков // Новые информационные технологии в научных исследованиях: матер. XXVIII Всерос. науч.-техн. конф. студ., молод. учен. и спец. - Рязань, 2023. - С. 34-35.
5. Сатылганов, Б.А. Теоретические основы проектирования компетентносто-ориентированной методики технико-тактической подготовки в волейболе / Б.А. Сатылганов // Инновационные технологии обучения. - 2023. - №19. - С. 248-254.

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Шарипов Р.И., Коновалов И.Е. Мурзаков Р.Х., Макаров В.А.

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

***Аннотация.** В статье делается попытка, на основании анализа и обобщения научно-методической литературы, определить роль координационных способностей в волейболе, а также выявлено значение этих способностей для подготовки волейболистов для обеспечения эффективной игры не зависимо от возраста и игрового амплуа. Определены наиболее перспективные средства для целенаправленного развития координационных способностей необходимых при игре в волейбол.*

***Ключевые слова:** волейболисты, координационные способности, средства развития координационных способностей.*

THE ROLE AND IMPORTANCE OF COORDINATION ABILITIES IN VOLLEYBALL

Sharipov R.I., Konovalov I.E. Murzakov R.H., Makarov V.A.

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

***Annotation.** The article attempts, based on the analysis and generalization of scientific and methodological literature, to determine the role of coordination abilities in volleyball, and also reveals the importance of these abilities for the training of volleyball players to ensure effective*

play, regardless of age and playing role. The most promising means for the purposeful development of coordination abilities necessary for playing volleyball have been identified.

Key words: volleyball players, coordination abilities, means of developing coordination abilities.

Актуальность. Волейбол – это сложнокоординационный вид спорта. Эффективность техники игры в волейболе зависит от уровня физической подготовленности спортсменов, которая формируется в процессе многолетней подготовки, где применяется широкий арсенал средств и методов, в том числе специальные, например, для целенаправленного развития координационных способностей [1].

Координационные способности играют важную роль в спортивной подготовке волейболистов – согласуют и упорядочивают движения, соединяя их в одно целое для выполнения двигательной задачи. Также координационные способности имеют важное значение в волейболе, так как уровень развития этих способностей напрямую влияет на способность волейболистов осваивать новые и поддерживать на должном уровне ранее освоенные элементы техники [2].

Учитывая все изложенное выше, целью нашего исследования является определение роли и выявления значения развития координационных способностей в волейболе.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Под координационными способностями подразумевается способность перестраивать двигательные действия согласно меняющимся условиям, а также восприятие, анализ и реализацию собственных движений [4].

Согласно другой трактовке, координационные способности – это комплексная готовность спортсмена управлять двигательным действием и регулировать его, оценивая по качественным и количественным характеристикам [5].

Успешность развития координационных способностей зависит напрямую от быстроты прохождения импульсов, проходящих по рецепторам мышц спортсмена, и свойств его нервной системы.

Особую роль играют координационные способности в волейболе при формировании двигательных умений, так как, в первую очередь, они влияют на темп и способ освоения того или иного технического элемента, а затем происходит их дальнейшую стабилизацию переход в устойчивый практический навык. Управление координационными способностями позволяет волейболисту выполнять движения с наименьшей затратой энергетических ресурсов, но с увеличением частоты их использования. Чем большим количеством навыков обладает волейболист, тем проще происходит овладение техникой игры.

Среди критериев оценки уровня владения стоит отметить время, затраченное на освоение комбинационных действий, объем сложности биомеханики движения, точность выполнения движения, экономичность затраченных сил и сохранение статокINETической устойчивости. Поэтому ключевыми будут следующие способности: быстрое овладение, разделение и управление движением, а также импровизация к его выполнению. Благодаря качественно развитым способностям игровой результат будет достигнут за оптимальный промежуток времени, а волейболисты смогут адаптироваться к изменчивым условиям среды (игры) [5].

Координационные способности тесно связаны с такими физическими

качествами, как ловкость, быстрота, сила и выносливость и проявляются при выполнении всех технико-тактических действий. Условно эти способности можно разделить на две группы:

- Двигательные действия в защите (акробатические) – блок, страховка, прием.
- Двигательные действия в нападении (прыжковые) – подача, передача, блок.

От координационных способностей зависит точность и быстрота выполнения технических приемов. Немаловажным является умение волейболиста прогнозировать (предугадывать) движение мяча в определённый момент времени и конечный исход событий. Смена игровых ситуаций повышает уровень психоэмоционального напряжения и вызывает изменения в дыхательной и сердечно-сосудистой системах.

Таким образом, оптимальное дозирование во времени, пространстве и степени выполнения движения в соответствии с фазами расслабления приводит к рациональному расходу физических сил во время игры. Двигательная находчивость помогает волейболисту вернуть оптимальное положение тела в случае возникновения сложных упражнений. Кроме этого, при развитии координационных способностей особое внимание уделяется и применению различных упражнений, способствующих устранению монотонных и однообразных заданий. Значимые улучшения в развитии координационных способностей наблюдаются у спортсменов в возрасте 15-16 лет [2].

Во время игры спортсмены сталкиваются с раздражающими факторами, такими как «чужой мяч» («чужое поле»), освещение на площадке, сложная траектория полета мяча, некоторые сложности при взаимоотношениях с членами команды или судьями; отработанные до автоматизма координационные способности в том числе позволяют справиться со стрессовыми ситуациями, и особое внимание должно уделяться их развитию.

При развитии координационных способностей волейболистов решаются две группы задач, отвечающие за разностороннее и специально направленное развитие этих способностей. Первая группа задач решается в детском и юношеском возрасте, а полученные результаты являются подготовительной базой для их совершенствования и освоения новых умений и навыков. Вторая группа направлена на развитие специальных координационных способностей необходимых в волейболе [1].

Для решения выше обозначенных задач используются средства, которые условно можно разделить на две группы: общие и специальные (таблица 1).

Таблица 1 – Средства развития координационных способностей в волейболе

Общие координационные	Специальные координационные
<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствующие значимые навыки и умения • Увеличивающие двигательные действия и расширяющие способы их применения • Общеразвивающие элементы, используемые в дисциплинах с высоким требованием к координации движений <ul style="list-style-type: none"> • Имеющие направленность на психофизиологические процессы и управление двигательными действиями 	<ul style="list-style-type: none"> • Подводящие, направленные на разучивание, освоение и закрепление технических навыков • Развивающие координационные способности к устойчивости, дифференцированию и равновесию • Выбатывающие специальные восприятия (чувство мяча)

Общие и специальные координационные упражнения следует применять в совокупности во время игрового процесса или в зависимости от задач, поставленных на период проведения тренировки. Для оценки уровня владения координационными способностями используют метод наблюдения, метод экспертных оценок и тестирования.

Для эффективного развития координационных способностей применяются усложненные упражнения с элементами новизны, которая может регулироваться по пространственно-временным и динамическим характеристикам: выполнение упражнения за короткий промежуток времени, использование дополнительного спортивного инвентаря, увеличение подвижности опоры, зеркальное выполнение упражнений, различные связки и комбинации, подвижные игры и другие. Эти средства направлены на освоение новых форм движений и применение их в затрудненных условиях [3].

Во время тренировочного процесса волейболистов могут проводиться подвижные игры, которые наполнены динамичными двигательными действиями и предполагают вариативное решение ситуации. Среди игр можно отметить те, что направлены на прием, подачу и передачу мяча, блокирование и нападение. Также сюда стоит отнести элементы новизны, позволяющие по-особенному применить на практике известный метод или решение, усовершенствовать критерии и общие показатели [2].

Среди методов развития координационных способностей в волейболе выделяют следующие:

- Метод строго регламентированного варьирования (смена двигательного действия, изменение силовых компонентов, изменение темпа выполнения движений, изменение ритма, изменение исходных и конечных положений, изменение пространственных границ, изменение способа и тактики выполнения движения, усложненное выполнение действия, комбинирование двигательных действий, зеркальное выполнение упражнений, раздражение вестибулярного аппарата, выполнение упражнений в усложненных условиях);

- Метод не строго регламентированного варьирования (использование необычных условий среды, использование непривычного спортивного оборудования, варьирование игрового и соревновательного методов, применение индивидуальных и групповых технико-тактических действий) [1].

Выводы. Таким образом, на основании проведенного исследования была определена роль координационных способностей, что заключается в оптимальном упорядоченном выполнении движений с наименьшей затратой энергетических ресурсов. В тоже время было выявлено значение развитых координационных способностей: снижение риска получения травм и целесообразное распределение нагрузки на части тела и группы мышц, улучшение процессов предугадывания ситуаций во время игры в волейбол, сохранение равновесия. Были выделены средства развития координационных способностей (общие и специальные), а также определенные методы тренировки.

Список источников

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / Беляев А.В. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 172 с.
2. Данилова, Г.Р. Теория и практика волейбола: краткий курс: учебное пособие. – 2-е изд., стереотип / Г.Р. Данилова, Е.В. Невмержицкая, И.Е. Коновалов, К.А. Баранова, В.А. Макаров. – Казань: Отечество, 2020. – 195 с.
3. Карпеев, А.Г. Методологические аспекты изучения координационных способностей

/ А.Г. Карпеев // Вопросы биомеханики физических упражнений: сб. науч. труд. – Омск, 1992. – С. 24-32.

4. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – Москва: ТВТ Дивизион, 2006. – 287 с.

5. Пидоря, А.М. Основы координационной подготовки спортсменов: учебное пособие / А.М. Пидоря, М.А. Годик, А.И. Воронов. – Омск, 1992. – 166 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРОГРАММ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ: ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ И TENNIS 10S

Шерстобитова О.С.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия

***Аннотация.** Автор приводит сравнительную характеристику образовательных программ по виду спорта "теннис" на начальном этапе подготовки спортсменов. Основное внимание уделено объему и наполнению технической и тактической подготовки, а также методам и средствам реализации подготовки. В работе показаны принципиальные различия в сути программ подготовки, даны обобщения и проанализированы перспективы развития детско-юношеского тенниса в РФ.*

***Ключевые слова:** теннис, tennis 10s, теннис 10с, начальный этап подготовки, детско-юношеский спорт, федеральный стандарт спортивной подготовки.*

COMPARATIVE ANALYSIS OF TENNIS PLAYERS TRAINING PROGRAMS AT THE INITIAL STAGE: FEDERAL STANDARD AND TENNIS 10S

Sherstobitova O.S.

Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

***Annotation.** The author provides a comparative description of educational programs for the sport "tennis" at the initial stage of training athletes. The main attention is paid to the volume and content of technical and tactical training, as well as methods and means of implementing training. The work presents the fundamental differences in the essence of training programs, generalizations are given and the prospects for the development of children's and youth tennis in the Russian Federation are analyzed.*

***Key word.** Tennis, tennis 10s, initial stage of preparation, children's and youth sports, federal standard of sports training.*

Работа посвящена анализу образовательных программ по виду спорта "теннис" на начальном этапе подготовки. Основными источниками стали, с одной стороны, "Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта "теннис" (этап начальной подготовки): методическое пособие", утвержденная Федерацией тенниса России в 2022 году [1], Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "теннис" № 980 от 15.11.2022 г. [2], а с другой - изданные International Tennis Federation (ITF) материалы: Методическое пособие "Tennis 10s" [3], учебно-методическое пособие для тренеров "Подготовка юных теннисистов" [4].

Главной целью исследования стало выявление различий в предлагаемых методах подготовки теннисистов, а также в требованиях к подготовленности спортсменов на разных уровнях (годах обучения) в рамках начального этапа. Автор проанализировал программы к технико-тактическим умениям и навыкам, которыми должны обладать игроки на начальном этапе обучения (таблица 1).

Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте

Таблица 1 - Характеристики технико-тактической подготовленности теннисистов на начальном этапе обучения (согласно Типовой программе спортивной подготовки по виду спорта "Теннис")

Характеристики технико-тактической подготовленности, согласно Типовой программе спортивной подготовки по виду спорта "Теннис" (2022 г.)	Год обучения		
	1	2	3
свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять "чеканку" (отбивание мяча от пола), подбивать мяч на ракетке	+		
выполнять имитацию ударов с отскока справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч	+		
при игре с отскока выполнять удары кроссом и по линии	+		
выполнять удары с лета справа и слева одиночными ударами	+		
выполнять серии розыгрышей друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре	+		
перемещаться в стороны от центра корта на 2-3 шага и играть с чередованием ударов справа - слева	+		
уверенно выполнять удары с отскока в средней точке	+		
выполнять розыгрыши с подачей и приемом мяча	+		
иметь представление о границах площадки и способе начисления очка	+		
выполнять удары с лета серией ударов справа и слева		+	
вводить мяч в игру подачей с правильным ритмическим рисунком удара		+	
выполнять смэш		+	
уметь выходить к сетке с короткого мяча и выполнять кросс с лета		+	
при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча		+	
свободно перемещаться вправо-влево и вперед -назад, удерживая мяч в розыгрыше 10-15 раз		+	
уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные матчи		+	
расширять вариативность ударов за счет использования различных траекторий (высокая, низкая, средняя), направлений (линия, диагональ) и длины (длинный, короткий) удара, а также способов вращения мяча (крученный, резаный).			+
свободно перемещаться по всему корту вперед-назад и по диагонали на 5-6 шагов, выходить к сетке, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений			+
демонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи, приема подачи, ударов справа и слева с отскока и с лета			+
выполнять удары с отскока с вращением (крученный, резаный)			+
иметь представление о точке удара, выполнять удар в средней и низкой точках			+
при розыгрыше очка использовать атакующий удар, при игре с лета уметь выигрывать очко завершающим ударом			+
уметь подавать 1 и 2 подачу с вращением			+
выполнять "разножку" и своевременное перемещение к мячу			+
демонстрировать стабильную точку удара, выход из удара, понимание геометрии корта для занятия оптимального положения для следующего удара			+
при игре с соперником уметь переводить мяч, чтобы сыграть в свободную зону корта, определять правильный момент для защиты и атаки			+
знать порядок ведения счета в гейме, сете, матче			+

Анализируя "Типовую программу..." можно заключить, что основной акцент делается именно на технической части, тактическая составляющая отходит на второй план. Это вполне объяснимо, поскольку, согласно данной программе, на начальном этапе среди всех шести видов подготовки спортсменов техническая занимает 25%, тогда как тактическая - всего 5% от общего количества тренировочных часов. Более-менее близки "Типовой программе..." и отдельные программы СШОР по виду спорта "теннис". Обнаружен лишь один пункт, косвенно указывающий на необходимость наличия тактических навыков: "при игре с соперником уметь переводить мяч, чтобы сыграть в свободную зону корта, определять правильный момент для защиты и атаки". Данное требование должно быть реализовано на третьем году обучения.

Основная проблема выявленного пробела в тактическом наполнении "Типовой программы..." видится в том, что программа написана исключительно под воспитание технико-тактических навыков теннисистов вне рамок соревновательного метода. Участие в соревнованиях допускается на 2 и 3 годах обучения. Указано требование от 3 до 6 контрольных соревнований в год. Однако не ясно, каким образом будут осуществляться розыгрыши в соревнованиях, если по факту в типовой программе отсутствуют нормативы по тактической подготовке спортсменов.

В "Типовой программе..." читаем:" при розыгрыше очка использовать атакующий удар, при игре с лета уметь выигрывать очко завершающим ударом", однако нет указаний на то, когда именно использовать атакующий удар, а когда - защитный, и как это зависит от своей позиции и от позиции соперника на корте. Также не обнаружилось упоминаний про намерения игрока и соперника, про то, какие тактические комбинации использовать исходя из этих намерений. Разумеется, вполне объяснимо, что, освоив весь необходимый арсенал технических навыков, игрок будет способен на более вариативную игру, но без должной базы тактических знаний, будет ли это успешно осуществимо в реальных условиях матча?.. Напомню, что с 9 лет юные спортсмены вступают в ряды членов Российского теннисного тура (РТТ), и этот факт требует особого внимания, поскольку к этому возрасту игроки должны обладать всем необходимым арсеналом не только технических, но и тактических знаний для начала успешной соревновательной деятельности.

С другой стороны, существует программа ITF "Tennis 10s", которая также предлагает методику для начального освоения детьми до 10 лет основных технико-тактических элементов тенниса. Программа подразделяется на три условных уровня обучения - "красный", "оранжевый" и "зеленый", каждый из которых имеет свои характерные особенности. Игровые ситуации в программе условно разделены на 3 основных блока, который включает в себя еще 2 подпункта [4, С. 87-131].

1а. Поддача: ввод мяча в игру.

1б. Прием подачи: ответный удар на подачу соперника.

2. Игра на задней линии: оба игрока выполняют удары по мячу на задней линии.

3а. Выход к сетке и игра с лета: игрок выполняет удары, стараясь выйти к сетке и завершить розыгрыш ударом с лета.

3б. Обводка игрока у сетки: игрок старается обвести соперника у сетки.

Таким образом, в теннисе есть 5 игровых ситуаций.

Кроме того, у игрока существует 3 тактических намерения:

1. Остаться в розыгрыше (стабильность)

2. Создать преимущество (атакующие действия)

3. Завершить розыгрыш

Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте

Исходя из озвученных параметров, рассмотрим характеристики технической и тактической подготовленности теннисистов (таблица 2).

Таблица 2 - Характеристики технико-тактической подготовленности теннисистов, согласно программе "Tennis 10s"

		НАВЫКИ	
		ТЕХНИЧЕСКИЕ	ТАКТИЧЕСКИЕ
УРОВЕНЬ	КРАСНЫЙ	Большинство мячей играется в промежутке от груди до колена Навык игры с открытой ракеткой для более низких мячей Только удары слета и подача выполняются на уровне плеча Плавный переход от замаха к выносу ракетки при ударах справа и слева Вращение плечами помогает выполнить удар Использование верхней подачи	Направление мяча по линии и по диагонали Перенаправление мяча, чтобы сыграть в свободную от соперника зону
	ОРАНЖЕВЫЙ	<i>Требования красного уровня +</i> Ускорение и вращение мяча Разгон ракетки Полуоткрытая и открытая стойка и вращение плеч Уметь двигать соперника по корту Выполнять удар с переносом веса тела Использование верхней подачи	<i>Требования красного уровня +</i> Понимание геометрии корта Видение момента атаки и защиты Использовать пространство для открытия корта за счет изменения длины и ширины ударов Связывать удары между собой для понимания "рисунка" игры, уметь планировать следующий удар
	ЗЕЛЕНЬЙ	<i>Требования оранжевого уровня +</i> Придавать мячу нужное вращение и играть мяч на определенной высоте Играть из любой позиции на корте Использовать скорость мяча соперника	<i>Требования оранжевого уровня +</i> Использовать больше информации при принятии решений Понимать геометрию корта Знать как создавать пространство и выигрывать время Видеть сильные и слабые стороны соперника Связывать удары в стратегический план

Сравнивая источники, следует заметить различную расстановку приоритетов в подготовке теннисистов на начальном этапе. Так, согласно "Типовой программе..." основной акцент сделан на технической составляющей тренировочного процесса, тогда как программа "Tennis 10s" изначально предполагает комплексную тактическую и техническую подготовку, уделяя при этом большее внимание тактической части.

"Tennis 10s" позволяет включать соревновательную составляющую тренировочного процесса уже на самых первых этапах подготовки: программа дает реальную возможность моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Соревнования на данном этапе это, в первую очередь, контрольный срез закрепления учениками тех базовых навыков, которые им удалось

освоить. Любое соревнование связано с испытанием не только физических качеств спортсмена, но и неизбежно включает психологический фактор. Как раз в условиях стресса, у спортсменов возможно выявить все технические, тактические ошибки, недочеты и упущения. Следует отметить, что ряд исследователей крайне негативно отзываются о ранней специализации детей, полагая, что такой подход ведет исключительно к "натаскиванию на ранний результат" [5, С. 102]. Если рассматривать начальный этап в качестве системы спортивной подготовки, нацеленной на спортивные достижения, то с авторами следует согласиться. Однако ценность «Tennis 10s» как раз и кроется в неоднократном повторении тезиса о том, что на раннем этапе подготовки не может идти речи о спортивных достижениях как о главной целевой составляющей тренировочного процесса. Авторы программы даже предлагают не выявлять явных победителей в соревнованиях на первых этапах обучения, поскольку основная цель "Tennis 10s" - это, в первую очередь, возможность привить любовь к теннису для возможно большего числа детей.

Нельзя не обратить внимание и на условия перевода спортсменов на следующий этап обучения. Согласно "Типовой программе..." это - набор контрольных испытаний (нормативов), которые характеризуют лишь уровень развития общей и специальной физической подготовки испытуемых (прыжки в длину, челночный бег, бег 10 м, бросок теннисного мяча движением подачи и т.д.). Лишь на учебно-тренировочном этапе появляются требования к обязательной сдаче технической программы. Согласно "Tennis 10s", перевод на следующий уровень (с красного на оранжевый и с оранжевого на зеленый) возможен лишь при условии освоения спортсменами озвученных в таблице 2 технико-тактических навыков, без привязки к конкретному году обучения. Это наиболее ценно, поскольку скорость освоения навыка индивидуальна и зависит от ряда факторов (генетика, биологический возраст, когнитивные способности, свойства психики ребенка и т.д.).

В 2020 году Федерация тенниса России (ФТР) утвердила "Программу развития тенниса в Российской Федерации на 2021-2024 годы"[6]. Значительная ее часть посвящена развитию детско-юношеского спорта. В качестве основных проблем отмечены: неэффективность системы детско-юношеского спорта, несоответствие существующей нормативно-правовой базы организации подготовки спортивного резерва требованиям современной теории и методики подготовки теннисистов. В "Программе..." внятно поставлены задачи по популяризации и внедрению программы "Tennis 10s" в государственные спортивные школы.

Справедливости ради, следует отметить, что о "Tennis 10s" присутствуют косвенные упоминания в "Типовой программе...". Говоря о соревновательной деятельности теннисистов на начальном этапе обучения, авторы, по сути, приводят требования к организации соревнований по методике 10s: "соревнования на этапе НП проводятся на кортах уменьшенного размера (11-12м x 5-6м) – "красный уровень" или на корте (18м x 6,5м) – "оранжевый уровень" более легкими мячами, со скоростью отскока на 75 и 50% медленнее стандартных мячей. Для приобретения соревновательного опыта и реализации в условиях соревновательной деятельности навыков, полученных в ходе тренировочной деятельности, желательно принимать участие в 6-10 турнирах год" [1, с. 18]. Во многом это обусловлено уже сложившимися реалиями в спортивной практике теннисных центров и академий: основная часть из них давно и планомерно осуществляет подготовку спортсменов, опираясь на программу "Tennis 10s", и все соревнования для детей до 10 организуются согласно требованиям "Tennis 10s".

Таким образом, в результате сравнительного анализа выявлены значительные различия в приоритетах при обучении теннису на начальном этапе. Обнаружена насущная потребность в существенной корректировке содержательной части Федерального стандарта по виду спорта "теннис". Это значительно ускорило бы внедрение программы "Tennis 10s" в образовательный процесс и устранило бы выявленные противоречия.

Список источников

1. Креспо, М. Подготовка юных теннисистов: учебно-методическое пособие для тренеров по теннису / М. Креспо, М. Рейд. - Лондон, 2009. - 320 с.
2. Лихачев, О.Е. Особенности методики занятий теннисом на этапе начальной подготовки со школьниками младшего возраста / О.Е. Лихачев, О.В. Мазурина, О.С. Воронцова // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: матер. XII Междунар. науч.-практ. конф. - Смоленск, 2018. – С. 102-105.
3. Программа развития тенниса в Российской Федерации на 2021-2024 годы / Ш.А. Тарпищев, Д.В. Вихарев, Д.А. Лазарев [и др.]. - М., 2020. - 64 с.
4. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта "теннис" (этап начальной подготовки): методическое пособие / А.П. Скородумова, О.И. Жихарева, А.В. Каливод. - М., 2022. - 144 с.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "теннис". № 980 от 15.11.2022 г // https://base.garant.ru/405979457/#block_1000
6. Tennis10s: official program of International Tennis Federation. - London, 2010. - 95 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ

Шитов Д.Г.

Саратовская государственная юридическая академия, Саратов, Россия

***Аннотация.** В работе обосновывается целесообразность использования подвижных игр в учебном процессе на занятиях по баскетболу, предлагается несколько разработанных автором подвижных игр. Опыт их использования позволяет утверждать эффективность применения в целях формирования необходимых умений и качеств.*

***Ключевые слова:** баскетбол, подвижные игры, соревновательно-игровой метод.*

THE USE OF OUTDOOR GAMES IN BASKETBALL TRAINING SESSIONS

Shitov D.G.

Saratov State Law Academy, Saratov, Russia

***Annotation.** The article substantiates the expediency of using outdoor games in the educational process in basketball classes, offers several developed by the author of outdoor games. Experience of their use allows us to assert the effectiveness of application in order to develop the necessary skills and qualities.*

***Key words:** basketball, outdoor games, competitive game method.*

Баскетбол является одним из самых популярных видов спорта в России и получил широкое распространение как средство физического воспитания на разных уровнях образования и в различных учебных заведениях, начиная от общеобразовательных, средних специальных и заканчивая высшими учебными заведениями.

В настоящее время итоги освоения основной образовательной программы в вузах определяет Федеральный государственный стандарт высшего образования (ФГОС ВО 3++). Всем обучающимся предоставляется возможность выбора отдельных элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в зависимости от направления подготовки, личных предпочтений и интересов. Такой подход к организации процесса физического воспитания в вузе является эффективным и целесообразным. По мнению М.В. Базилевич (2016) спортизированные занятия в рамках спортивно-ориентированного физического воспитания, в основе которого лежит учёт интересов занимающихся, могут не только улучшить физическую подготовленность и состояние здоровья студенческой молодёжи, но и сформировать спортивную культуру личности [1, С. 25].

Баскетбол является технически сложной игрой, большинство элементов требуют многократного и постоянного повторения и совершенствования. Сложная техника движений оттачивается как при выполнении специальных упражнений, так и во время учебной игры.

В баскетболе важны такие умения и качества, как быстрота оценки игровых положений и действий игроков, быстрота ответных действий и переключения с одних действий на другие в ответ на действия игроков на площадке, умение пользоваться боковым зрением, прыгучесть, общая и специальная выносливость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая), ловкость, сила, специальная гибкость [4, С. 96-97].

Учитывая, что в подвижных играх основными элементами являются различные движения (бег, прыжки, броски, ловля и передачи мяча др.), а также имеется возможность дозирования нагрузки, использования различных комбинаций движений, кратковременных перерывов для разбора ошибок и корректировок, введения в игру дополнительных препятствий и усложнения условий выполнения действий, подвижные игры являются эффективным и незаменимым средством учебно-тренировочного процесса.

Одним из методов изучения и закрепления техники сложных движений является соревновательно-игровой метод. Он может использоваться не только для повышения уровня физической подготовленности, но и для усвоения и закрепления учебного материала, уровня развития необходимых умений и навыков. Характерной особенностью соревновательно-игровой метода является использование заданий, с помощью которых моделируется ситуация, при которой встречаются соревнующиеся стороны.

При подборе соревновательных упражнений и подвижных игр следует учитывать специфику и характерные особенности конкретной спортивной игры. В баскетболе на стадии закрепления и совершенствования игровых навыков можно применять большое разнообразие подвижных игр, эстафет и упражнений. Соревновательно-игровые задания в учебно-тренировочном процессе по баскетболу довольно подробно освещены в литературе [3, 5].

В данной работе описаны подвижные игры, которые были разработаны автором, использовались в учебно-тренировочном процессе и показали свою эффективность.

Подвижная игра «Баскетбольный биатлон».

В первую очередь игра позволяет отработать навык броска в условиях, приближённых к соревновательным. В зависимости от задач, можно отрабатывать

бросок как с ближней или средней, так и с дальней дистанции. Во вторую очередь формируется навык быстрого дриблинга.

Необходимый инвентарь: 2 баскетбольных щита, 2 баскетбольных мяча, 8 конусов.

Тренер/учитель/преподаватель (далее педагог) располагается на месте пересечения боковой и средней линий так, чтобы иметь в поле зрения обе команды. Участники каждой команды выстраиваются в одну колонну перед своим кольцом на необходимом расстоянии от него в зависимости от тренируемого броска. В руках направляющего каждой команды баскетбольный мяч. В каждом из четырёх углов каждой половины поля устанавливаются конусы (рисунок 1).

По сигналу педагога направляющие выполняют бросок по кольцу. В случае попадания игрок быстро бежит за мячом и передаёт передачу второму игроку и встаёт в конец колонны. Команде засчитывается одно очко, о чём громко объявляет педагог. В случае промаха игрок подбирает мяч и выполняет дриблинг в сторону конуса в правом углу, обгибает его и обегает остальные три конуса своей половины площадки (перемещается по часовой стрелке). После этого выполняет передачу второму игроку из левого угла и переходит в конец колонны. Второй игрок выполняет бросок и действует по описанному алгоритму: в случае попадания передаёт мяч следующему игроку, в случае промаха – обегает с дриблингом все четыре конуса по часовой стрелке (в следующей игре игроки в случае промаха перемещаются против часовой стрелки).

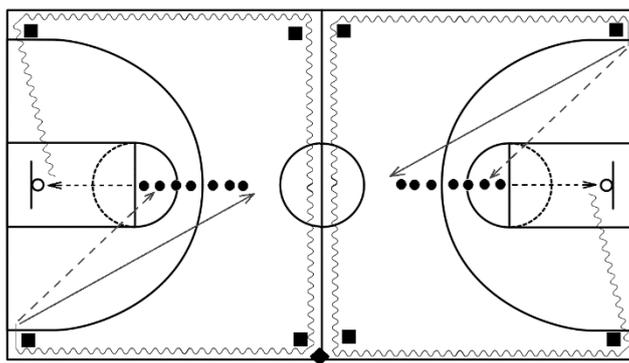


Рисунок 1. Схема движения игроков в игре «Баскетбольный биатлон»

Запрещается: выполнять бросок ближе указанной отметки; бежать с мячом в руках, не выполняя дриблинг; выполнять передачу следующему игроку, не обегав все четыре конуса.

Перед игрой педагог озвучивает необходимое количество очков для победы. На протяжении всей игры он следит за соблюдением правил и громко озвучивает счёт. Игра заканчивается после того, как одна из команд наберёт необходимое количество очков (попаданий).

В зависимости от навыков участников, можно увеличивать количество очков для победы, расстояние до кольца при броске, условия дриблинга (при беге против часовой стрелки выполнять ведение только правой рукой, по часовой – только левой). Практика показала, что игра очень нравится занимающимся, всегда проходит эмоционально, и оказывает хороший эффект в формировании баскетбольных навыков.

Подвижная игра «Полоса препятствий».

Игра позволяет развивать навыки ведения мяча в различных условиях и положениях тела игроков.

Перед баскетбольным щитом создаётся две полосы препятствий. В качестве препятствий могут быть: выставленные в ряд конусы для ведения змейкой; обручи, которые занимающиеся держат вертикально; натянутый резиновый жгут для перепрыгивания; натянутый резиновый жгут на высоте 1 метра для того, чтобы пробежать наклонившись или в полуприседе; стойка или стул, чтобы обогнуть их по кругу 1-2 раза; отрезок, где надо выполнить ведение двух мячей, гимнастическая скамейка для пробегания по ней и пр. Всё зависит от разнообразия инвентаря и креативных способностей педагога. Педагог располагается на боковой линии. Команды выстраиваются перед своей полосой препятствий, в руках, направляющих баскетбольный мяч. По сигналу педагога они проходят полосу препятствий не прекращая ведение мяча, выполняют броски по кольцу до первого попадания, проходят полосу препятствия в обратном порядке и передают мяч второму игроку.

Для того, чтобы избежать преждевременных стартов, целесообразно дать задание передавать мяч следующему игроку только после того, как игрок обежал свою колонну, не прекращая дриблинг мяча. Мяч передаётся из рук в руки. Правило с обеганием колонны своей команды можно использовать практически во всех эстафетах. Это, во-первых, дисциплинирует команду – игроки стоят в колонне и не растягиваются, во-вторых, исключены преждевременные старты.

Можно проводить в виде эстафеты двух команд (трёх, четырёх и т.д. в зависимости от количества полос препятствий), а можно проводить в несколько забегов, отмечая время прохождения дистанции и определяя победителя (игрока или команды) по наименьшему времени.

Подвижная игра «Перекрёстный огонь».

Игра позволяет развивать ловкость, периферическое зрение, быстроту ответных действий и переключения с одних действий на другие в ответ на действия игроков на площадке, ориентацию в пространстве, быстроту изменения положения тела и быстроту начала движения из положения стоя в необходимую сторону, навык броска одной рукой или двумя руками.

Необходимый инвентарь: 2 мягких мяча (поролоновые или мягкие немного спущенные силиконовые мячи).

Правила игры напоминают «Перестрелку», но в поле одновременно задействованы 2 мяча. Такие условия усложняют игру и делают её динамичнее, сложнее и эмоциональнее.

Педагог располагается на месте пересечения боковой и средней линий так, чтобы иметь в поле зрения обе команды. Игроки обеих команд располагаются на своих половинах площадки. В тыловой зоне каждой команды обозначена зона, в которую игроки этой команды заходить не должны, если в ней находится хотя бы один игрок противоположной команды.

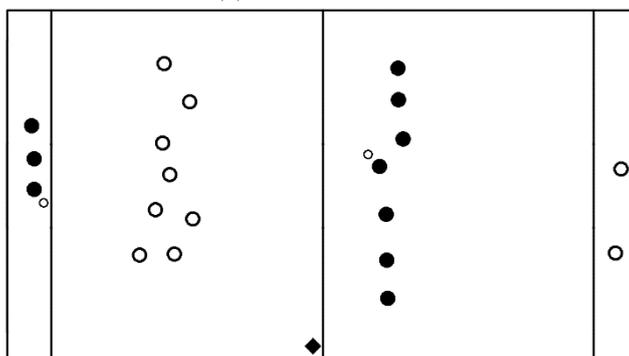


Рисунок 2. Схема расстановки игроков в игре «Перекрёстный огонь»

В начале игры каждой команде выдаётся по одному мячу. По сигналу педагога игроки бросают мяч в игроков противоположной команды с целью «выбить» его из основного состава. В случае попадания мячом в игрока, он поднимает руку, обозначая таким образом, что он временно находится в положении «вне игры» и переходит (перебегает) вдоль боковой линии в тыловую зону противника. Достигнув этой зоны, он включается в игру, и команда получает возможность вести перекрёстный огонь.

Игра заканчивается, когда одна из команд «выбьет» весь основной состав другой команды. Запрещается заступать за линию во время броска, задерживать игрока другой команды или каким-либо образом препятствовать его перемещению, брать мяч, который находится на поле противника.

Важно подобрать мягкие мячи, при попадании которыми не будет болевых ощущений.

В зависимости от навыков участников, можно увеличивать или уменьшать размеры площадки, дать задание бросать только удобной или только неудобной рукой или бросать двумя руками от груди или из-за головы (в этом случае лучше сократить расстояние от средней линии до тыловой зоны).

В предлагаемых подвижных играх занимающиеся стараются выполнить действия максимально быстро, поэтому они способствуют развитию наиболее важных для баскетболистов качеств – быстроты и ловкости. Задания несут в себе большой эмоциональный заряд, поэтому умения и навыки быстрее адаптируются к влиянию эмоционального игрового фона.

Список источников

1. Базилевич, М. В. Эффективность спортизированных занятий баскетболом в вузе / М.В. Базилевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 4. – С. 25-27.
2. Бахарева, С.Ю. Подвижные игры как мотивация в обучении техники баскетбола на учебных занятиях студентов 1 курса / С.Ю. Бахарева, Н.Н. Ляликова, Т.В. Байбакова, Е.А. Черний, Н.С. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2020. - №1(179). - С. 17-20.
3. Гуревич, И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: практическое пособие / И.А. Гуревич. – 2-е изд. – Минск, 1994. – 319 с.
4. Демочкина, Т.В. Общие и специальные качества баскетболистов, способствующие повышению техники игры [Электронный ресурс] / Т.В. Демочкина, М.Б. Демочкина // Наука – 2020. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obschie-i-spetsialnye-kachestva-basketbolistov-sposobstvuyuschie-povysheniyu-tehniki-igry> (дата обращения 24.01.2024).
5. Стрельченко, В.Ф. Методические указания по применению спортивно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров. - Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ К ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОМУ ЭТАПУ ОЛИМПИАДЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

Шкирьянов Д.Э.

Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», Витебск, Республика Беларусь

Аннотация. На основании анализа результатов выступления учащихся Витебской области на Республиканской олимпиаде по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» разработан модуль «спортивные игры» для комплексной программы их

подготовки.

Ключевые слова: олимпиада по учебным предметам, «Физическая культура и здоровье», юноши.

SPORTS GAMES IN THE SYSTEM OF PREPARING STUDENTS FOR THE FINAL STAGE OF THE OLYMPIAD IN THE ACADEMIC SUBJECT "PHYSICAL CULTURE AND HEALTH"

Shkiryanov D.E.

Educational institution "Vitebsk State University named after P.M. Masherov", Vitebsk, Republic of Belarus

Annotation. *Based on the analysis of the results of the performance of students of the Vitebsk region at the Republican Olympiad in the academic subject "Physical culture and Health", the module "sports games" was developed as part of a comprehensive training program.*

Key words: *Olympiad in academic subjects, "Physical culture and health", young men.*

Как известно, одним из ярких событий последнего десятилетия в развитии олимпийского движения в системе образования Республики Беларусь является организация олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Впервые она прошла в г. Молодечно в 2018 году. Согласно действующему законодательству, олимпиада проводится в 4 этапа. Первый этап проходит в учреждениях образования, второй этап проводится на уровне района, третий на уровне области и четвертый – республиканский. Независимо от этапа олимпиады ее программа предусматривает четыре тура: теоретический (письменная форма) и практические – плавание, спортивные игры и оценка уровня физической подготовленности [1, 2, 3].

Существующая конкуренция среди областных центров за первенство в олимпийском движении закономерно порождает поиск наиболее эффективных методик подготовки учащихся к заключительному этапу. Сложившаяся ситуация определила цель нашего исследования.

Цель исследования – разработка модуля «Спортивные игры» для программы учебно-тренировочных сборов подготовки юношей к заключительному этапу олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Материал и методы. В рамках педагогического исследования нами были проанализированы протоколы заключительного этапа Республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 2018/2019 (г. Мозырь), 2019/2020 (г. Гродно), 2020/2021 и 2021/2022 учебные годы (г. Витебск). Общее количество испытуемых 131 юноша.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ нормативных документов и программно-методической документации, педагогическое тестирование, хронометраж, педагогическое наблюдение методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. При анализе результатов выступления юношей на заключительном этапе республиканской олимпиады в период с 2018 по 2022 годы было установлено, что наибольшее количество призовых дипломов было получено учащимися из Могилевской области – 14 штук. Витебская область по общему количеству завоеванных дипломов находится на 3 месте – 10, наиболее удачным для наших земляков был 2020/2021 учебный год, когда юноши завоевали по 2 диплома 2 и 3 категорий (рисунок 1).

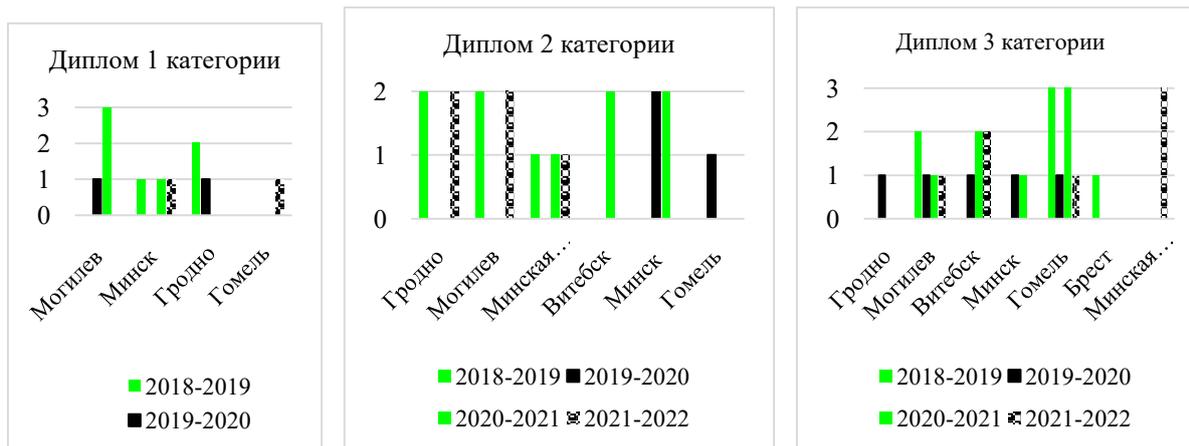


Рисунок 1. Распределение дипломов 1-3 категорий по областям среди юношей в 2018-2022 годах

В результате проведенного корреляционного анализа установлено, что результаты практического тура «спортивные игры» имеют умеренную тесноту статистической связи с результатами итогового выступления, а именно $r=0,52$ при $p<0,05$ в 2018/2019 учебном году, $r=0,51$ при $p>0,05$ в 2019/2020, $r=0,31$ при $p<0,05$ в 2020/2021 и $r=0,57$ при $p<0,05$ в 2021/2022 (рисунок 2).

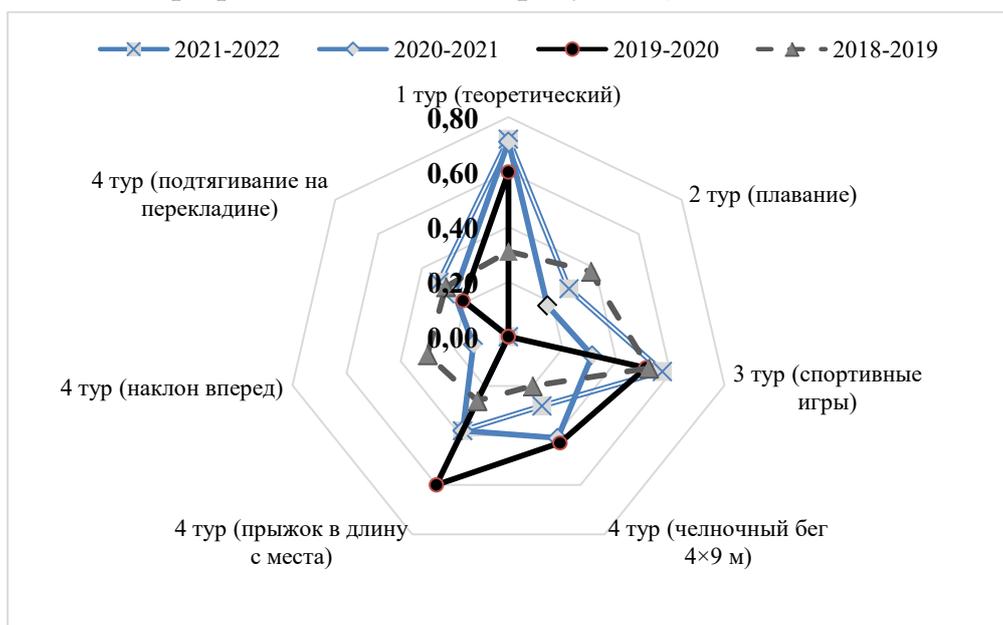


Рисунок 2. Корреляционная взаимосвязь показателей туров заключительного этапа олимпиады с итоговым местом

Справедливо отметить, что ребята из Витебской области в данном туре олимпиады демонстрируют стабильные результаты, которые как правило, выше среднearифметических (таблица). Однако, при этом они допускают достаточное количество типовых ошибок, связанных с ведением мяча, попаданием в кольцо и ворота, точностью подачи и качеством передач в волейболе и другое. Очевидно, что их устранение позволит обеспечить нашим ребятам лидирующие позиции среди сверстников в данном туре и окажет благоприятное влияние на итоговый результат.

Мы предполагаем, что одним из эффективных путей повышения качества выступления учащихся Витебской области на заключительном этапе

Республиканской олимпиады, может послужить разработка программы учебно-тренировочных сборов, которая проводится накануне заключительного этапа в течение 10-12 дней.

Таблица 1 – Показатели заключительного этапа Республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 2018-2022 гг. (юноши)

Город / Область	Учебный год	Кол-во учащихся	3 тур Спортивные игры
Витебск	2021/2022	n=6	66,77±7,38
	2020/2021	n=7	46,69±4,99
	2019/2020	n=4	72,97±9,31
	2018/2019	n=5	80,26±10,09
Общий результат по всем областям	2021/2022	n=37	68,34±12,26
	2020/2021	n=37	52,12±8,33
	2019/2020	n=22	82,55±21,66
	2018/2019	n=35	83,12±11,92

С учетом выявленных недостатков, технической и тактической подготовленности витебских школьников считаем целесообразным следующее распределение программного материала: теоретический раздел – 6 часов, плавание – 12 часов, спортивные игры – 24 часа, физическая подготовка – 8 часов. Модуль «спортивные игры» представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Фрагменты программа учебно-тренировочных сборов подготовки юношей Витебской области к 4 этапу Республиканской олимпиаде по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (спортивные игры)

Раздел 3: практический – спортивные игры (24 часов)			
1	Теоретическая подготовка <i>Баскетбол</i> <i>Волейбол</i> <i>Гандбол</i> <i>Футбол</i>	8 часов 2 часа 2 часа 2 часа 2 часа	- история зарождения игры. Официальные соревнования; - сильнейшие команды мира и Европы; - развитие и успехи игрового вида в Республике Беларусь; - правила соревнований, размеры площадки, судейство; - классификация технических элементов игры; - основные понятия и термины в спортивных играх; - структура соревновательной деятельности спортивной игры.
2	Техническая подготовка	12 часов	
2.1	<i>Баскетбол</i>	2 часа	<u>Техника передвижения</u> : приставной шаг, остановки. <u>Техника владения мячом</u> : ведение с изменением направления и высоты отскока, ведение с изменением направления, штрафной бросок, бросок в движении (после двух шагов). Комбинации из ранее изученных технических элементов.
2.2	<i>Волейбол</i>	2 часа	<u>Техника передвижения</u> : стойка игрока. <u>Техника владения мячом</u> : Передача двумя руками сверху в опорном положении (короткая и средняя), двумя руками снизу (короткая и средняя). Приём мяча двумя руками снизу и сверху. Поддачи: верхняя и нижняя прямая на точность попадания.
2.3	<i>Гандбол</i>	2 часа	<u>Техника владения мячом</u> : ведение мяча с изменением направления, броски мяча из опорного положения, в прыжке, в падении, семиметровый бросок. Бросок на точность. Комплексные упражнения из ранее изученных элементов.
2.4	<i>Футбол</i>	2 часа	<u>Техника владения мячом</u> : ведение по прямой и с изменением направления, способы остановки мяча, удары по мячу ногой – внутренней стороной стопы, носком. Удары по мячу неподвижному, катящемуся на точность попадания. Комплексные упражнения из ранее изученных элементов.
3	Технико-тактическая подготовка	4 часа	Совершенствование технических приёмов. Игровые комбинации. Совершенствование комплексных игровых упражнений состоящих из технических приёмов спортивных игр: баскетбол, волейбол и т.д.

Заключение. Установлено, что уровень выступления юношей Витебской области на практическом туре «спортивные игры» в рамках заключительного этапа олимпиады по учебному предмету «Физическая культура» и здоровье в 2018-2022 годы оказывает существенное влияние на итоговый результат выступления. С целью повышения уровня выступления юношей на олимпиаде нами впервые разработан и предложен для внедрения в работу модуль «спортивные игры» для комплексной программы учебно-тренировочных сборов по подготовке учащихся, общий объем которого, по нашему мнению, должен составлять 24 часа. Оценка эффективности предложенной разработки является предметом дальнейших исследований.

Список источников

1. Тема 3.1 Олимпиадное движение как фактор развития ребенка в образовательной организации, условие формирования опыта творческой деятельности [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mooc.do.altspu.ru/mod/book/view.php?id=348&chapterid=577>. – Дата доступа: 07.08.2022.

2. Об утверждении инструкции о порядке проведения Республиканской олимпиады по учебным предметам [электронный ресурс] : постановление Министерства образования Республики Беларусь, 20 ноября 2003 № 73. – Режим доступа: <https://edu.gov.by/sistema-obrazovaniya/glavnoe-upravlenie-obshchego-srednego-doshkolnogo-i-spetsialnogo-obrazovaniya/srenee-obr/respublikanskaya-olimpiada-po-uchebnym-predmetam/>. – Дата доступа: 12.08.2021.

3. О проведении в 2020/2021 учебном году республиканской олимпиады по учебным предметам [электронный ресурс] : приказ Мин. образования Республики Беларусь, 25.09.2020 № 644 //Республиканская олимпиада по предмету «Физическая культура и здоровье». – Режим доступа: <https://olympiad.by/wp-content/uploads/2020/11/...pdf>. – Дата доступа: 12.08.2021.

ОБУЧЕНИЕ ОСНОВНЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Шпак В.Г.

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Витебск, Республика Беларусь

Аннотация. В статье рассматриваются результаты педагогического эксперимента по внедрению в учебно-тренировочный процесс теннисистов первой группы начальной подготовки специальных подвижных игр за счет сокращения технической подготовки, рекомендуемой программой для детско-юношеских школ.

Ключевые слова: теннис, подвижные игры, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, группа начальной подготовки, тестирование.

TRAINING OF BASIC TECHNICAL ACTIONS OF YOUNG TENNIS PLAYERS WITH THE USE OF GAME ACTIVITY

Shpak V.G.

P.M. Masherov Vitebsk State University, Vitebsk, Republic of Belarus

Annotation. The article deals with the results of the pedagogical experiment on introduction of special mobile games into the educational and training process of tennis players of the first group of initial training at the expense of reduction of technical training recommended by the program for children's and youth schools.

Key words: tennis, mobile games, general physical training, special physical training, initial training group, testing.

Среди большого многообразия средств физического воспитания играм принадлежит особое место. Их значение выходит далеко за рамки тех представлений, с которыми мы обычно подходим к оценке средств физического воспитания.

Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу личности занимающихся. Ответный характер двигательных реакций и выбора правильного поведения в постоянно меняющихся условиях игры предопределяет широкое включение механизмов сознания в процессы контроля и регуляции. В результате совершенствуется процесс протекания нервных процессов, увеличивается их сила и подвижность, возрастает тонкость дифференцировок и пластичность регуляций функциональной деятельности [2].

Дети 7-9 лет владеют всеми видами естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания) еще недостаточно совершенно, поэтому подвижные игры, связанные с естественными движениями, должны занимать у них большое место. Наиболее подходящими играми для детей этого возраста являются игры-перебежки, например, «Октябрята», «Волк во рву», «Два мороза», в которых дети после короткой перебежки имеют возможность отдохнуть, или игры с поочередным участием играющих в движении, как, например, «К своим флажкам», «Заяц без логова», «Пустое место» [3].

В связи с этим необходимо учитывать, что для детей младшего школьного возраста игровая деятельность является ведущей и, следовательно, должна быть неотъемлемым элементом физического воспитания и спортивной тренировки.

Цель работы – разработать и экспериментально обосновать методику физической и технической подготовки юных теннисистов на основе использования игрового метода.

Материал и методы. На начальном этапе в сентябре 2023 для проведения исследования было сформировано 2 однородные группы: экспериментальная (ЭГ) - 11 человек и контрольная (КГ) - 11 человек. На тренировочных занятиях в ЭГ использовалась экспериментальная программа с введением подвижных игр за счет сокращения рекомендуемого времени на техническую подготовку, в КГ занятия проводились по общепринятой программе для ДЮСШ.

В течение годового цикла было проведено по два повторных тестирования общей и специальной физической подготовленности.

Полученные результаты были обработаны с использованием методов математической статистики, сделано заключение об эффективности разработанной методики.

Результаты и их обсуждение. Основной задачей нашего исследования и всей работы в целом была оценка эффективности изменения учебной программы ДЮСШ в пользу увеличения часов на долю общей и специальной физической подготовки, и уменьшения часов на технико-тактическую подготовку, а также введения игровой деятельности посредством проведения специальных подвижных игр.

Исходя из полученных результатов педагогического эксперимента, теннисисты ЭГ получили более высокие оценки за техническую подготовленность, по сравнению с КГ, хотя время на данный вид подготовки у них был сокращен. Это говорит о благоприятном переносе подвижных игр в спортивную деятельность, и тем самым развития у теннисиста скоростно-силовых качеств, быстроты, координации, умения

видеть мяч в различных точках, предельной концентрации внимания, что так необходимо современному теннисисту [4].

В результате проведенных исследований физической и технической подготовленности теннисистов группы начальной подготовки 1, можно говорить о значительных сдвигах и улучшениях показателей тренированности организма в течение годичного цикла.

Улучшение показателей в экспериментальной группе говорит о благоприятном исходе при изменении учебной программы с увеличением доли тренировочного времени на общую и специальную физическую подготовку и включением специально-подобранных подвижных игр.

Положительное воздействие увеличения доли общей и специальной физической подготовки выражается в росте результатов физической подготовленности при проведении контрольных нормативов с помощью основных тестов, прежде всего необходимых для развития мастерства теннисиста – прыжок в длину с места, прыжок вверх, «кенгуру», бег 10 м, отжимания. Прирост этих показателей говорит о развитии основных физических способностей – скоростных, силовых, координационных, необходимых в первую очередь для гармоничного развития организма юного теннисиста, освоения новых знаний, умений и навыков, повышения его мастерства и физической подготовленности. Прирост показателей в контрольной группе также был достоверен ($p < 0,05$), что в основном связано с естественным приростом анатомо-физиологических и функциональных показателей организма ребенка. Данное положение согласуется с исследованиями других авторов [1]. Однако в пользу разработанной нами методики говорит то, что в процентном отношении прирост показателей в ЭГ был выше, чем в КГ. Общая физическая подготовленность: прыжок в длину с места: ЭГ-11,2%, КГ- 0,8%; прыжок вверх: ЭГ-18,5%, КГ- 6,1%; многоскоки «кенгуру»: ЭГ-17,4%, КГ-14%; сгибание-разгибание рук в упоре лежа: ЭГ-18%, КГ- 5,6%; бег 10 м: ЭГ-13,8%, КГ-5,3%. Техническая подготовленность: 1) удар справа – хватка: ЭГ-0%, КГ- 0%; имитация: ЭГ- 33,3%, КГ-33,3%; удар по подвешенному мячу: ЭГ-22%, КГ- 0%; удар по отскочившему мячу: ЭГ-12,4%, КГ-10,5%. 2) удар слева – хватка: ЭГ- 0%, КГ- 0%; имитация: ЭГ-33,3%, КГ-15,3%; удар по подвешенному мячу: ЭГ-12,4%, КГ- 0%; удар по отскочившему мячу: ЭГ-12,4%, КГ- 8,1%.)

Заключение. Введение в учебно-тренировочный процесс подвижных игр оказывает положительное влияние на ускорение развития технико-тактических способностей и более быстрого и осмысленного овладения новыми техническими приемами и действиями. Все это видно исходя из проведенной оценки технической подготовленности по 5-бальной шкале. Игры помогают развить координационные способности, «чувство мяча» и его постоянного видения, овладеть необходимой концентрацией и осознанностью для правильного подхода и выполнения технического действия, а также выступают в качестве подводящих, подготовительных, имитационных упражнений при разучивании новых действий, и как средство закрепления и совершенствования ранее изученных для правильного их применения на площадке.

Это положительно сказывается на усвоении отдельных спортивно-технических приемов и их сочетаний, создает предпосылки к более успешному овладению тактическими действиями, а также подтверждает, что занятия подвижными играми содействуют воспитанию воли, выдержки, дисциплинированности и других качеств, необходимых каждому для достижения успехов в спорте.

Список источников

1. Былеева Л.В. Подвижные игры: учебное пособие / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, В.Г. Яковлев. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 208 с.
2. Васильков, Г.А. От игры к спорту / Г.А. Васильков. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 217 с.
3. Коц, Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 239 с.
4. Шпак, В.Г. Игровая деятельность в подготовке теннисистов 6-7 лет / В.Г. Шпак, Ю.А. Козлова // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта. - № 5 (83). - 2014.- С. 64-71.

**ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТИВНОСТИ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ БАСКЕТБОЛИСТОК
СИБГУФК**

Щукина М.А., Ковыршина Е.Ю.

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск,
Россия*

***Аннотация.** В статье рассматриваются показатели результативности защитных действий баскетболисток в соревновательной деятельности. Практическая значимость исследования заключается в выявлении недостатков, влияющих на результативность защитных действий у баскетболисток студенческой команды, а также разработке комплекса упражнений сопряженного воздействия для совершенствования защиты в соревновательном периоде годового цикла подготовки, применение которого в тренировочном процессе баскетболисток обеспечит прирост показателей их специальной и технико-тактической подготовленности.*

***Ключевые слова:** баскетбол, соревновательная деятельность, защита, защитные действия, результативность игры.*

**INCREASING THE PERFORMANCE OF THE GAME IN DEFENSE OF SIBGUFK
BASKETBALL PLAYERS**

Shchukina M.A., Kovyrshina E.Yu.

Siberian State University of Physical Culture and Sports, , Omsk, Russia

***Annotation.** The article deals with the indicators of defense performance of female basketball players in competitive activity. The practical significance of the study lies in the identification of deficiencies affecting the performance of defensive actions in female basketball players of the student team, as well as the development of a set of exercises of conjugate influence to improve the defense in the competitive period of the annual training cycle, the use of which in the training process of basketball players will provide an increase in the indicators of their special and technical-tactical preparation.*

***Key words:** basketball, competitive activity, defense, defensive actions, game performance.*

Введение. Соревновательная деятельность в баскетболе отличается многообразием и вариативностью действий, постоянным проявлением изобретательности, а на спортивный результат непосредственно оказывают влияние множество факторов и совместные действия более чем десяти игроков. Многие авторы считают, что, это значительно усложняет оценивание соревновательной деятельности спортсменов, от точности и объективности которого напрямую зависит эффективность процесса управления соревновательной деятельности и всей спортивной подготовки [3]. В связи с этим анализ соревновательной деятельности и

повышения результативности игры в игровых видах спорта является одной из актуальных проблем, требующих исследования.

Цель исследования – повышение уровня технико-тактической подготовленности баскетболисток команды СибГУФК при игре в защите путем внедрения комплекса упражнений сопряженного воздействия.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; методика записи игр и методы математической статистики.

Исследование осуществлялось на базе женской команды СибГУФК. Состав команды 12 человек в возрасте от 18 до 22 лет. Квалификация игроков- 4 имеют первый разряд и 8 имеют второй разряд.

На протяжении всего игрового сезона 2022-2023 мы вели наблюдение за соревновательной и тренировочной деятельностью баскетболисток студенческой команды. Нами были проанализированы 8 игр женской баскетбольной команды СибГУФК в регулярном Чемпионате Ассоциации Студенческого Баскетбола (АСБ) дивизиона «Иртыш». Мы выявили показатели для анализа защитных действий (в среднем в регулярном чемпионате): пропущенные очки (2-х, 3-х очковые), подборы на своем щите, блокшоты, перехваты и потери соперником при передаче [2].

По данным, полученным при анализе регулярного Чемпионата АСБ, мы видим, что пропущенные очки в среднем за игру составляют 33,6 очков, что является хорошим показателем в сравнении с остальными участниками дивизиона (86,4). Статистика подборов на своем щите составила 25,4 в среднем за игру, что является неплохим показателем.

Уровень защиты команд можно косвенно оценить по количеству перехватов. В матчах с более слабыми соперниками количество перехватов, как правило, было гораздо выше. У команды СибГУФК данный показатель составляет 25,5. Перехваты, непосредственно выполненные из-за потери мячом соперника при передаче 19,6, что практически доходит до планируемого уровня (20). Блокшоты не являются информативным показателем. Большинство команд имеют более или менее одинаковые показатели. У команды СибГУФК данный показатель составил 1,1.

Проведя анализ защитных действий женской команды СибГУФК в Чемпионате АСБ «Иртыш» в сезоне 2022-2023 г.г., мы выявили отрицательные и положительные действия в защите.

Отрицательные:

- не все игроки выполняют подбор мяча на своем щите из-за неправильно выбранной позиции отсечения или момента для выполнения подбора;
- несвоевременный выход на игрока из-за плохой работы ног;
- неправильное переключение игроков на заслонах, отсутствие предупреждения о смене игроками;
- неверное выполнение общекомандной страховки из-за отсутствия начала ротации.

Положительные:

- эффективно используют отбор мяча;
- при использовании личного прессинга пытаются блокировать входы;
- помогают при потере своих игроков.

На основе полученных показателей игровых действий женской команды СибГУФК при игре в защите в сезоне 2022-2023 г. г., нами был разработан и внедрен в тренировочный процесс комплекс упражнений сопряженных воздействий,

направленный на повышение результативности защитных действий в соревновательной деятельности. Сущность метода сопряженных воздействий в создании оптимальных условий для «взаимосвязанного комплексного совершенствования игровых приемов» и физических качеств, необходимых для их эффективного выполнения [1]. Комплекс состоит из упражнений, ориентированных на коррекцию основных недостатков при игре в защите в сочетании с развитием физических качеств: упражнения, направленные на переключение игроков после заслона, отсечение игроков на подборе мяча, выполнение общекомандной страховки и физические качества, такие как прыжковая и специальная выносливость, скоростно-силовые способности и быстрота реакции.

Данный комплекс применяется с ноября месяца в соревновательном периоде в сезоне 2023-2024 г. г. Январь является переходным периодом в игровом сезоне студентов, исходя из этого, наш комплекс в этом периоде не применялся. Упражнения из комплекса подбираются, учитывая задачи тренировочных занятий и предстоящие игры с определёнными соперниками. По данным полученным в промежуточном анализе действующего сезона 2023-2024 г. г. мы видим, что пропущенные очки в среднем за игру увеличились (39,8). Данный показатель увеличился из-за психологической неготовности команды играть с потенциально сильным соперником. Подборы на своем щите снизились на 4,3. Блокшоты увеличились на 0,2, данный показатель вырос незначительно. Число перехватов уменьшилось на 5,5, команда не выполняет своевременное отсечение для овладения мячом. Показатель потерь соперником при передаче равен 12,6, что говорит о снижении на 7 перехватов.

Выводы. Учитывая полученные данные при анализе регулярного Чемпионата АСБ дивизиона «Иртыш» нельзя сказать, что используемый комплекс не работает. На снижение результатов влияют и другие важные компоненты студенческих команд. Состав команды меняется каждый год. Новые игроки имеют слабый уровень подготовки, что затрудняет внедрение некоторых упражнений. Данный эксперимент еще не закончен, подведение окончательных результатов будет проводиться по играм плей-офф.

Список источников

1. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов высокого класса в игровом сезоне: монография / Н. Н. Безмылов, О. А. Шинкарук. — К., 2013. — 144 с.
2. Реализация метода сопряженного воздействия в тренировочных заданиях технико-тактического характера в гандболе / Н. П. Филатова, А. Ю. Асеева, В. М. Бетюцкий, К. А. Мартынова // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодёжи: матер. 4-й Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 75-летию ОмГТУ, Омск, 22–23 марта 2018 года. — Омск: Омский государственный технический университет, 2018. — С. 85-88.
3. Регистрация и анализ соревновательной деятельности в баскетболе: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры, специализации «Баскетбол» / Ю.П. Девяткин. — Омск: СибГУФК, 2007. — 52с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ ПО ПРОГРАММЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. МИНИ-ГОЛЬФ»

Яковлева Н.Б., Яковлев Б.А.

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Аннотация. Цель работы: повысить эффективность тактико-технической подготовки студентов обучающиеся по дисциплине «Мини-гольф» по программе минимум.

Для достижения поставленной цели предлагается игра, применение которой повышает эффективность освоения как техники, так и тактики игры на грине.

Ключевые слова: мини-гольф, гольф, технико-тактическая подготовка, игра на грине.

THE USE OF THE GAME METHOD IN TEACHING STUDENTS ACCORDING TO THE PROGRAM "ELECTIVE DISCIPLINES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS. MINI GOLF"

Yakovleva N.B., Yakovlev B.A.

Russian University of Sports "GTSOLIFK", Moscow, Russia

***Annotation.** The purpose of the work: to increase the effectiveness of tactical and technical training of students studying in the discipline "Mini golf" according to the minimum program. To achieve this goal, a game is proposed, the use of which increases the efficiency of mastering both techniques and tactics of playing on the green.*

***Key words:** mini golf, golf, technical and tactical training, playing on the green.*

Ведение. Для игры в гольф на грине и в мини-гольф на полях открытого стандарта с покрытием из искусственной травы применяют одну и ту же клюшку – паттер. Освоение базовых элементов техники выполнения удара патт для этих дисциплин гольфа проходит одинаково. В соответствии с приказом от 2 ноября 2022 г. № 903 Минспорта РФ об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "гольф" [1] в спортивных секциях в группах на этапе начальной подготовки на это отводится 15-20% от общего времени подготовки спортсмена или минимум 42 и максимум 62 часа. Учитывая минимальный возраст начала обучения в спортивных секциях и в ВУЗе (7 и 18 лет соответственно) объем часов практических занятий для студентов обучающиеся по программе «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Мини-гольф» направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья АФК, профиль АФВ, АДР, ЛФК, ФР [5] составляет 18–24 часа. Тактика игры на грине в гольфе и мини-гольфе практически одинакова и на нее отводится 2 – 4% от общего времени занятий или 5 и 10 часов соответственно. В программе минимум по виду спорта гольф» для студентов ВУЗа тактике игры уделяется менее одного часа. Дефицит времени освоение тактико-технических действий вынуждает искать более эффективные методики проведения занятий.

Обзор существующих научных материалов по теме. Техника удара паттером отличается от техники ударов другими видами клюшек. Траектория мяча при ударе паттером в отличие от ударов другими клюшками не имеет фазы полета. Практически все тренеры начинают обучение удару патт с короткого рассказа о клюшке паттер, ее особенности и отличие от других клюшек. После этого объясняют, показывают и дают возможность выполнить хват паттера, стойку, технику выполнения патта, прицеливание, контроль направления и дистанции. Далее отрабатывается попадание в лунку с короткой дистанции за один удар, затем удар на среднюю и длинную дистанции, как правило с остановкой в случае непопадания мяча после первого удара в лунку не далее 25 – 30 см, т.к. с этого расстояния гарантировано попадание следующим ударом. Затем совершенствуют технику выполнения удара за счет объема выполнения ударов в лунки с различных дистанций и точек на грине. Выявленные ошибки исправляют, используя различные устройства и упражнения [2, 3, 4]. В

спортивных секциях освоение базовых элементов техники выполнения патта продолжается в течении всего начального этапа подготовки.

Материалы и методы. Недостатком такой подготовки является большое количество повторений однообразных двигательных действий сводящиеся к тому, что необходимо мяч из одной точки прикатить в другую. После большого процента попаданий меняют точки и все повторяется. Такое однообразие отрицательно сказывается на интересе юных гольфистов к совершенствованию техники патта. У студентов, обучающихся по программе минимум весьма ограниченное время овладение базовыми элементами техники удара патт для сдачи контрольных нормативов перед зачетом.

С целью повышения эффективности технико-тактической подготовки путем повышения разнообразия игровой ситуации и повышения эмоционального состояния обучающихся после первичного освоения базовых элементов техники предложена игра по следующим правилам:

Во флайте могут играть от двух до четырех человек. После жеребьевки каждый гольфист выполняет с площадки для первого удара (ти) по одному удару в определенную изначально названную лунку. Цель игрока остановить мяч как можно ближе к лунке, а лучше попасть в нее. Если мяч кого-либо падает в лунку, то он извлекается из нее и выставляется на край лунки с той стороны откуда он закатился в лунку и считается, что это самый близкий мяч к лунке. Если кто-то из следующих игроков закатывает мяч в лунку, то его мяч также выставляется на край лунки и уже его мяч считается более близким к лунке, т.к. он забил его в более сложных условиях, когда мячи других участников могли ему мешать. Последующие игроки могут выбивать ближе стоящие мячи других игроков, что делает игру интересной и вызывает необходимость продумывать расположение мячей после удара. Очередность второго удара определяется положением мячей игроков после того, как они все выполнили первый удар. Чей мяч ближе к лунке, тот бьет раньше того, чей мяч расположен после первого удара дальше. При этом если выставленный после попадания мяч был отбит более поздним игравшим игроком дальше от лунки чем другие мячи, расстояние его до лунки измеряется от его места положения до лунки после всех сыгравших игроков. После определения очередности последующих ударов, первый игрок совершающий второй удар должен попасть в любой чужой мяч. Если это происходит, то следующим ударом он может забить мяч в лунку. После попадания в лунку игра приостанавливается и ему записывается одно очко. В случае промаха по чужому мячу или не попадании мяча в лунку, происходит переход удара к следующему в очереди за ним игроку. Когда игрок при ударе попал в чужой мяч и тот упал в лунку очко получает тот, чей мяч первым упадет в лунку. Получивший очко игрок начинает игру в другую лунку первым, а порядок игры других игроков сохраняется таким, как и перед началом игры на предыдущей лунке. Если мяч играющего вылетел за пределы площадки, происходит переход хода, а мяч выставляется у бортика в месте, где он покинул пределы дорожки. Стоящий близко к борту площадки мяч, игрок может отодвинуть на две головки клюшки – это примерно двадцать сантиметров. Игра продолжается до десяти очков у одного из игроков. Победитель становится тот, кто первым их набрал. Необходимо отметить, что при игре не наблюдается повторное одинаковое расположение мячей, и это приносит разнообразие как в направлении, так и в дистанции на которое играет мяч, а также необходимость не только обдумывать возможное расположение мячей после удара, но еще и постараться это положение реализовать.

В эксперименте приняли участие две группы по восемь студентов девушек, обучающихся по программе «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Мини-гольф» направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья АФК, профиль АФВ, АДР, ЛФК, ФР [5]. Одна группа была контрольной вторая экспериментальной. Возраст от девятнадцати до двадцати лет. Тренировки и тестирование контрольной и экспериментальной групп проходили на площадке 4,5 на 5,5 м. Максимальный перепад высот составлял 0,3 м. Покрытие искусственной травой с высотой ворса 0,02 м имеющий наклон в одну сторону. Неровность площадки и наклон ворса усложнили игру и вынуждали игроков задумываться о тактике прохождения лунки. На площадке по углам на удалении 1,5 м от прилегающих стен располагались четыре лунки для гольфа диаметром 0,108 м.

После первых трех практических занятий по овладению базовыми элементами техники удара патт было проведено тестирование прохождения 18 лунок с точек расположения мяча на разных дистанциях, указанных преподавателем. После первого тестирования контрольная группа тренировалась по стандартной методике. На каждой лунке играли по два игрока. Периодически происходила смена лунок для каждой пары. Экспериментальная группа использовала игру правила, которой описаны выше. Во флайте было по четыре человека. Лунки для игры флайтов располагались по диагонали площадки. После того как лунки были сыграны флайты перемещались на следующие лунки. По завершению эксперимента было проведено повторное тестирование.

Результаты исследования. В результате проведенного эксперимента были получены данные, приведенные в таблице.

Таблица 1 - Результаты тестирования контрольной и экспериментальных групп до и после эксперимента

До эксперимента				После эксперимента			
Контрольная		Экспериментальная		Контрольная		Экспериментальная	
Сред. ар.	Ст. откл.	Сред. ар.	Ст. откл.	Сред. ар.	Ст. откл.	Сред. ар.	Ст. откл.
48,77778	5,035819	50,05556	5,825625	39,22222	3,573687	36,16667	2,770644

До эксперимента среднеарифметические показатели в результатах прохождения восемнадцати лунок между контрольной и экспериментальной группами достоверно не различались. Среднеарифметическое значение для контрольной группы до эксперимента составило 48,78 удара, а в экспериментальной 50,056. Стандартное отклонение соответственно равнялась 5,0358 и 5,8256. После проведения эксперимента выявлены достоверные различия между среднеарифметическими значениями результата прохождения восемнадцати лунок в контрольной 39,2 удара и экспериментальной 36,2 группах, между результатами в контрольной группе до 48,8 ударов и после эксперимента 39,2, между результатами в экспериментальной группе в тестах до 50,1 удара и после эксперимента 36,2.

Обсуждение. В экспериментальной группе студенты проявляли повышенный интерес к занятиям, по окончании занятия они, как правило, обращались с просьбой дать им возможность доиграть до завершения игры по правилам. В контрольной группе студенты обычно уходили с площадки сразу по окончании занятия. По-видимому, в экспериментальной группе это связано с возникающими во время игры эмоциями, повышенными требованиями к точности ударов, определяющие изменение ситуации как вероятность выиграть очко. Даже в самой простой ситуации, когда мячи находятся около лунки, можно допустить ошибку связанной с дистанцией и мяч

остановится вплотную к мячу соперника исключая удар в сторону лунки или остановится в так, что между ним и лункой будет находится мяч соперника. Следует отметить, что после прохождения обучения и сдачи зачетов, некоторые студенты экспериментальной группы просили разрешения приходить играть на большом перерыве и приводили знакомых студентов из групп в программе обучения, которых не было этой дисциплины.

Выводы. Применение игры в обучении технико-тактическим действиям на грине с искусственным покрытием повышает эффективность практических занятий и повышенный интерес к изучаемой дисциплине.

Список источников

1. Министерство спорта российской федерации приказ от 2 ноября 2022 г. № 903 об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "гольф"
2. Сандерс, В. Гольф: Полное руководство по игре в гольф / В. Сандерс. – М.: Terra-Спорт, 2003. – 224 с.
3. Яковлев, Б.А. Учебное пособие по дисциплине «Физическая культура (мини-гольф)» для студентов ФГБОУ ВПО «Педагогическое образование» и 49.03.01 «Физическая культура» / Б.А. Яковлев. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. – 203 с.
4. Golf for Dummies 2nd edition by Gary McCord Published by Hungry Minds, Inc. New York. 1999/
5. <https://lms.sportedu.ru/course/view.php?id=11066>



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
СПОРТА



КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ ИГР

ИНФОРМАЦИОННОЕ ПИСЬМО

Уважаемые коллеги!

Приглашаем Вас **28-29 января 2025 года** принять участие в работе XIX заочной Международной научно-практической конференции «Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте»

Основные направления работы конференции:

1. Спортивные игры - средство физического воспитания, рекреации и реабилитации.
2. Методика подготовки спортивных резервов.
3. Современные проблемы подготовки квалифицированных спортсменов.
4. Технология преподавания и изучение спортивных игр в учебных заведениях.
5. Использование подвижных игр в учебных и тренировочных занятиях спортивными играми.
6. Общие вопросы теории физической культуры и спорта.

Для участия в конференции просим до **15 января 2025 года** направить в адрес оргкомитета следующие материалы: - заявку на участие отправляется по электронной почте (*форма прилагается*); статьи на бумажном носителе или отправленные по электронной почте: **e-mail: rodin67@bk.ru** (*форма прилагается*). **Сборник включен в РИНЦ.**

По окончании конференции сборник статей будет выслан авторам в одном экземпляре.

Требования к оформлению статей и порядок их предоставления: объем – 3-5 страниц формата А4, включая библиографию, таблицы и рисунки; **текстовый редактор** –MicrosoftWord; **шрифт** – TimesNewRoman, кегль -14, без переноса слов; **поля** - 2 см со всех сторон; **межстрочный интервал** – одинарный, выравнивание по ширине страницы; **абзацный отступ** – 10 мм; **название статьи, ФИО, организация, аннотация, ключевые слова** - представляется на русском и английском языках; **иллюстрации**, размещенные в тексте, предоставляются отдельными файлами (формат TIF, JPG, BMP); **список литературы** должен быть оформлен в соответствии с существующим ГОСТом; **ссылки на литературные источники** обозначаются порядковой цифрой в квадратных скобках, в соответствии с номером их упоминания в списке литературы [3].

Образец оформления материалов

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Иванов А.И.

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Аннотация.

Ключевые слова:

Summary.

Keywords:

Текст материалов, текст материалов.....

Литература:

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика обучения: учебник / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Академия, 2001.-518с.

ЗАЯВКА

на участие в заочной Международной научно-практической конференции «Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте»

Ф.И.О. (полностью) _____

Место работы (полное название организации) _____

Должность _____

Ученая степень, ученое звание _____

Адрес _____

Телефон (с кодом города) _____

E-mail _____

Контактная информация оргкомитета: 214018, РФ, г. Смоленск, пр-т Гагарина, 23. Кафедра теории и методики спортивных игр. Зав. кафедрой ТиМСИ, д.п.н., доцент РОДИН АНДРЕЙ ВИКТОРОВИЧ. Тел.: 8 (910) 781-60-25; e-mail: rodin67@bk.ru

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В СМОЛЕНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ СПОРТА, ЭТО:



- ✓ Возможность получить престижное образование в одном из ведущих спортивных ВУЗов страны;
- ✓ Занятия с лучшими преподавателями и тренерами;
- ✓ Новые знания, новые идеи, новые контакты, новые перспективы, новые возможности;
- ✓ Доступная стоимость, рассрочка оплаты за обучение;
- ✓ Удобный график обучения.

ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

Программа «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)», квалификация – Тренер по виду спорта (группе видов спорта), преподаватель - 630 часов (35 000 рублей)*;

Программа «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением», квалификация – Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта - 300 часов (25 000 рублей)*;

Программа «Адаптивная физическая культура: физкультурно-оздоровительные мероприятия и спортивно-массовая работа», квалификация – Инструктор по адаптивной физической культуре - 300 часов (25 000 рублей)*.

**начало обучения по мере комплектования группы*

ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«Основы первой помощи в условиях образовательного учреждения», 36 часов (5 000 рублей);
«Современные аспекты антидопингового обеспечения в сфере физической культуры и спорта», 16 часов (2 800 рублей);

«Технологии совершенствования тренировочного процесса в спортивных играх», 16 часов (2 800 рублей);

«Психологическое сопровождение спортивной деятельности как ресурс повышения профессионального мастерства тренера», 16 часов (2 800 рублей);

«Применение средств фитнеса в спортивной подготовке», 16 часов (2 800 рублей).

КОНТАКТЫ:

Адрес: 214018, г. Смоленск, проспект Гагарина, 23, каб. 122.

Телефон: 8(4812) 35-89-60; 30-71-76. Эл. почта: LozakovichFDO@yandex.ru

Сайт Университета: <https://sgus.ru/>



Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте

Материалы

*XVIII Международной научно-практической конференции
(30-31 января 2024 г.)*

Редакционная коллегия: д.п.н., доцент Родин А.В., д.п.н., профессор Губа В.П., к.п.н., доцент Бобкова Е.Н. (ответственные редакторы) (Смоленск); д.п.н., доцент Антипов А.В. (Мытищи); к.п.н., доцент Булыкина Л.В. (Москва); к.п.н., доцент Зайнетдинов М.В. (Москва); к.п.н. Захаров П.С. (Смоленск); д.п.н., профессор Жийяр М.В. (Москва); д.п.н., доцент Коновалов И.Е. (Казань); д.п.н., профессор Костюков В.В. (Краснодар); д.п.н., доцент Леонтьева М.С. (Москва); д.п.н., профессор Луткова Н.В. (Санкт-Петербург); к.п.н., доцент Мазурина А.В. (Смоленск); д.п.н., доцент Масыгина Н.В. (Москва); д.п.н., профессор Макаров Ю.М. (Санкт-Петербург); к.п.н., доцент Эртман Ю.Н. (Омск); профессор Magián Merga (Братислава, Словакия); д.п.н., профессор Андрущишин И.Ф. (Алматы, Казахстан), к.п.н., профессор Н.В. Поздняк (Минск, Республика Беларусь), к.п.н., доцент Д.Э. Шкирьянов (Витебск, Республика Беларусь)

**В СООТВЕТСТВИИ С ПОСТАНОВЛЕНИЕМ ПРАВИТЕЛЬСТВА РФ №227 ОТ
20 АПРЕЛЯ 2006г. РАБОТЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В МАТЕРИАЛАХ
МЕЖДУНАРОДНЫХ И ОБЩЕРОССИЙСКИХ КОНФЕРЕНЦИЙ,
ЗАСЧИТЫВАЮТСЯ ВАК РФ ПРИ ЗАЩИТЕ ДИССЕРТАЦИИ (П. 11
ПОСТАНОВЛЕНИЯ)**

*Редакционная коллегия не несет ответственности за содержание и достоверность
текста публикуемого авторами материала*

Формат 60x84 1/16. Тираж 500 экз.
Бумага офсетная. Гарнитура Times. Печать цифровая.
Печ. листов 20,5. Подписано в печать 13.05.2024 г.
Заказ № 24/70
