

**Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «СГУС»)**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
74-й НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
СТУДЕНТОВ И МАГИСТРАНТОВ ФГБОУ ВО «СГУС»
ПО ИТОГАМ НИРС ЗА 2024 год,
ПОСВЯЩЕННОЙ 95-ЛЕТИЮ ОБРАЗОВАНИЯ ВУЗА**

Под редакцией д.п.н., доцента Федоровой Н.И.

Смоленск
2025

ББК 4511.ОЯ 431
УДК 4511

Сборник материалов 74-й научно-практической конференции студентов и магистрантов ФГБОУ ВО «СГУС» по итогам НИРС за 2024 год, посвященной 95-летию образования вуза / Под ред. д.п.н., доц. Федоровой Н.И. – Смоленск: СГУС, 2025. – 252 с.

В сборнике представлены статьи и тезисы докладов 74-й научно-практической конференции студентов и магистрантов ФГБОУ ВО «СГУС», в которых нашли отражение вопросы теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Направленность научных работ студентов и магистрантов полностью согласуется с исследованиями профессорско-преподавательского состава университета.

Материалы сборника могут быть полезны студентам, магистрантам, аспирантам, преподавателям, а также всем, кто интересуется проблемами высшей школы, оптимизации обогащения образовательного процесса.

Все опубликованные статьи представлены преимущественно в авторской редакции.

© ФГБОУ ВО «СГУС», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Аладинская Л.А., Чернышева М.Д.</i> Организация секционной работы по лыжной подготовке с младшими школьниками.....	7
<i>Балашова Д.М., Воронова В.В.</i> Обоснование принципов разработки экстремальных маршрутов для людей среднего возраста.....	12
<i>Баранов Д.А., Брайцева В.А.</i> Применение средств спортивно-оздоровительного туризма в образовательном процессе по физической культуре в школе.....	15
<i>Баранов Е.С., Усачева С.Ю.</i> Сравнительная характеристика средств общей и специальной физической подготовки юных спринтеров 13-14 лет в годичном цикле тренировки.....	19
<i>Бахрамов К.Ш., Палецкий Д.Ф.</i> Развитие силовых способностей у юношей 16-17 лет, занимающихся борьбой самбо.....	24
<i>Башкирова А.С., Багновская П.Е.</i> Психолого-педагогические практики в спорте.....	28
<i>Борисова В.В., Прохорова К.В.</i> Стресс как одна из форм достижения результата в волейболе.....	34
<i>Бруев И.О., Захаров П.С.</i> Оценка специальной физической подготовленности игроков в баскетболе 3х3 и 5х5 команды СГУС.....	37
<i>Гарькавый М.И., Парфианович Е.В.</i> Повышение экономичности бега спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции.....	42
<i>Гачегова А.В., Галецкий Г.А., Жебрунова Л.А.</i> Проблемы защиты русского языка.....	45
<i>Горбачева Д.В., Дашдамирова И.В., Шукаева Е.М.</i> Использование английской лексики в русском языке.....	50
<i>Горчакова А.А., Ярославцева Е.И.</i> Ролевая динамика в буллинге: как различные роли влияют на динамику и распространение от губительного поведения среди учащихся.....	53
<i>Гузева А.А., Ярославцева Е.И.</i> Комплексное применение средств акробатической и хореографической подготовки девочек 8-9 лет, занимающихся чир-спортом.....	57
<i>Демидов А.С., Брайцева В.А.</i> Особенности подбора специального туристского снаряжения при организации некатегорийных походов.....	61
<i>Движкова А.Н., Писаренкова Е.П.</i> Особенности физического развития и воспитания скоростных и скоростно-силовых способностей у школьников 9-11 лет.....	66
<i>Домбровский М.И., Чернова В.Н.</i> Влияние микроциклов, направленных на развитие скоростно-силовых способностей на общую физическую подготовленность юных хоккеистов.....	72
<i>Живодеров С.А., Прохорова К.В.</i> Методика совершенствования техники передачи мяча двумя руками сверху у волейболистов ДЮСШ на основе применения специализированных тренировочных средств.....	76
<i>Калиев М.С., Биткин В.М.</i> Анализ методики развития координационных способностей у волейболистов участников	

чемпионата России.....	80
<i>Картузов М.С., Зрыбнев Н.А.</i> Влияние психического склада личности на соревновательную деятельность стрелка.....	84
<i>Катасонова В.А., Конашков И.С.</i> Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи.....	88
<i>Коваленкова В.А., Мартофляк А.П.</i> Создание безопасной среды в общеобразовательных учреждениях для детей с особыми потребностями.....	91
<i>Ковжарова А.А., Бескостова А.А.</i> Маркетинговое исследование потребительского спроса с целью разработки нового турпродукта спортивной направленности.....	96
<i>Колоскова Н.Н., Писаренкова Е.П.</i> Особенности физического развития и физической подготовленности детей 7–10 лет городской и сельской школ.....	100
<i>Королева С.Р., Мазурина А.В.</i> Методика физического воспитания студентов медицинского вуза на основе применения средств баскетбола.....	104
<i>Королев А.А., Высоцкая Л.В.</i> Теоретические основы спортивного туризма.....	107
<i>Косенок Н.С., Мелихов В.В.</i> Военно-патриотическое воспитание учащихся старших классов на уроках «Основы безопасности и защиты Родины».....	111
<i>Кочанов Н.С., Мелихов В.В.</i> Использование современных методов обучения безопасности жизнедеятельности в школах	115
<i>Кубащенко Е.А., Усачева С.Ю.</i> Модификация специальной физической подготовки у юных прыгунов в высоту на этапе спортивной специализации.....	119
<i>Лазарева Д.В., Бышевская А.В.</i> Формирование безопасного поведения дошкольников в общении с незнакомыми людьми.....	124
<i>Лузаков А.Н., Палецкий Д.Ф.</i> Методика комплексного восстановления борцов 13-14 лет после скоростно-силовых нагрузок.....	127
<i>Лышкова Н.Р., Бышевская А.В.</i> Социальное воспитание учащихся на уроках по основам безопасности жизнедеятельности как профилактическая мера суицидального поведения в старших классах.....	131
<i>Матюк Ю.А., Васильева З.В.</i> Теоретические основы агротуризма.....	135
<i>Миронова С.Н., Грец И.А.</i> Теоретико-методические основы оздоровительной гимнастики в дошкольных образовательных учреждениях.....	139
<i>Наумов А.Д., Брайцева В.А.</i> Разработка программы туристского полевого лагеря для детей 10-13 лет (на примере Хиславичского района Смоленской области).....	143
<i>Никитенков А.А., Палецкий Д.Ф.</i> Развитие координационных способностей у спортсменов, занимающихся рукопашным боем.....	146

Орлова М.Н., Воронов Ю.С. Организация спортивно-оздоровительных туров выходного дня, направленных на формирование навыков ориентирования на местности.....	151
Павлючкова К.В., Литвин Ф.Б. Типологические особенности вариабельности сердечного ритма у конников.....	154
Петрова А.В., Брайцева В.А. Обоснование актуальности применения элементов спортивно-оздоровительного туризма в рамках летней школьной площадки.....	157
Пименов И.А., Высоцкая Л.В. Событийный туризм: понятия, виды, классификация.....	162
Пчела А.В., Соколов В.Н. Подготовка учащихся образовательных учреждений на уроках ОБЖ к действиям в чрезвычайных ситуациях военного времени.....	165
Радченко (Жилина) О.К., Зрыбнев Н.А. Особенности концентрации стрелка-пистолетчика в процессе прицеливания как одного из основных компонентов выстрела.....	168
Ринг Н.В., Брайцева В.А. Участие родителей в туристско-спортивной программе детского слета.....	172
Рогазинский Р.Э., Чернышева М.Д. Факторы риска возникновения травмы ахиллова сухожилия у спортсменов-игровиков.....	176
Романькова М.А., Писаренкова Е.П. Развитие скоростно-силовых способностей на уроках физической культуры посредством легкоатлетических упражнений.....	179
Рубцов Р.А., Усачева С.Ю. Содержание и направленность тренировочного процесса метателей молота 17-20 лет.....	184
Рыженков И.В., Конашков И.С. Настольный теннис для детей: что развивает и в каком возрасте начинать.....	189
Сахаревич Р.А., Чернова В.Н. Морфофункциональные особенности хоккеистов 15-16 лет.....	191
Седлярский-Кобяков И.П., Парфианович Е.В. Построение годичного цикла подготовки бегунов на 800 метров на этапе спортивной специализации.....	194
Селиванова С.А., Брайцева В.А. Технология организации рекреационных туров.....	197
Сидорова Ю.А., Багновская П.Е. Спорт как атрибут социальной сферы...	201
Степанова А.В., Данков С.В. Особенности тренировок по баскетболу для детей дошкольного и младшего школьного возраста.....	206
Степанова А.М., Дарданова Н.А. Профилактика травматизма на занятиях спортивной гимнастикой на этапе спортивного совершенствования.....	209
Строганов В.В., Воронова В.В. Разработка автобусного тура «Старинные города России» для жителей Смоленской области.....	215
Терещенкова С.А., Антипенкова И.В. Влияние занятий скандинавской ходьбой на состояние женщин второго зрелого возраста.....	217

Тимофеева В.В., Артюгин С.В. Сравнение эффективности использования бросков с ближней и средней дистанции с бросками с дальней дистанции на примере команды ВлГУ «Владимирские львицы» за период с 2019 г. по 2025 г.....	222
Удовенко А.С., Родин А.В. Развитие интеллектуальных способностей у баскетболистов студенческих команд в процессе психологической и технико-тактической подготовки.....	226
Фетисов П.И., Чернова В.Н. Уровень физического развития и двигательной подготовленности юных борцов-дзюдоистов 11-13 лет....	230
Чернова М.А., Матвеева А.В. Разработка автомобильного тура по Чуйскому тракту.....	233
Шангин К.А., Пойманов В.П. Развитие креативного мышления у учащихся на уроках «Основы безопасности и защиты Родины».....	238
Шибанова А.А., Дарданова Н.А. Общая физическая подготовка девочек 6-7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой.....	240
Щепин М.А., Захаров П.С. Планирование втягивающего микроцикла в процессе тренировочных сборов волейболистов студенческой команды СГУС.....	243
Юрченко Д.Е., Ярославцева Е.И. Совершенствование физической подготовки гимнастов на начальном этапе подготовки.....	248

ОРГАНИЗАЦИЯ СЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ

Л.А. Аладинская, М.Д. Чернышева
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Актуальность исследования обусловлена низким уровнем физической подготовки младших школьников, что проявляется в недостаточном развитии физических качеств, необходимых для занятий лыжными гонками, а также частыми болезнями среди этой возрастной группы. В условиях современного образования и образа жизни детей особенно важно найти эффективные и интересные формы физической активности, которые способствовали бы укреплению здоровья и повышению общей физической подготовленности. Одной из таких форм является лыжная подготовка, которая может быть интегрирована в секционную работу в школах.

Цель исследования – выявление особенностей организации секционной работы по лыжной подготовке с детьми младшего школьного возраста.

В рамках исследования были поставлены следующие задачи:

1. Изучить занятость младших школьников в кружках дополнительного образования.
2. Выявить методико-организационные условия занятий лыжной подготовкой.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленных целей и задач использовались различные методы исследования, включая анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, опросы и анкетирование, анализ документов планирования и учета учебно-тренировочной работы, педагогический эксперимент, контрольно-педагогические испытания, определение показателей физического развития и методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе МАОУ СОШ 15 в городе Балашиха Московской области в течение двух учебных лет (2023-2024 и 2024-2025 уч. г.). В первый год в исследовании участвовали ученики первых классов, а во второй год – ученики вторых классов.

Результаты исследования. При планировании и проведении занятий по лыжной подготовке в начальной школе необходимо учитывать особенности развития школьников данного возраста, для них характерно ускорение процессов физического и психического развития на фоне адаптации к условиям обучения в школе.

При организации секционной работы по лыжной подготовке основными задачами являются как овладение отдельными способами передвижения на лыжах, так и изучение плавных переходов от одного способа передвижения к другому.

По данным системы персонифицированного дополнительного образования Московской области в сентябре 2023 года на программу дополнительного

образования «лыжная подготовка» в МАОУ СОШ 15 было зачислено 95 детей, из них около 40 являлись учениками первых классов. Так же в начале года классными руководителями был проведен опрос родителей 1 классов о текущей и планируемой занятости детей в кружках и секциях. Из результатов опроса видно, что занятия спортом конкурируют с посещением школ английского языка, около 50 детей родители планируют записать в спортивные секции (рисунок 1).

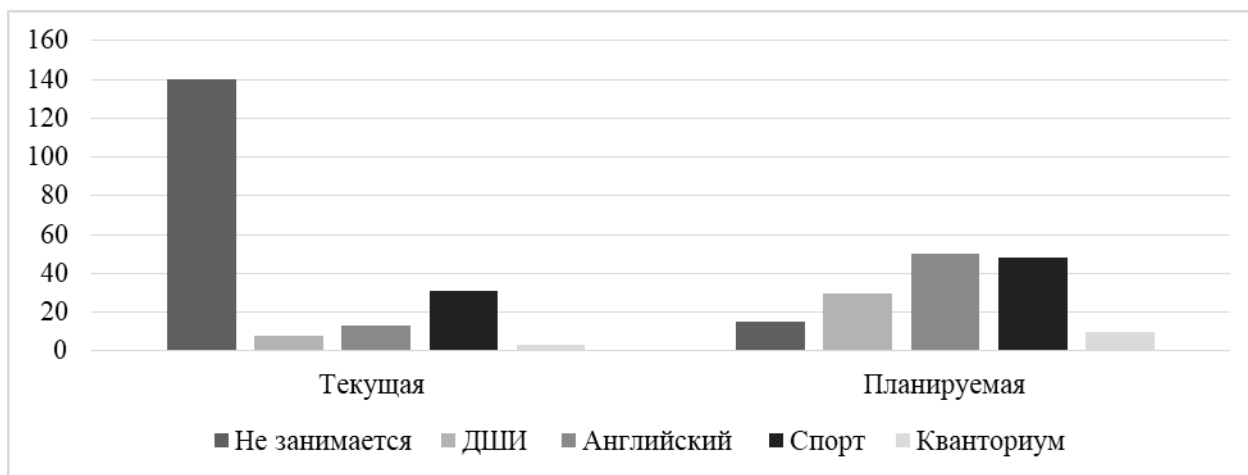


Рисунок 1 – Текущая и планируемая посещаемость детей секций и кружков в начале эксперимента

При этом в начале учебного года большая часть первоклассников не посещает кружки и секции, что связано с переходом и адаптацией к обучению в школе.

После начала учебного года ученики, зачисленные на секцию лыжной подготовки, посещали занятия согласно расписанию два раза в неделю (таблица 1).

Таблица 1 – Учебный план секционной работы по лыжной подготовке

№	ТЕМА	количество учебных часов			формы проведения занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Теоретическая подготовка	2	2	0	Лекция, инструктаж	Беседа
2.	Общая физическая подготовка	8	1	7	Выполнение упражнений, контрольных тестов	Контрольные испытания, педагогическое наблюдение
3.	Специальная физическая и функциональная подготовка	10	1	9	Выполнение упражнений, контрольных тестов	Педагогическое наблюдение, Опрос

Продолжение таблицы 1 – Учебный план секционной работы по лыжной подготовке

4.	Техническая и тактическая подготовка	10	1	9	Выполнение упражнений, лекция, инструктаж	Беседа, Педагогическое наблюдение, Опрос
5.	Контрольные соревнования и мероприятия	5	0	5	Сдача норм ГТО, контрольные тренировки, прикидки, соревнования	Диагностика физических качеств, педагогическое наблюдение
6.	Итого	35	5	30		

В течение учебного года посещение детей отслеживались через Электронный Журнал «Навигатор дополнительного образования Московской области». По результатам первого года информация о пропусках и их причинах была занесена в диаграмму (рисунок 2).



Рисунок 2 – Количество и причины пропусков секционных занятий по лыжной подготовке в начале эксперимента

Наибольшее количество пропущенных занятий было по болезни 61 %, 21% пропусков по семейным обстоятельствам, 18 % когда родители не сообщали причину отсутствия ребенка на занятиях.

Во второй год эксперимента проведено повторное анкетирование родителей, дети которых перешли во 2 класс. Количество детей, занимающихся в спортивных секциях, возросло с 30 до 90 человек. В секции лыжной подготовки количество детей возросло в 1,5 раза (рисунок 3).

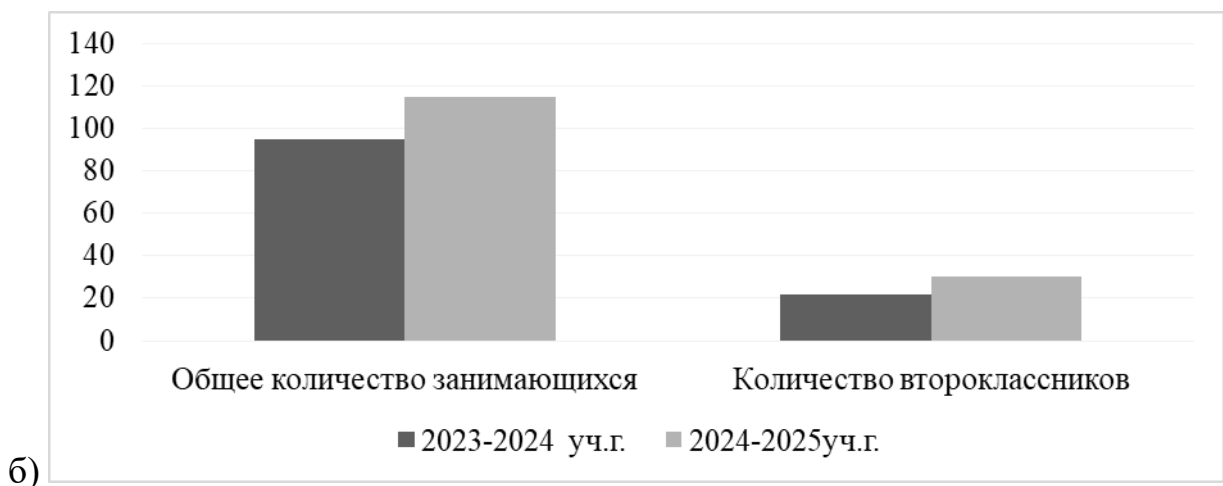
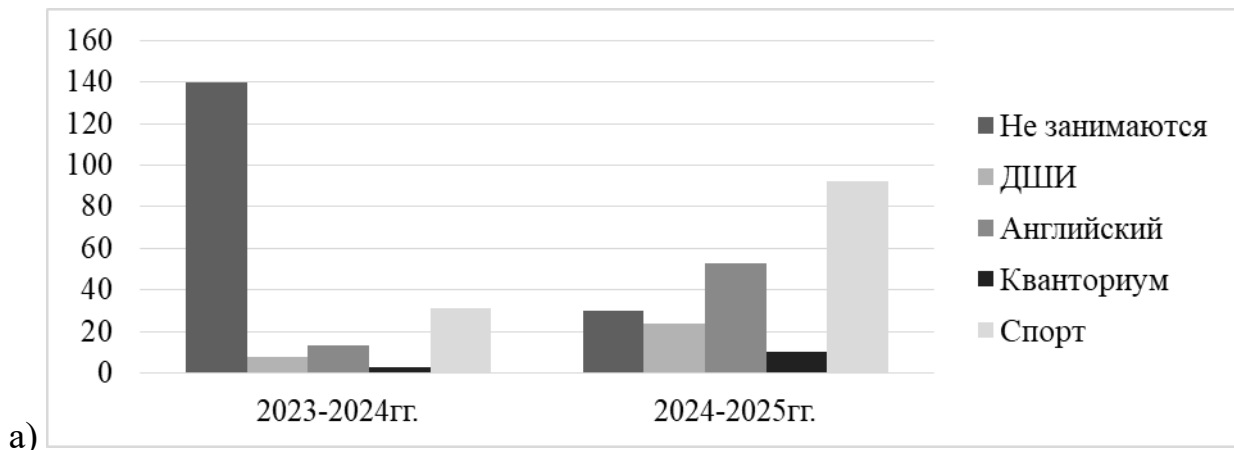


Рисунок 3 – Изменение количества детей, занятых в кружках и секциях (а), в том числе и в секции лыжной подготовки (б)

В конце учебного года информация о пропусках и их причинах была занесена в диаграмму (рисунок 4).



Рисунок 4 – Количество и причины пропусков секционных занятий по лыжной подготовке в течение эксперимента

Несмотря на увеличение количества занимающихся общее количество пропущенных занятий по болезни сократилось до 44. При этом, большая часть справок дети приносили из частных медицинских центров, то есть отследить тяжесть болезни не представляется возможным.

Количество пропусков по неизвестным причинам сократилось до 10 за год, это можно связать с улучшением взаимоотношений тренер-родитель, и удобства связи с тренером в случае пропуска занятий ребенком, в том числе когда ребенок сам сообщает о том, что его не будет на занятии. Количество пропусков по семейным обстоятельствам наоборот увеличилось до 30, что можно связать с более частыми отпусками родителей во время учебного года.

Средняя продолжительность болезни у обучающихся сократилась с 8 до 3 дней. Родители учеников заметили, что дети стали лучше себя чувствовать, появился интерес как к школе, так и к изучению нового. Со слов родителей, дети, посещающие секцию лыжной подготовки гораздо охотнее начинали лечение и старались не пропускать приемы лекарств, а так же соблюдали все ограничения и рекомендации врачей.

Таким образом, можно сделать вывод, что спустя год занятий дети, которые посещают секцию по лыжной подготовке, начинают реже болеть.

Выводы:

1. Исследование показало, что систематическое посещение секционных занятий по лыжной подготовке способствует увеличению числа детей, занимающихся в спортивных секциях. Это свидетельствует о том, что лыжная подготовка является привлекательной и эффективной формой физической активности для младших школьников, способствующей их вовлечению в организованные спортивные мероприятия.

2. Результаты исследования подтвердили, что регулярные занятия по лыжной подготовке положительно влияют на физическое развитие и здоровье младших школьников. Учащиеся, посещающие секцию, реже болеют и быстрее восстанавливаются, что свидетельствует о повышении их общей физической подготовленности и укреплении здоровья.

Список литературы

1. Балябин, Н. С. Методические особенности тренировки лыжников в школьной секции в бесснежный период / Н.С. Балябин // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. – 2020. – С. 7-21.
2. Суфьянова, А. И. Использование круговой тренировки в секции лыжной подготовки младших школьников / А.И. Суфьянова // Физическая культура в школе. – 2018. – №. 11. – С. 88.
3. Фаттахов, Р. А. Методика подготовки младших школьников к сдаче нормативов ГТО в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р.А. Фаттахов. – М., 2016. – 24 с.

ОБОСНОВАНИЕ ПРИНЦИПОВ РАЗРАБОТКИ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ МАРШРУТОВ ДЛЯ ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Д.М. Балашова, В.В. Воронова

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Актуальность исследования. Во многих государствах мира туризм развивается как направление профессиональной деятельности, которое предоставляет все актуальные возможности для ознакомления с историей, культурой, обычаями, духовными и религиозными ценностями страны и при этом даёт значительный доход в казну государства.

До недавнего времени значение экстремального и других активных видов туризма в экономической и социальной жизни Российской Федерации не было в полной мере определено. Однако в последнее время у нас наблюдается значительный интерес к внутреннему туризму, в том числе, и к экстремальным путешествиям [1, 3].

Таким образом, анализ научно-методической литературы по проблеме развития различных видов туризма дает основание заключить, что отдельные факторы, влияющие на туристскую деятельность, могут как снижать, так и повышать туристский поток. Поэтому при формировании индустрии экстремального туризма необходимо как можно точнее установить их номенклатуру. К таким важнейшим факторам, по нашему мнению, нужно отнести и возраст участников экстремальных путешествий. Однако принципы учёта возрастных особенностей участников активных и экстремальных туров практически не изучены, что и определяет *актуальность* предпринятого нами исследования.

Цель исследования – установить возможность участия в экстремальных путешествиях различного вида людей среднего возраста.

Исходя из цели исследования, в работе были поставлены следующие **задачи**:

1. Выявить особенности физической и интеллектуальной подготовленности людей среднего возраста.

2. Установить принципы и проблемы проведения экстремальных туров для людей среднего возраста.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования**: анализ специальной научно-методической литературы; методы теоретического познания (анализ, синтез, индукция, дедукция и обобщение).

Результаты исследования. Средний возраст – это возрастной период человека, предшествующий пожилому возрасту. В научном сообществе нет единого мнения о том, когда он начинается и сколько длится. Так по мнению В.Р. Орестовой [3], это люди в возрасте от 45 до 60 лет.

В отечественной психологии средний возраст (зрелость) в основном изучался с точки зрения профессионально-личностного развития человека, а схема периодизации индивидуального развития относит зрелость ко второй

стадии, которая подразделяется на два возраста: первый возраст – 36-45 лет для мужчин и 33-40 лет для женщин и второй возраст – это 46-55 лет для мужчин и 41-50 лет для женщин [2, 5].

В данном возрасте люди часто начинают осознавать, что у них осталось не так много времени для достижения своих целей. Это может привести к личностному кризису, психологическому стрессу и последующей переоценке всей жизни. В среднем возрасте многие ориентиры меняются, а приоритеты смещаются. Социальные характеристики людей среднего возраста включают достижение социального статуса и финансовой независимости, успехи в профессии и карьере, приобретение определённого положения в обществе. Однако у них возрастает и стремление к самореализации. Люди среднего возраста стремятся к полной реализации своих способностей в профессиональной и иных видах деятельности.

При этом многие исследователи отмечают, что главная задача развития в среднем возрасте заключается в выборе между стагнацией и генеративностью, т. е. распространением интересов на более широкие области идентификации с другими людьми, со всей совокупностью людей в целом и с будущими поколениями.

В этой связи, участие людей среднего возраста в экстремальных туристских путешествиях даёт им ощущение востребованности и уверенности в своих силах.

Экстремальный туризм в России и мире включает разные виды активного отдыха, связанные с определённым риском. Как отдельные виды экстремального туризма можно выделить: а) *воздушный экстрим*, который включает прыжки с парашютом, полёты на параплане и дельтаплане, прыжки с высотных объектов с использованием страховки, прыжки с высотных зданий с парашютом, скоростной спуск по стальному канату и многие другие; б) *водный экстрим* – это рафтинг, виндсёрфинг, кайтсёрфинг, водные лыжи, дайвинг, в том числе экстремальные его виды – подлёдный, в подводных пещерах и затонувших кораблях; в) *горный экстрим* включает восхождения, скалолазание, катание на горном велосипеде, горные лыжи, сноубординг, фрирайд; г) *приключенческий туризм* – это туры на Северный полюс и арктические острова, в джунгли, а также спелеотуризм.

Если рассматривать с этих позиций российский экстремальный туризм, то можно выделить несколько основных направлений для людей среднего возраста. Например, Сочи, так в Сочинском национальном парке можно шагнуть в пропасть с банджи, прокатиться на зиплайне со скоростью 120 километров в час, полетать на самых высоких качелях в мире, взобраться по 15-метровому скалодрому и т. п.

Следующий регион – это Камчатка, в котором можно спускаться с высоких гор по целине после заброски на вершину вертолётом. Здесь также можно скатиться с потухших и действующих вулканов прямо к побережью Тихого океана.

С этих позиций можно отметить и Кабардино-Балкарию, где развиты

восхождения на Эльбрус или подъем в горы по диким местам, подъем по застывшему потоку лавы в условиях недостатка кислорода или подъем по леднику, когда присутствует риск свалиться в расщелину.

Похожие приключения ждут туристов-экстремалов на Алтае, который широко известен как живописный горный край с множеством природных красот и достопримечательностей. Здесь можно посетить, например, пещеру Алмысту Боом на реке Чарыш со следами стоянки первобытных людей, а для занятий различными экстремальными видами альпинизма стоит отправиться в туристский лагерь у ледника Актру.

Заключение. Как мы видим, туристы среднего возраста с успехом могут участвовать в экстремальных турах различного вида. Однако при этом в обязательном порядке необходимо соблюдать главные принципы организации подобных путешествий: 1) строгое соблюдение правил безопасности во время реализации тура; 2) выбор вида экстремального путешествия исходя из соответствия предполагаемой нагрузки в походе уровню физической подготовленности каждого конкретного участника тура; 3) участие в путешествии только на основе наличия медицинского допуска и отсутствия заболеваний.

Список литературы

1. Косова, Л.С. Экстремальный туризм и риски / Л.С. Косова // Известия Алтайского отделения Русского географического общества. – 2019. – №3 (54). – С. 134-148.
2. Майер, С.В. Смысловые и темпоральные характеристики кризиса профессиональной идентичности в среднем возрасте / С.В. Майер, А.В. Серый, М.С. Яницкий // Психология человека в образовании. – 2023. – Т. 5. – № 4. – С. 594-606.
3. Нарута, Я.С. Экстремальный туризм: определения, виды, технология организации экстремальных маршрутов / Я.С. Нарута, В.Б. Ноликов // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 6. – С. 101-103.
4. Орестова, В.Р. Личностные особенности людей среднего возраста, поменявших профессию / В.Р. Орестова, И.А. Масленникова // Вестник РГГУ. – Серия «Психология. Педагогика. Образование». – 2023. – № 1. – С. 30-49.
5. Соколова, В.Ф. Сравнительный анализ социально-психологических характеристик работающих людей среднего и пожилого возрастов / В.Ф. Соколова, Н.А. Цветкова // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2020. – Т. 19. – № 1. – С. 55-65.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ШКОЛЕ

Д.А. Баранов, В.А. Брайцева
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Актуальность исследования. Физическая культура играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни и всестороннего развития личности. В условиях современного образования особое внимание уделяется не только традиционным видам спорта, но и новым, более разнообразным формам активности, которые способствуют развитию физических и социальных навыков учащихся. Одним из таких направлений является спортивный туризм, который сочетает в себе элементы физического развития, командной работы и взаимодействия с природой.

Спортивно-оздоровительный туризм – это явление, которое сочетает в себе множество направлений деятельности людей: туризм, спорт, экологическое и нравственно-эстетическое воспитание [2].

Методика проведения уроков физической культуры с элементами спортивного туризма представляет собой инновационный подход, который позволяет не только повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой, но и развивать у них навыки ориентирования, выживания в природных условиях, а также является отличным средством для сплочения коллектива.

Цель исследования – обосновать методику использования спортивного туризма на уроках физической культуры.

Методы исследования:

- изучение и анализ научно-методической литературы;
- формально-логические методы исследования (анализ, синтез, индукция, дедукция);
- метод педагогического наблюдения;
- картографический метод.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе кафедры туризма и спортивного ориентирования ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта» и МБОУ Сычевская школа Монастырщинского района Смоленской области.

Для внедрения средств спортивного туризма в средней школе в 7 и 8 классах была модифицирована рабочая программа В.И. Ляха и А.А. Зданевича по физической культуре. Был разработан раздел «Туризм и ориентирование», который включает 10 часов при 102 часовой занятости. В годовом планировании 5 часов приходится на первую четверть и 5 часов в четвёртой четверти. На случай плохих погодных условий уроки физической культуры с элементами спортивного туризма переносятся в спортивный зал, в котором имеются локальные точки опоры для организации туристских этапов.

Урок физической культуры с элементами туризма, как и классический урок состоит из трёх частей: подготовительная, основная и заключительная.

В подготовительная часть занимает 12-13 минут от всего урока и решает задачи классического урока физической культуры, отличием является использование средств спортивного туризма, которые используются в таких упражнениях как: разминочный бег с вязкой туристских (рисунок 1) и с решением «перевёртышей» (рисунок 2). Также можно применять такое задание как «нахождение сторон света на рисунке».



Рисунок 1 – Туристские узлы

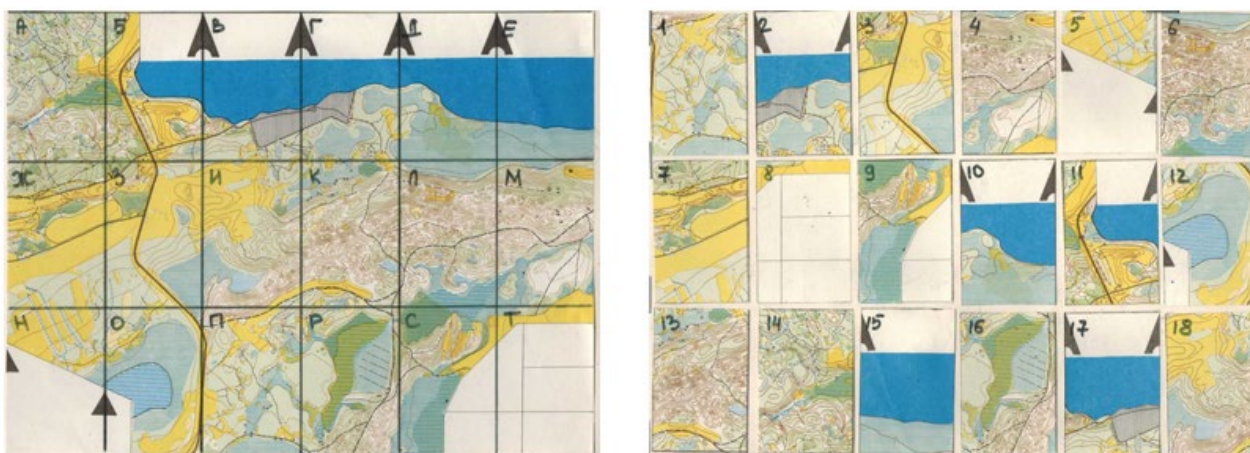


Рисунок 2 – Вариант задания «перевертыш»

Таким образом, подготовительная часть решает следующие задачи: разминка и развитие наглядно-образного мышления.

Для реализации комплекса общих развивающих упражнений целесообразно использовать такой инвентарь как туристская верёвка (таблица 1).

Таблица 1 – Варианты упражнений комплекса ОРУ с туристской верёвкой,
D=6-8 мм

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Упр. 1. И. п. – узкая стойка ноги врозь, верёвка в руках внизу 1 – правую назад на носок, верёвку вверх 2 – и. п. 3 – левую назад на носок, верёвку вверх 4 – и. п.	4-6 р	Тянем носок
Упр. 2. И. п. – стойка ноги врозь, верёвка на прямых руках вверх 1 – наклон туловища вправо 2 – и.п. 3 – наклон туловища влево 4 – и.п.	6-8 р	Максимальная амплитуда Глубже наклон Колени не сгибать Верёвку натянуть, Руки держать прямые
Упр. 3. И. п. – стойка ноги врозь, верёвка за головой 1 – наклон туловища 2 – и. п. 3 – наклон туловища назад 4 – и. п.	6-8 р	Глубже наклон Колени не сгибать Верёвку не натягивать
Упр. 4. И. п. – стойка ноги врозь, верёвку вперёд 1-3 – круговые вращения туловищем вправо 4 – и. п. 5-8 – тоже влево	6-8 р	Максимальная амплитуда Руки прямые, верёвку натянуть Колени не сгибать Темп медленный
Упр. 5. И. п. – узкая стойка ноги врозь, верёвка за спиной на согнутых предплечьях 1 – выпад вправо 2 – и. п. 3 – выпад влево 4 – и. п.	6-8 р	Спина прямая Глубже выпад Нога прямая

Также при проведении ОРУ можно использовать упражнения с утяжелением (туристский рюкзак, набивные мячи).

При решении образовательных задач основной упор делается на преодолении естественных и искусственных препятствий, а также ориентирование на местности.

При решении технических задач на местности контрольные пункты ставятся на пришкольной территории. Согласно плану пришкольной территории рисуется план-схема или спортивная карта с обозначенной дистанцией. Стандартный контрольный пункт, это призма 30x30 сантиметров, но так как территория пришкольного участка небольшая, для того чтобы усложнить условия можно применять призму размером 15x15 сантиметров. При отсутствии электронной отметки SportIdent или SFR-System, можно применять компостер или разноцветные маркеры. Участник, находящийся на старте, получает карту с нанесённым вариантом маршрута движения и карточку для отметок.

При решении задач по технике преодоления препятствий желательно, чтобы на территории пришкольного участка имелись естественные формы рельефа, например овраг или холм. В рамках обучения технике преодоления препятствий рекомендуется начинать со спуска и подъёма спортивным способом, далее включается преодоление спуска и подъёма на самостраховке. Для этого каждый из обучающихся имеет индивидуальную страховочную систему сблокированную двумя усами самотраховки, фрикционное спусковое устройство типа восьмёрки, подъёмное устройство жумар и блок-ролик для преодоления горизонтальных препятствий.

Ученик должен иметь строго закрытую форму одежды. Обувь без металлических шипов и головной убор, который может быть представлен в виде страховочной каски или велосипедного шлема.

При плохих погодных условиях урок физической культуры переносится в спортивный зал. В спортивном зале должно быть, как минимум 6 локальных точек опоры, которые оборудованы согласно всем правилам безопасности на всю ширину опорных стен.

Минимальное количество точек равное 4 позволяет наводить такие препятствия как: навесная переправа с углом 0° , бревно с перилами, параллельные перила. При наличии двух точек на разных уровнях (одна на высоте 1,20 метров, вторая на высоте потолочного крепления) возможно наведение такого этапа как подъем и спуск по крутонаклонной навесной переправе, верхнюю точку можно использовать для организации таких этапов как подъем и спуск по перилам. Согласно правилам соревнований можно построить стенд с зацепами, который крепится на несущей части стены [1].

Такое минимальное количество точек опоры способствует прохождению как отдельных технических этапов, так и комбинации их в соревновательную дистанцию.

В заключительной части целесообразно использовать упражнения на растяжку, восстановление дыхания, а также стоит отметить, что время тратиться на сбор снаряжения и инвентаря.

Также спортивный туризм способствует эффективному развитию физических качеств обучающихся. Для укрепления силы мышц в рамках урока применяются такие упражнения, как жумаринг разными руками, сгибание

и разгибание рук с туристским рюкзаком и набивным мячом, приседание на одной ноге с опорой и без «пистолетик». Для улучшения выносливости применяется ориентирование на территории школы и кросс по пересечённой местности. Развитие скоростных качеств поддерживается эстафетным бегом с пристёгиванием карабина и эстафетой с завязыванием узлов. Для развития гибкости подходят упражнения на стенде с зацепами и шведской стенке. Для улучшения координации движений используется прохождение навесной переправы, «бабочки», параллельных перил и бревна.

Выводы. Таким образом уроки физической культуры с элементами спортивного туризма являются эффективным средством физического воспитания учащихся и воздействуют на все физические качества.

При этом использование спортивного туризма способствует большей заинтересованности в занятиях и даёт возможно разнообразить занятия неклассическими упражнениями.

Список литературы

1. Правила вида спорта «Спортивный туризм» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://tssr.ru/files/materials/2619/regplay_2021.pdf. – 27.02.2025.
2. Рубис, Л.Г. Спортивный туризм: учебник / Л.Г. Рубис. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 168 с.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПРИНТЕРОВ 13-14 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Е.С. Баранов, С.Ю. Усачева
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Актуальность. Высокая социальная, прикладная и спортивная значимость спринтерских дисциплин легкой атлетики предопределяет интерес к научным исследованиям по всему комплексу проблем многолетней подготовки, занимающихся этим видом спорта. При этом к наиболее сложным относятся вопросы обеспечения должной преемственности в величинах тренировочных нагрузок при подготовке юных спортсменов, во многом определяющие степень управления их тренировочным процессом [1, 4].

Успех подготовки бегунов на короткие дистанции во многом связан с рациональным планированием тренировочных нагрузок в годичных и многолетних циклах подготовки. Существующие рекомендации специалистов детского и юношеского спорта не отображают современных тенденций целевой направленности тренировочного процесса к высшим спортивным результатам. Они не дают точных представлений о параметрах и структуре тренировочных нагрузок в многолетней тренировке, не раскрывают особенности построения и распределения объема и интенсивности нагрузок в больших полугодичных

и годовых циклов у юных легкоатлетов-бегунов 13-14 лет. Личная тренерская интуиция и индивидуальная поисковая практика приводят к противоречивым рекомендациям в построении тренировочного процесса, что в конечном итоге образует достаточно обширный комплекс нерешенных вопросов и затрудняет трактовку передовой методики подготовки спортивного резерва [3].

Практическая значимость работы определяется возможностью использования результатов исследования тренерами ДЮСШ в учебно-тренировочном процессе спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции. Полученные данные позволят расширить представления об оптимальных вариантах планирования и построения тренировочных занятий и будет способствовать повышению научно-методического обеспечения подготовки спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции.

Цель исследования – выявить особенности применяемых средств физической подготовки у легкоатлетов 13-14 лет, специализирующихся в беге на короткие дистанции Смоленской и Новгородской областей.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс юных легкоатлетов, специализирующихся в беге на короткие дистанции.

Предмет исследования – содержание и направленность общей и специальной физической подготовки легкоатлетов, специализирующихся в беге на короткие дистанции на этапе спортивной специализации.

Методы исследования: изучение, теоретический анализ и обобщение специальной и научно-методической литературы; педагогические наблюдения; контрольно-педагогические испытания; анализ документов планирования и дневников тренировок; математико-статистическая обработка данных.

Исследование проводилось на базе детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) СОГБУ СШОР имени Ф.Т. Михеенко в г. Смоленске, а также на базе ДЮСШОР № 2 города Новгорода. В качестве испытуемых выступили спортсмены в возрасте 13–14 лет, специализирующиеся в беге на короткие дистанции. Выборка исследования включала две группы: Смоленская область (n=10); Новгородская область (n=10).

Результаты исследования. При сопоставлении данных опросов была выявлена определенная общность подходов в работе специалистов обеих областей в организации спортивной подготовки юных спринтеров. Так, приоритетной направленностью тренировочных занятий на этапе спортивной специализации, по мнению тренеров, является пропорциональное развитие двигательных способностей и необходимость подтягивать отстающие качества подопечных до оптимального уровня. При этом осуществление подхода к построению учебно-тренировочного процесса с юными бегунами на короткие дистанции реализуется, в большинстве случаев, на их личном практическом опыте. Тренеры считают, что в возрасте 13–14 лет еще рано использовать двухцикловое планирование годового цикла тренировки, а макроцикл должен состоять из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. К сожалению, дополнительными показателями, которые специалисты двух областей упускают из вида при организации

подготовки юных спортсменов, является учет индивидуальных особенностей и состояния здоровья последних, мало принимается во внимание мотивационная составляющая, условия учебы и быта.

Анализ практического опыта организации тренировки бегунов на короткие дистанции 13–14 лет Смоленской и Новгородских областей позволил оценить параметры тренировочных средств и зафиксировать различия в объеме как бега той или иной направленности, так и средств силовой и общефизической подготовки (таблица 1).

Таблица 1 – Годовые объемы основных тренировочных средств у бегунов на короткие дистанции 13-14 лет из Новгородской и Смоленской областей

Средства тренировки	Смоленская область	Новгородская область	Разность	%
Бег до 80 м (со скоростью 96-100%), км	6,9±1,4	8,8±2,6	-1,9	21,6
Бег до 80 м (со скоростью 91-96%), км	7,6±1,4	9,4±2,8	-1,8	19,1
Бег 100-300 м (со скоростью 91-100%), км	19,9±1,6	24,1±4,1	-4,2	17,4
Бег свыше 300 м (со скоростью менее 80%), км	46,7±8,1	34,5±9,9	12,2	26,1
Кроссовый бег, часы	28,0±5,9	19,0±6,1	14,0	50,0
Короткие прыжки, количество отталкиваний	2650±590	2200±470	450	16,9
Длинные прыжковые упражнения, км	7,3±0,8	4,7±0,9	2,6	35,6
Общеразвивающие упражнения, часы	78,5±8,6	40,0±7,3	38,5	48,9
Игры и игровые упражнения, часы	95±9,6	70±11,9	25	26,3

Обращает на себя внимание большая вариативность в отношении анализируемых средств подготовки у бегунов Смоленской области, по сравнению со сверстниками из Новгородской области. Юные спортсмены Смоленской области в этом возрасте также превосходят своих ровесников из Новгородской области по годовому объему бега с максимальной скоростью. В то же время, многочисленные исследования по выявлению эффективности методики развития быстроты у детей показали, что нецелесообразно преждевременно сосредотачивать внимание на узкоспециализированной скоростной подготовке [1, 3, 4].

Выявлено, что юные спортсмены из Смоленской спортивной школы выполняют более значительный объем беговых упражнений со скоростью

до 80% (на 26,1%), превалируют в кроссовом беге (на 50,0%), длинных прыжковых упражнениях (на 35,6%), играх (на 26,3%) и общеразвивающих упражнениях (на 48,9%). Все отмеченные выше различия в объеме нагрузки статистически достоверны ($p < 0,05$).

Наибольшие различия наблюдаются в организации годичного цикла подготовки юных бегунов и его структурных составляющих. Большинство Новгородских тренеров считает, что в подготовительном периоде следует уделять внимание играм и эстафетам, а также общефизической подготовке, а в соревновательном, по их мнению, вначале должен превалировать объем бега, направленный на повышение скоростной выносливости, а затем максимальной скорости. В подготовительном периоде большое внимание в Смоленской области уделяется бегу с субмаксимальной скоростью или применяется бег с различной скоростью, в сочетании с общеразвивающими упражнениями. При этом скоростно-силовые упражнения чередуются с бегом на субмаксимальной скорости, что считается нежелательным [3, 4], а в соревновательном периоде в Смоленской области практикуют в основном бег с максимальной скоростью и прыжковые упражнения.

Несмотря на общую схожесть в подходе к построению тренировочного цикла, проведенное исследование выявило существенные различия в методиках подготовки спортсменов в Новгородской и Смоленской областях.

Для более конкретного диагностирования разницы в уровне специальной подготовленности юных спринтеров 13–14 лет Смоленской и Новгородской областей проводилась оценка статистической достоверности различий средних показателей, зафиксированных у спортсменов двух областей и определение корреляционной взаимосвязи экспериментальных характеристик со спортивным результатом в беге на 100 метров (таблица 2).

Таблица 2 – Разница средних величин X , оценка ее статистической достоверности (p) и корреляционная взаимосвязь (r) экспериментальных показателей со спортивным результатом у юных спринтеров Новгородской и Смоленской областей

Показатели	Смоленская область		Новгородская область		Разность	p
	X	r	X	r		
Бег на 100 м, с	13,1	-	14,1	-	1,0	<0,05
Бег на 20 м с ходу, с	2,5	0,42	2,9	0,73	0,4	>0,05
Бег на 30 м со старта, с	4,5	0,47	4,9	0,83	0,4	>0,05
Бег на 60 м со старта, с	8,1	0,56	8,8	0,89	0,7	<0,05
Прыжок в длину с места, м	2,29	0,77	1,98	0,68	0,31	>0,05
Тройной прыжок с места, м	6,64	0,76	6,13	0,52	0,51	>0,05
Бросок ядра двумя руками снизу-вперед (3 кг), м	8,95	0,83	8,10	0,41	0,85	<0,05

Установлено, что спортсмены данного возраста Смоленской области во всех анализируемых характеристиках показывают лучшие результаты, чем представители из Новгородской спортивной школы. При этом статистическая достоверность ($p < 0,05$) различий между результатами юных спортсменов двух регионов достигается только по среднему времени бега на 60 и 100 м со старта. Если у бегунов Смоленской области наибольшая корреляционная взаимосвязь результата бега на 100 м зафиксирована со скоростно-силовыми характеристиками, то у юных спринтеров Новгородской области в большей степени результат коррелирует с беговыми тестами.

Выводы. Полученные нами данные свидетельствуют о том, что на этапе спортивной специализации наибольший эффект дают разносторонние тренировки. Поэтому на занятиях с подростками наряду с обучением спортивной технике необходимо развивать физические качества, применяя разнообразные средства и методы спортивной тренировки. Кроме того, более раннее включение в тренировочный процесс специализированных средств спринтерской подготовки, не содействует пропорциональному росту показателей разносторонней физической подготовленности, вызывает форсирование спортивной тренировки и снижает потенциальные возможности дальнейшего спортивного прогресса бегунов на короткие дистанции.

Список литературы

1. Борзов, В. Особенности методики тренировочного процесса спринтера / В. Борзов // Наука в Олимпийском спорте. – 2020. – № 3. – С. 86-91.
2. Врублевский, Е.П. Влияние направленности тренирующих воздействий на рост силы мышц юных бегунов на короткие дистанции / Е.П. Врублевский, А.Х. Хоршид, Д.А. Альбаркай // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 4 (970). – С. 3-5.
3. Германов, Г.Н. Построение тренировочных нагрузок у юных бегуний на короткие дистанции – учащихся УТГ 4-го года обучения СДЮШОР в больших циклах подготовки (макроциклах) / Г.Н. Германов, О.А. Швачун // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97). – С. 41-46.
4. Конигов, В. И. Физическая подготовленность как базовый компонент подготовки бегунов на короткие дистанции / Л.И. Кирьянова, М.О. Маркин // Казань наука. – 2013. – № 11. – С. 278–281.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ 16-17 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ САМБО

К.Ш. Бахрамов, Д.Ф. Палецкий
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы развития силовых способностей у юношей 16–17 лет, занимающихся самбо. На основе анализа научно-методической литературы выявлены ключевые аспекты силовой подготовки борцов, а также обоснована необходимость использования специализированных тренировочных комплексов. В ходе исследования разработан и апробирован комплекс физических упражнений, направленный на сопряжённое развитие силовых способностей, необходимых для успешного выступления в соревнованиях по самбо. Педагогический эксперимент позволил оценить эффективность предложенной методики и её влияние на физическую подготовленность спортсменов.

Ключевые слова: самбо, силовая подготовка, учебно-тренировочный процесс, юные спортсмены, физические качества.

Актуальность. Самбо, как отечественный вид спортивного единоборства, не только способствует физическому развитию, но и формирует у молодёжи высокие патриотические и морально-нравственные качества. Особое значение приобретает физическая подготовка юношей 16–17 лет, поскольку в этом возрасте продолжает формироваться фундамент общей и специальной физической подготовки. Проблема развития силы в контексте силовой подготовки была и остается в зоне повышенного внимания тренеров-практиков, отечественных и зарубежных ученых различных направлений (Н.Г. Озолин, А.Н. Воробьев, Ю.В. Верхошанский, В.М. Зациорский, Д.Д. Донской, Ф.П. Суслов, И.П. Ратов, В.В. Кузнецов, В.Н. Платонов, Р.Н. Дорохов, Р.М. Городничев и др.). Развитие силы представляет собой сложный, многофакторный и длительный процесс тренировки. Многочисленные публикации, имеющиеся в специальной научно-методической литературе, затрагивают различные вопросы силовой подготовки спортсменов. Однако до настоящего времени нет исчерпывающих ответов для решения всех задач самой проблемы. Более того, научная мысль не обосновала еще целостную методологию развития силы с учетом индивидуальных особенностей и текущего состояния спортсмена. В тоже время спортивная практика богата эффективными примерами применения различных средств, методик и форм построения занятий для развития силовых характеристик с учетом избранного вида спорта и индивидуальных особенностей спортсмена (В.Н.Платонов, 2019; А.А.Николаев, В.Г.Семенов,2019).

Силовые способности являются одними из ключевых для успешного выступления в борьбе самбо. Они обеспечивают эффективность выполнения технических приёмов, устойчивость в поединке и способность успешно

противостоять сопернику. Однако в традиционной практике подготовки борцов самбистов основное внимание уделяется развитию взрывной и скоростной силы, тогда как применение максимальных и продолжительных силовых нагрузок остаётся вне поля зрения исследователей.

Проблема заключается в том, что недостаточное внимание к развитию силовой выносливости может ограничивать потенциал спортсменов в поединках длительной продолжительности. В условиях современной конкуренции на соревнованиях по самбо, где каждый компонент физической подготовки может стать решающим, необходимо пересмотреть и дополнить существующие методики тренировки.

Анализ научно-методической литературы показывает, что применение акцентированной силовой и скоростно-силовой подготовки самбистов 17–19 лет положительно влияет на кумулятивный эффект тренировки. Однако исследования, направленные на разработку специализированных программ для юношей 16–17 лет, остаются недостаточно освещёнными. Это подчёркивает необходимость разработки и внедрения методик развития силовых способностей, учитывающих возрастные и физиологические особенности различных групп спортсменов, что и определяет актуальность настоящего исследования, подчёркивает необходимость проведения фундаментальных экспериментальных исследований, направленных на решение ключевых вопросов многолетней спортивной подготовки самбистов различного возраста, пола и квалификации.

Существующие противоречия в подходах к подготовке спортсменов остаются нерешёнными, и каждый тренер самостоятельно решает, какие методики применять в своём учебно-тренировочном процессе.

Объект исследования – динамика силовых способностей борцов-самбистов в годичном цикле тренировки.

Предмет исследования – учебно-тренировочный процесс подготовки борцов-самбистов 16-17 лет.

Цель исследования – изучить изменения силовых и скоростно-силовых способностей самбистов в годичном цикле тренировки.

Задачи исследования:

1. Установить уровень разработанности научной проблемы по данным специальной научно-методической литературы.

2. Определить по результатам контрольно-педагогических испытаний исходный уровень силовых и скоростно-силовых способностей самбистов в подготовительном периоде тренировки.

3. Выявить динамику изменения силовых и скоростно-силовых способностей самбистов в годичном цикле тренировки.

Методы исследования и организация исследования. Для достижения поставленной цели и решения задач исследования использовались следующие методы:

– теоретический анализ и обобщение специальной научной и научно-методической литературы;

- педагогические наблюдения;
- контрольно-педагогические испытания;
- констатирующий педагогический эксперимент;
- математико-статистические методы исследования.

Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного образования «Спортивная школа» г. Демидова Смоленской области в 2024-2025 годах и проходила в три этапа:

– на первом этапе исследования был проведен разносторонний анализ и обобщение специальной научной и научно-методической литературы в результате которого был выявлен уровень разработанности научной проблемы, установлены вопросы, требующие дополнительного изучения и уточнения, определены тема, предмет, объект исследования, цель, задачи и рабочая гипотеза работы, современные методы исследования, разработан календарный план написания отдельных разделов работы, подготовлены рабочие протоколы для проведения контрольно-педагогических испытаний и педагогических наблюдений, уточнены современные подходы к развитию силовых способностей в спортивных единоборствах, что позволило скорректировать комплекс упражнений, используемый в общей и специальной физической подготовке борцов-самбистов 16-17 лет в подготовительном, соревновательном и переходном периодах тренировки;

– на втором этапе исследования для проверки выдвинутой рабочей гипотезы в подготовительном и соревновательном периодах тренировки был проведен констатирующий педагогический эксперимент с использованием контрольно-педагогических испытаний определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо» для данного контингента занимающихся, проведена математико-статистическая обработка полученного цифрового материала;

– на заключительном, третьем этапе исследования проведено оформление работы, написаны выводы, практические рекомендации для тренеров, спортсменов и других специалистов по самбо.

Анализ специальной научной литературы, общение со специалистами этого вида спорта, собственные исследования показывают, что применение акцентированной силовой и скоростно-силовой подготовки у самбистов 18-19 лет и старше положительно влияют на кумулятивный эффект тренировки. Однако исследований, направленных на разработку специализированных программ для юношей различного возраста явно недостаточно. Что подчеркивает необходимость проведения фундаментальных экспериментальных исследований, направленных на решение ключевых вопросов подготовки самбистов различного возраста, квалификации и пола, необходимы глубокие и всесторонние экспериментальные исследования, основанные на структурном и системном анализе тренировочной и соревновательной деятельности в процессе многолетней подготовки. По результатам проведенного исследования возможно и целесообразно сделать следующие выводы.

Выводы:

1. Анализ и обобщение специальной научно-методической литературы показал, что проблема развития силовой и скоростно-силовой подготовки в борьбе самбо полностью не решена, нет исчерпывающего ответа для решения всех задач проблемы с учетом индивидуальных особенностей самбистов различного возраста и квалификации и их текущего состояния.

2. Выявлены факторы, влияющие на развитие силовых качеств у самбистов, которые включают быстроту расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, способность продолжать упражнение на фоне нарастающего утомления благодаря проявлению волевых качеств, технику владения двигательными действиями, связанную с её рациональностью и экономичностью, формирование индивидуального технико-тактического мастерства, индивидуальные координационные способности и способность осваивать новые движения силового характера.

3. Результаты первого этапа исследования показали, что для успешного совершенствования силовой подготовленности самбистов 16-17 лет необходимо использование унифицированных специальных комплексов физических упражнений сопряжённого характера, отражающих современные тенденции комплексного развития физических качеств с учетом последних достижений спортивной науки.

В начале подготовительного периода подготовки самбисты по результатам нормативных испытаний получили следующие оценки:

– забегание на «борцовском мосту» пять раз влево, пять раз вправо отличные оценки получили пять спортсменов, двое – хорошо и трое – удовлетворительно при среднем значении $M 13,7 \pm 3,04$ секунды;

– в упражнении 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно отлично получили два борца, четверо – хорошо и четыре спортсмена – удовлетворительно при среднем значении показателя $M 17,5 \pm 3,01$ секунды;

– по упражнению 10 бросков через бедро пять борцов получили оценку отлично и пять – хорошо при среднем значении $M 13,0 \pm 2,04$ секунд;

– по упражнению 10 бросков партнера через грудь два борца получили оценки отлично, четверо – хорошо и четверо – удовлетворительно при среднем значении показателя в группе $M 16,9 \pm 2,04$ секунды.

4. В конце подготовительного периода подготовки по данным контрольных испытаний улучшили результата:

– по забеганию на «борцовском мосту» пять раз влево пять раз вправо отлично получили уже семь спортсменов, двое – хорошо и один остался на прежнем уровне получив – удовлетворительно при среднем значении в группе $M 13,4 \pm 1,06$ секунд;

– по показателю 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно спортсмены значительно улучшили личные результаты: отлично получили – четыре борца, остальные шестеро хорошо при среднем значении в группе $M 16,6 \pm 2,06$ секунды;

– по показателю 19 бросков через бедро получены следующие результаты: на отлично прием выполнили * спортсменов, двое – на хорошо при среднем значении $12,2 \pm 3,01$ секунды;

– результаты выполнения приема 10 бросков через грудь: отлично – три человека, пять спортсменов – хорошо и один остался на прежнем уровне – удовлетворительно.

5. Выявлена достоверность различий между средними исходными и конечными результатами борцов-самбистов в показателях 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно при $T = 2,241$, $p < 0,05$ 10 бросков через бедро при $T = 2,506$, $p < 0,05$.

6. Контрольные испытания, проведенные в середине соревновательного периода подготовки позволяют констатировать, что физические кондиции борцов-самбистов, достигнутые в конце подготовительного периода подготовки удалось сохранить на достаточно высоком и необходимом уровне: по всем контрольным испытаниям в сравнении с концом подготовительного периода подготовки получено улучшение как личных, так и среднегрупповых показателей, кроме 10 бросков через бедро. Улучшения недостоверны, но превосходят рекомендуемые контрольные нормативы согласно федеральному спортивной подготовки по виду спорта «самбо»:

– за время проведения исследования по результатам углубленных медицинских обследований спортивными врачами и непосредственно перед соревнованиями отклонений в состоянии здоровья у борцов-самбистов не выявлено, так же как и серьезных случаев травматизма, что говорит о достаточно эффективном управлении тренировочным процессом.

Список литературы

1. Николаев, А.А. Развитие силы у спортсменов / А.А. Николаев, В.Г. Семенов. – М.: Спорт, 2019. – 208 с.
2. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н.Платонов. – М.: Спорт, 2019.
3. Упражнения в системе спортивной подготовки, Настольная книга тренера / Сост. И.Г. Максименко. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.
4. Федотова Е.В. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва / Е.В. Федотова. – ООО «ПРИНТ-ЛЕТО», 2023. – 480 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ В СПОРТЕ

*А.С. Башкирова, П.Е. Багновская
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск*

Актуальность исследования: в современном мире спорт и физическая активность играют важную роль в жизни человека. Спортивные достижения зависят не только от физической подготовки, но и от психологического

состояния спортсмена. В связи с этим психолого-педагогические практики становятся неотъемлемой частью спортивной деятельности, помогая спортсменам достигать высоких результатов и поддерживать психологическое здоровье.

Психолого-педагогические практики в спорте включают в себя различные методы и подходы, направленные на развитие психологических навыков, управление эмоциями и стрессом, а также на улучшение взаимодействия между тренерами и спортсменами. Эти практики помогают не только в подготовке к соревнованиям, но и в повседневной жизни, способствуя формированию устойчивых личностных качеств и навыков.

Фитнес и спорт становятся все более популярными среди молодежи и взрослых, что создает необходимость в качественном психолого-педагогическом сопровождении. Успех в спорте требует не только физической силы, но и ментальной устойчивости, способности справляться с давлением и стрессом, а также умения работать в команде. Поэтому важно развивать и применять психолого-педагогические практики, которые помогут спортсменам справляться с вызовами, с которыми они сталкиваются.

Цель данной статьи — рассмотреть основные психолого-педагогические практики, используемые в сопровождении спортивной деятельности, и их влияние на результаты спортсменов. В ходе исследования будут проанализированы ключевые аспекты, такие как роль психологии в спорте, педагогические подходы к обучению и тренировке, а также успешные примеры практик, применяемых в спортивной среде. Также будут рассмотрены проблемы и вызовы, с которыми сталкиваются тренеры и спортсмены, и перспективы развития психолого-педагогических практик в спорте. Таким образом, данная статья направлена на углубление понимания важности психолого-педагогического сопровождения в спортивной деятельности и его влияния на достижение высоких результатов, что, безусловно, имеет значительное значение для будущего спорта и здоровья общества в целом.

Психолого-педагогические практики в спорте — это методы и подходы, направленные на психологическую и педагогическую поддержку спортсменов, которые помогают им достигать высоких спортивных результатов и улучшать качество жизни. В условиях высокой конкуренции и стресса, с которым сталкиваются спортсмены, психолого-педагогическое сопровождение становится особенно важным для достижения успеха.

Предмет проведенного исследования: предметом проведенного исследования является психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности, включая методы и практики, направленные на развитие психологических и педагогических навыков у спортсменов.

Методы исследования: анализ литературы: исследование существующих научных публикаций, статей, книг и других материалов по теме психологии и педагогики в спорте; опросы и анкетирование. Проведение опросов на базе школы "МБОУ Первомайская СШ": учащихся 7-11 классов, учителей и студентов-практикантов.

Психолого-педагогические практики в спортивной деятельности направлены на поддержку и развитие спортсменов с учетом их психологических и педагогических потребностей. Эти практики не только помогают улучшить физическую подготовку, но и способствуют формированию ментальной устойчивости, уверенности и командной динамики. В этом разделе мы рассмотрим основные психолого-педагогические практики, используемые в сопровождении спортивной деятельности, и их влияние на результаты спортсменов. Тренировки на развитие психологических навыков: Визуализация – это техника, при которой спортсмены представляют себе выполнение своих спортивных навыков или соревнований в уме. Этот метод помогает улучшить уверенность в себе и снизить уровень тревожности. Применение: спортсмены могут использовать визуализацию перед соревнованиями, чтобы «прокрутить» в голове идеальное выполнение своего выступления, что способствует повышению уверенности и снижению стресса. Техники релаксации: релаксация помогает спортсменам справляться со стрессом и напряжением, которые могут возникать перед важными соревнованиями. Это может включать дыхательные упражнения, медитацию и методы прогрессивной мышечной релаксации. Применение: регулярное использование техник релаксации может помочь спортсменам улучшить концентрацию и снизить уровень тревожности. Управление эмоциями: спортсмены часто сталкиваются с сильными эмоциями, такими как страх, радость, разочарование и агрессия. Умение управлять этими эмоциями является ключевым для успешного выступления. Применение: тренеры могут обучать спортсменов различным методам управления эмоциями, таким как самонастройка и позитивное мышление. Групповые динамические практики: командные тренировки способствуют укреплению командного духа и взаимодействия между членами команды. Это помогает развивать навыки коммуникации и сотрудничества. Применение: тренеры могут организовывать групповые упражнения, которые требуют совместных усилий, что способствует улучшению взаимопонимания и сплоченности. Ролевые игры могут быть использованы для обучения спортсменов взаимодействию в команде и решению конфликтов. Это помогает развивать навыки общения и принятия решений в стрессовых ситуациях. Применение: тренеры могут создавать сценарии, в которых спортсмены должны принимать решения на основе различных игровых ситуаций, что способствует развитию критического мышления и командной работы. Техники управления стрессом: включают в себя методы, которые помогают спортсменам справляться с давлением и стрессом, возникающими во время соревнований. Это может быть как подготовка к соревнованиям, так и работа с эмоциями во время их проведения. Применение: тренеры могут обучать спортсменов различным техникам, таким как дыхательные упражнения, медитация и позитивное мышление, которые помогают снизить уровень стресса [3].

Педагогика в спорте охватывает методы, подходы и стратегии, используемые для обучения и тренировки спортсменов. Она направлена

на развитие физических, технических, тактических и психологических навыков, необходимых для достижения высоких результатов в спорте. В этом разделе мы рассмотрим основные аспекты педагогики в спорте, включая методы обучения, принципы взаимодействия с спортсменами и разработку тренировочных программ. Педагогические подходы к обучению и тренировке. Методы обучения: В спортивной педагогике используются различные методы, которые помогают спортсменам осваивать новые навыки и улучшать технику. Демонстрация: Тренер показывает технику выполнения упражнения, что позволяет спортсменам визуально воспринять правильное выполнение. Объяснение: Тренер объясняет теоретические аспекты упражнения, включая его цели и важные детали. Практика: Спортсмены выполняют упражнения под руководством тренера, что позволяет закрепить знания на практике. Обратная связь: Тренер предоставляет спортсменам обратную связь о выполнении упражнений, что помогает выявить ошибки и улучшить технику. Индивидуальный и групповой подход: Важно учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена, такие как уровень подготовки, физические способности и психологические характеристики. Индивидуальные тренировки позволяют сосредоточиться на конкретных потребностях спортсмена, тогда как групповые занятия способствуют развитию командного духа и сотрудничества [2].

Психология играет ключевую роль в подготовке спортсменов, так как она влияет на их мотивацию, уверенность и способность справляться со стрессом. Психологическая подготовка может включать в себя тренировки, направленные на развитие ментальной устойчивости и концентрации.

Основные психологические аспекты, влияющие на спортсменов. Мотивация: Внутренняя (личные цели) и внешняя (награды, признание) мотивация играют важную роль в достижении высоких результатов. Уверенность в себе: Спортсмены с высокой самооценкой и уверенностью в своих силах, как правило, достигают лучших результатов. Стресс и его управление: Спортсмены часто сталкиваются со стрессом, и умение управлять им является критически важным для успешного выступления. Психологи могут работать как индивидуально, так и с командами, используя различные методы, такие как когнитивно-поведенческая терапия, визуализация и медитация [1].

Далее рассмотрим примеры успешных психолого-педагогических практик, применяемых известными спортсменами и командами. Эти примеры иллюстрируют, как психологическая подготовка и педагогические методы могут способствовать достижению высоких результатов в спорте.

Примеры из мирового спорта:

Коби Брайант (баскетбол). Метод "Мамба Менталити": Коби Брайант, знаменитый баскетболист НБА, разработал свой уникальный подход к тренировкам и ментальной подготовке, который он называл "Мамба Менталити". Этот метод включает в себя постоянное стремление к совершенству, жертвование личным временем ради тренировок и развитие ментальной устойчивости. Психологическая подготовка: Коби использовал

визуализацию для подготовки к играм, представляя себе различные игровые ситуации и свои действия в них. Это помогало ему повышать уверенность и концентрацию.

Майкл Фелпс (плавание). Работа с психологом: Знаменитый пловец Майкл Фелпс работал с психологом Бобом Ротелло, который помогал ему развивать ментальную устойчивость и справляться с давлением на соревнованиях. Они использовали техники визуализации и медитации для улучшения концентрации и снижения уровня стресса. Стратегия "первый": Фелпс всегда ставил перед собой цель быть первым на каждой тренировке и соревновании, что помогало ему поддерживать высокий уровень мотивации.

Серена Уильямс (теннис). Психологическая поддержка: Серена Уильямс активно использует психологические методы, такие как медитация и позитивное мышление, для подготовки к соревнованиям. Она также работает с психологами, чтобы развивать уверенность и справляться с давлением. Фокус на процессе: Серена акцентирует внимание на процессе игры, а не на результате, что позволяет ей сохранять спокойствие и сосредоточенность во время матчей.

Практики в детском и юношеском спорте:

Программа "Спорт для всех": Эта программа направлена на вовлечение детей и подростков в физическую активность и спорт, используя психолого-педагогические практики. Основное внимание уделяется развитию командного духа, сотрудничества и уверенности в себе. Используются игровые ситуации, ролевые игры и командные тренировки, которые помогают детям развивать социальные навыки и уверенность.

Программа "Здоровый ребенок": Программа, разработанная для детей и подростков, направленная на улучшение физической подготовки и психологического состояния. Включает в себя занятия спортом, фитнесом и психолого-педагогические тренировки. В программе используются методы визуализации и релаксации, а также групповые занятия, которые помогают детям справляться с тревожностью и повышать мотивацию к занятиям спортом.

Результаты исследования:

Опрос был проведен с целью:

- выявить восприятие и уровень удовлетворенности спортсменов психолого-педагогическими практиками, используемыми в их подготовке;
- оценить влияние этих практик на психологическое состояние, мотивацию и результаты спортсменов;
- собрать данные о предпочтениях и потребностях учащихся в области психологической и педагогической поддержки.

Опрос проводился среди учеников 7-11 классов МБОУ Первомайская СШ, учителей и студентов-практикантов в этой сфере. В опросе приняло участие 58 человек, из которых 51 – ученики, 2 – студенты-практиканты и 5 – учителя. Это обеспечивало разнообразие мнений и опытов.

Была разработана анкета, состоящая из 14 вопросов, включающих как закрытые (с вариантами ответов), так и открытые вопросы. Вопросы были сгруппированы по темам:

- общая информация о респонденте (возраст, вид спорта, уровень подготовки);
- восприятие психолого-педагогических практик (что используется, насколько это полезно);
- уровень удовлетворенности текущими методами сопровождения;
- потребности и пожелания в области психологической поддержки.

Процесс проведения опроса:

- Формат: Опрос проводился в очном формате на классных часах у учеников, у учителей и студентов-практикантов после занятий. Опрос проводился в течение двух недель, что дало возможность собрать достаточное количество ответов.

Собранные данные были проанализированы с использованием статистических методов. Закрытые вопросы оценивались количественно, а открытые – качественно, с выделением основных тем и паттернов. Использовались методы описательной статистики для анализа ответов, а также корреляционный анализ для выявления взаимосвязей между переменными (например, между уровнем удовлетворенности и восприятием психологической поддержки).

Результаты:

1. Общие характеристики респондентов. Возраст: большинство респондентов находились в возрасте от 14 до 18 лет (80%), меньшая доля – учителя и студенты (20%). Вид спорта: участники представляли различные виды спорта, включая командные (волейбол, баскетбол) и индивидуальные (теннис настольный, легкая атлетика). Уровень подготовки: 20% респондентов были профессиональными спортсменами (учителя), 50% – любителями (студенты-практиканты и учащиеся 9-11 классов), остальные 30% – начинающими спортсменами (учащиеся 7-8 классов).

2. Восприятие психолого-педагогических практик.

Использование практик: 50% респондентов отметили, что они регулярно используют в своей подготовке психолого-педагогические практики, такие как визуализация и релаксация. Полезность: 75% участников считают, что такие практики положительно влияют на их спортивные результаты и общее состояние.

3. Уровень удовлетворенности.

Оценка удовлетворенности: 65% респондентов выразили удовлетворение текущими методами психолого-педагогического сопровождения, в то время как 10% отметили, что им не хватает индивидуального подхода. Пожелания: Многие респонденты (55%) указали на необходимость более тесного взаимодействия с психологами и тренерами для улучшения психологической подготовки.

4. Потребности и пожелания. Дополнительные тренировки: 60% участников отметили, что хотели бы получать больше информации о методах управления стрессом и повышении мотивации. Групповые занятия: 50% респондентов выразили желание участвовать в групповых занятиях по психологии спорта для обмена опытом с другими спортсменами.

Заключение:

Опрос показал, что психолого-педагогические практики играют важную роль в подготовке спортсменов и что большинство из них осознает их значимость. Однако существует потребность в улучшении индивидуального подхода и более глубоком взаимодействии с профессиональными психологами. Результаты исследования подчеркивают важность дальнейшего развития психолого-педагогического сопровождения в спортивной деятельности для достижения высоких результатов и поддержания психоэмоционального здоровья спортсменов.

Список литературы

1. Горина Е.Е., Шикина Е.А. Особенности выбора будущей профессии: результаты трендового исследования // Общество: социология, психология, педагогика. – 2013. – № 3. – С. 11-15.
2. Учебное пособие по психолого-педагогической практике. Под редакцией Т.Д. Лукьянова, Н.М. Ичетовкина // <http://pednachalo.ggpi.org/> (дата обращения: 15.11.2024).
3. Психология и педагогика спортивной деятельности // <http://www.sport-psy.ru/content/psikhologiya-i-pedagogika-sportivnoi-deyatelnosti-1-68-2024> (дата обращения: 15.11.2024).

СТРЕСС КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА В ВОЛЕЙБОЛЕ

В.В. Борисова, К.В. Прохорова

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Волейбол – динамичный и требовательный вид спорта, где стресс является неизбежной составляющей. В профессиональном волейболе стресс является неотъемлемой частью процесса достижения высоких результатов. Он проявляется как совокупность физиологических и психологических реакций организма на интенсивные тренировки, жесткую конкуренцию и высокие ожидания.

Умеренный стресс, вызванный соревновательной ситуацией, мобилизует физические и когнитивные ресурсы игрока. Повышается концентрация, реакция, скорость принятия решений. Правильно направленный и контролируемый стресс способен мобилизовать физические и психические ресурсы спортсмена, повышая концентрацию, скорость реакции и силу удара.

Ключевым становится умение спортсмена преобразовывать нервное напряжение в агрессивную энергию, направленную на результативное выполнение технико-тактических действий и являться мощным катализатором для достижения высоких результатов [8].

Важно понимать, что речь идет не о дистрессе – оказывающее деструктивное воздействие, которое характеризуется чрезмерным и изнуряющим напряжением, а также возникает скованности, снижением координации, ухудшением восприятия ситуации, что ведет к ошибкам и снижению эффективности. А об эустрессе – позитивном стрессе, который стимулирует развитие и улучшение показателей. Эустресс побуждает волейболиста к активным действиям, поиску новых решений и максимальной самоотдаче в каждой игровой ситуации.

Управление стрессом, включающее в себя психологическую подготовку, дыхательные упражнения, визуализацию успеха, позволяет игрокам находить оптимальный уровень возбуждения для достижения пиковой производительности.

Эффективность использования стресса в волейболе зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. То, что для одного является мобилизирующим фактором, для другого может оказаться парализующим. Поэтому, тренерский штаб должен уделять внимание изучению психологического профиля каждого игрока, чтобы разработать индивидуальные стратегии управления стрессом [2].

Огромную роль играет атмосфера в команде. Поддержка товарищей, позитивное общение и чувство принадлежности снижают уровень тревожности и помогают игрокам справляться с давлением. Создание комфортной и доверительной обстановки способствует более эффективной адаптации к стрессовым ситуациям [1, 4].

Особую роль в управлении стрессом играет тренер. Он должен создавать атмосферу поддержки и доверия в команде, четко формулировать задачи и оказывать индивидуальную помощь каждому игроку. Важно помнить, что каждый спортсмен уникален, и подход к управлению стрессом должен быть индивидуальным.

Опытные тренеры и спортивные психологи используют техники управления стрессом, чтобы помочь игрокам трансформировать нервное напряжение в энергию и мотивацию. Визуализация успеха, дыхательные упражнения, позитивное самовнушение и четкая постановка задач позволяют спортсмену сохранять концентрацию и уверенность в своих силах даже в самых напряженных моментах матча.

Таким образом, стресс в волейболе – это двусторонняя монета. Он может сломить волю к победе или, напротив, стать мощным импульсом для достижения выдающихся результатов, если спортсмен и его команда научатся им управлять и использовать его в своих интересах.

Влияние стресса на волейболиста проявляется на нескольких уровнях: физиологическом, психологическом и поведенческом. Физиологически стресс

выражается в учащенном сердцебиении, повышенном потоотделении и мышечном напряжении. Психологически – в тревоге, раздражительности и снижении концентрации. Поведенчески – в ошибках, нерешительности и агрессивности [3].

Чтобы стресс стал союзником, а не врагом, необходимо развивать у волейболистов навыки саморегуляции. Это включает в себя умение распознавать признаки стресса на ранних стадиях, применять техники релаксации и визуализации, а также формировать позитивный настрой и уверенность в себе.

Не стоит забывать и о важности правильной подготовки к соревнованиям. Тщательный анализ предстоящего матча, разработка стратегии и тактики, а также моделирование стрессовых ситуаций на тренировках позволяют волейболистам чувствовать себя более уверенно и контролировать ситуацию во время игры.

Психологическая устойчивость волейболиста также укрепляется благодаря развитию навыков концентрации и умению переключаться с негативных мыслей на позитивные. Использование техник осознанности и медитации помогает спортсменам сохранять спокойствие и ясность ума в критические моменты игры [6, 7].

Не стоит забывать и о факторах, находящихся вне площадки. Питание и режим дня играют немаловажную роль в управлении стрессом. Сбалансированный рацион, достаточный сон и регулярные физические упражнения способствуют укреплению нервной системы и повышению устойчивости к стрессовым факторам.

Эффективное управление стрессом в волейболе – это комплексный подход, включающий в себя развитие навыков саморегуляции, индивидуальную работу с тренером, психологическую подготовку, а также соблюдение здорового образа жизни. Грамотно используемый и контролируемый, становится ценным активом в волейболе, способствующим раскрытию потенциала спортсмена и достижению победы. Только в этом случае стресс перестает быть разрушительной силой и превращается в стимул для достижения новых вершин [5].

Таким образом, стресс в волейболе – это не только вызов, но и возможность для роста и развития. Воспринимаемый не как исключительно негативный фактор, а как модулируемая сила, стресс может стать ключевым инструментом для достижения высоких результатов.

Список литературы

1. Бабушкин Г.Д. Позитивное мышление спортсмена как фактор конкурентоспособности // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2019. – № 1. – С. 37-40.
2. Горская Г. Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 4. – С. 74-76.

3. Иванов А.А., Нечистик Е.Э. Роль тренера в воспитании спортивного коллектива // Экономический вектор. – 2016. – № 1 (4). – С. 131-133.
4. Камалиева Г. А. Формирование психической готовности юных волейболистов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей / Г. А. Камалиева: дис. ... канд. пед. наук. – Набережные Челны, 2012.
5. Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / Стресс и тревога в спорте: сб. научных трудов. М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.
6. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
7. Савинкова О.Н. Уверенность в себе как важный фактор успешности соревновательной деятельности спортсменов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – Т. 2. – 1 (2). – С. 72-76.
8. Смоленцева В. Н. Влияние соревновательной ситуации на характер поведения спортсменов ситуационных видов спорта / В. Н. Смоленцева // Омский научный вестник. – № 1 (63). – 2008. – С. 144-147.

ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИГРОКОВ В БАСКЕТБОЛЕ 3x3 И 5x5 КОМАНДЫ СГУС

И.О. Бруев, П.С. Захаров

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Актуальность. Баскетбол 3x3 является малой формой классического баскетбола. Это относительно молодая игра – впервые в 2021 году баскетбол 3x3 был представлен на Олимпийских играх в Токио. Баскетбол 3x3 является динамически развивающимся видом спорта (сейчас происходит его становление, в связи с чем регулярно меняются правила и их трактовки). С ростом популярности баскетбола 3x3 растут денежные средства, затрачиваемые и выделяемые на организацию, проведение и участие в соревнованиях. Соответственно, растёт число турниров, игроков, а также количество спонсоров. Всё больше становится профессиональных команд, в которых игроки полностью сосредоточены на баскетболе 3x3 и это является их основной работой. Большинство игроков приходят в баскетбол 3x3 из классического баскетбола 5x5, но игровые требования значительно отличаются в этих видах спорта [1, 4].

Баскетбол 3x3 остается более контактным, жестким и порой даже грубым видом спорта по сравнению с классическим баскетболом. Поскольку скорость является одним из наиболее важных аспектов игры 3x3, спортсмены с лучшей физической подготовкой, как правило, выступают лучше. Кроме того, с меньшим количеством перерывов в игре и меньшим количеством тайм-аутов не так много шансов восстановиться. Баскетбол 3x3 требует более высокой

выносливости и специфических средств восстановления между играми в один день [2, 3].

Зная отличия, можно грамотно строить тренировочный процесс, усиливать нужные виды подготовки и более детально относиться к отбору игроков и специфике восстановления спортсменов.

Анализ научно-методической литературы в данной области исследований показал, что теоретико-методологические основы спортивной подготовки в баскетболе 3х3 находятся на стадии становления. Нами были найдены научные работы по физической подготовке в баскетболе 3х3 – только трех авторов (Захаров П.С., Фесенко М.С., Воронцов Н.Д.). Недостаток литературных данных и методик подготовки спортсменов в баскетболе 3х3 замедляет развитие этого вида спорта.

Актуальность работы определяется как определение различий в уровне развития специальных физических качеств в классическом баскетболе и баскетболе 3х3 и соответственно в изменении тренировочного процесса у студентов-баскетболистов на основе этих данных, а также соотношением необходимых нагрузок и набором спортивной формы.

Актуальность исследования подтверждается и практической необходимостью создания основы для научно-методического обеспечения системы спортивной подготовки студентов-спортсменов массовых разрядов в баскетболе 3 х 3 в структуре деятельности вуза.

Объект исследования – тренировочный процесс физической подготовки баскетболистов 5х5 и 3х3 студенческих команд СГУС.

Предмет исследования – показатели специальной физической подготовки баскетболистов 5х5 и 3х3 студенческих команд СГУС.

Цель работы – выявить особенности показателей специальной физической подготовленности у студентов, занимающихся баскетболом 3х3 по сравнению с игроками мужской сборной СГУС по баскетболу 5х5.

Задачи:

1. Изучить теоретическую основу специальной физической подготовки в классическом баскетболе и баскетболе 3х3.

2. Изучить показатели специальной физической подготовленности студентов, занимающихся классическим баскетболом, в СГУС.

3. Изучить показатели специальной физической подготовленности мужской сборной СГУС по баскетболу 3х3.

4. Провести сравнительный анализ уровня физической подготовленности между студентами по баскетболу 3х3 и классическому баскетболу.

Методы исследования: изучение научно-методической литературы, материалов спортивной периодической печати; опрос (беседа); спортивно-педагогические тестирование; методы математической статистики; антропометрия.

Организация исследования. Исследование проводилось с января 2024 года по май 2025 года. И включало в себя 3 этапа. Исследования проводились в спортивных залах Смоленского государственного университета спорта

и ОГАУЗ «Смоленский областной врачебно-физкультурный диспансер» г. Смоленска (ул. Кирова, д. 29Б).

В испытании приняло участие 2 команды ФГБОУ ВО «СГУС»: сборная СГУС по баскетболу среди юношей (16 студентов-баскетболистов) и мужская сборная СГУС по баскетболу 3х3 (6 игроков). Это юноши СГУС 1-4 курсов и магистранты 1-2 курса в возрасте от 17 до 22 лет. На начало эксперимента спортсмены команд имели первый разряд, и занимались в группах спортивного совершенствования.

Первый этап проводился с января по сентябрь 2024 года. Был осуществлен анализ научно-методической литературы по специальной физической подготовке баскетболистов из классического баскетбола и баскетбола 3х3. Были проведены беседы со специалистами по баскетболу по отличиям в физической подготовке в малых видах баскетбола по сравнению с классической версией баскетбола, их взгляд на развитие физических качеств и акценты в работе. Была выявлена проблематика исследования. Определены оптимальные контрольно-педагогические тесты.

По результатам изучения научного материала мы пришли к выводу, что данных по развитию специальной физической подготовленности и ее оценки в баскетболе 3х3 крайне мало. Большинство команд и тренеров выполняют те же задания, что и в классическом баскетболе. На основе анализа имеющегося малого количества официальных научных источников специальная физическая подготовка в баскетболе 3х3 является основополагающим компонентом. Это необходимо учитывать при многолетнем планировании подготовки в виде спорта «Баскетбол 3х3».

Второй этап проводился с сентября 2024 по апрель 2025 года.

В начале второго этапа исследования – проведены антропологические измерения, для выявления особенностей формирования команды в двух форматах баскетбола.

На каждом этапе годичного тренировочного цикла проводились контрольно-педагогические тесты для определения уровня развития физических качеств.

Установлено, что студенты, занимающиеся баскетболом 5х5, по длине тела ($192,8 \pm 6,0$) не значительно отличаются от игроков из баскетбола 3х3 ($190,2 \pm 2,6$). Аналогичные показатели зафиксированы и в размахе рук ($195,4 \pm 5,5$ и $194,8 \pm 6,2$ соответственно). Выявлено, что средняя масса тела игроков из баскетбола 3х3 ($94,1 \pm 2,2$) существенно превышает аналогичный показатель студентов-баскетболистов, занимающихся классическим вариантом баскетбола ($86,4 \pm 5,3$). Следует обратить внимание, что показатели стандартного отклонения во всех трех антропометрических характеристиках в баскетболе 3х3 значительно ниже, чем в баскетболе 5х5, что говорит об идентичности спортсменов по игровой позиции в баскетболе 3х3.

Максимальный рост игроков часто ниже, чем в 5х5, так как акцент смещен на мобильность и выносливость. Высокий процент телесного жира и крепкое телосложение играют важную роль, поскольку контакт в игре

интенсивнее. Спортсмены, занимающиеся баскетболом 3х3, по ростовым показателям соответствуют игровой позиции легкий форвард из классического баскетбола. А по весовым показателям соответствуют тяжелому форварду из баскетбола 5х5.

Результаты исследования уровня специальной физической подготовленности свидетельствуют (рисунок 1 и 2), что в классическом варианте развития спортивной формы, как в баскетболе 3х3, так и баскетболе 5х5 происходят закономерные улучшения ключевых физических качеств к соревновательному этапу. Данная закономерность выявлена в пяти из семи показателях. В двух показателях («Бег 20 м» и «Ловля падающей линейки») данной тенденции не было выявлено, но мы это связываем с ошибками при проведении тестирований и разным психологическим настроем испытуемых на момент выполнения задания.

Установлено, что студенты, занимающиеся баскетболом 3х3, демонстрируют лучшие показатели общей выносливости по сравнению с баскетболистами, выступающими в дисциплине «Баскетбол 5х5». Данные исследования показывают, что общая выносливость имеет важное значение в баскетболе 3х3.

Потому что в баскетболе 3х3 в отличие от баскетбола 5х5 происходит меньшая ротация игроков (меньше количество игроков замены), высокая динамичность и отсутствие длительных пауз для отдыха (меньшее количество перерывов в игре и меньшее количество тайм-аутов). А с учетом возможной необходимости проведения в день до 5 игр – это основополагающий фактор в игре для чемпионских команд.

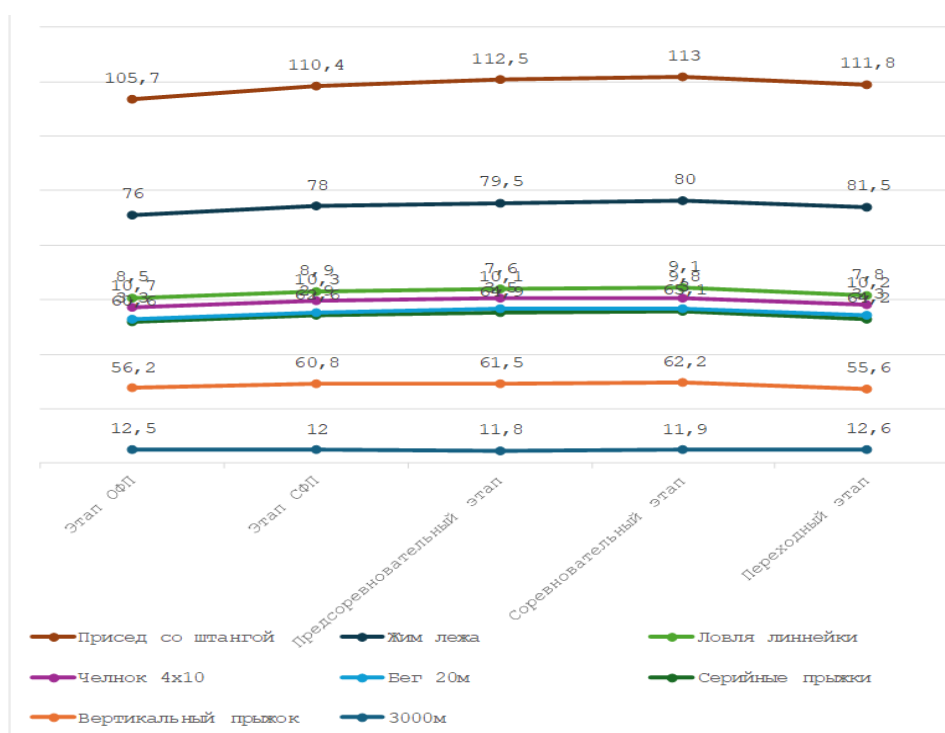


Рисунок 1 – График изменения показателей физической подготовки в течение годового цикла тренировок в сборной СГУС по баскетболу 5х5

Выявлено, что баскетболисты из обеих дисциплин показывают схожие результаты в тесте «Вертикальный прыжок с места». Это связано с высокой динамичностью игры 3х3 и частым выполнением прыжков. В классическом баскетболе акцент на вертикальные прыжки также ярко выражен, что объясняет схожие результаты.

Игроки, занимающиеся баскетболом 3х3, демонстрирует более высокий уровень развития прыжковой выносливости по сравнению с игроками формата 5х5. Это связано с более частыми игровыми ситуациями, требующими серии прыжков. В баскетболе 5х5 прыжковая выносливость по сравнению с 3х3 менее акцентирована, что и отражается на результатах. Это показывает важность развития данного физического качества в баскетболе 3х3.

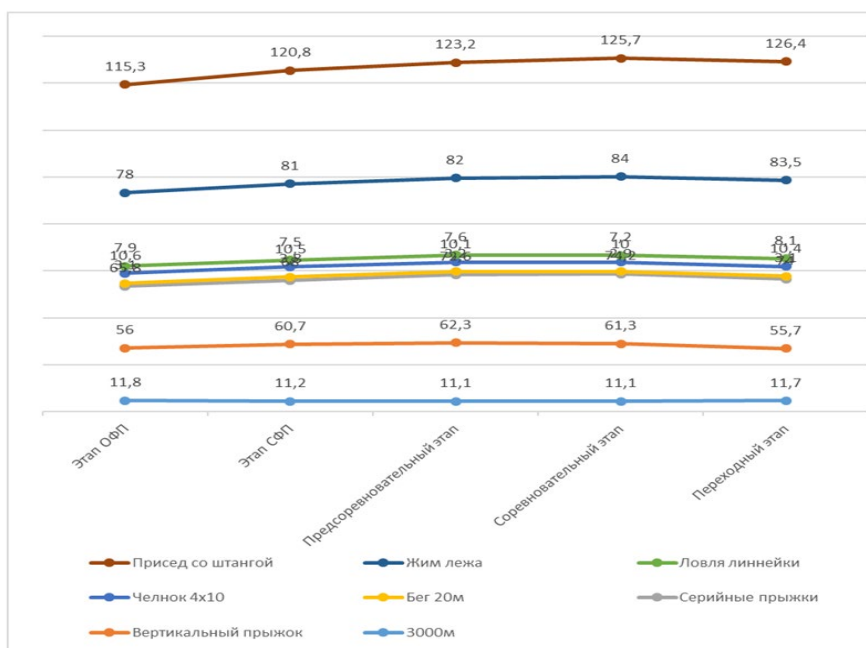


Рисунок 2 – График изменения показателей физической подготовки в течение годового цикла тренировок в сборной СГУС по баскетболу 3х3

Результаты в тестировании «Челночный бег 4х10 м» свидетельствуют, что игроки обоих видов спорта показывают схожие данные развития ловкости и координации. Данный тест является косвенным показателем скоростной выносливости. Это связано с частой сменой направлений как в формате 3х3, так и в 5х5.

Результаты тестирования игроков, определяющие силу верхнего плечевого пояса, показало, что в обеих формах баскетбола данный показатель идентичен и важен. В обоих видах баскетбола требуется выполнение базовых технических приемов при постоянном сопротивлении.

Игроки, занимающиеся баскетболом 3х3, демонстрируют более высокие показатели силы ног. Это связано с постоянной силовой борьбой (за позицию, при борьбе за отскок, при взаимодействии игроков) и частыми прыжками

и резкими ускорениями с более жестким контактом в формате 3х3, требующими мощной работы ног.

В тесте «Ловля падающей линейки» закономерности нами установлено не было. При этом показатели у баскетболистов, занимающихся 3х3, имеют немного лучшие результаты. Это связано с необходимостью оперативного принятия решений в ограниченном пространстве. В формате 5х5 более структурированная игра снижает важность мгновенной реакции. Поэтому при начальном отборе в баскетбол 3х3 необходимо одним из критериев использовать оценку скорости простой зрительно-моторной реакции.

Третий этап – май-июнь 2025 года. Была осуществлена математическая обработка данных, сформулированы выводы и практические рекомендации и полное оформление ВКР.

Список литературы

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 // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2021. – №1. – С. 225-231.
3. Захаров, П.С. Силовая подготовленность и ее роль в студенческом баскетболе 3х3 / П.С. Захаров, К.А. Зыков // Баскетбол 3х3: итоги, прогнозы, ожидания: всероссийская научно-практическая конференция международным участием / Под ред. Е.Н. Бобковой, А.В. Мазуриной, А.В. Родина. – Смоленск: ФГБОУ ВО "СГУС". – 2022. – С. 29-33.
4. Захаров, П.С. Сравнительный анализ основных видов подготовки у студенческой команды СГУС в разновидностях баскетбола / П.С. Захаров, М.В. Луганская, К.В. Прохорова / Атомная энергия спорта: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (22-24 мая 2024 года) / Под редакцией С.Г. Фомина, Е.Н. Бобковой, А.В. Мазуриной, А.В. Родина. – Смоленск: ФГБОУ ВО "СГУС", 2024. – С. 114-119.

ПОВЫШЕНИЕ ЭКОНОМИЧНОСТИ БЕГА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

*М.И. Гарькавый, Е.В. Парфианович
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск*

Актуальность исследования. Бег на средние дистанции является одним из наиболее популярных и массовых видов легкой атлетики. Растущий уровень спортивных результатов в беге на средние дистанции требуют поиска эффективных средств и методов, направленных на совершенствование методики тренировки спортсменов.

Большой интерес специалистов вызывает тренировочный процесс бегунов на средние дистанции, так как результаты их выступлений на различных соревнованиях во многом зависят от рационального использования физических нагрузок [2,3].

Спортивный результат в беге на выносливость зависит от внешних и внутренних факторов, в том числе от пола, возраста, антропометрических данных, уровня подготовки спортсмена, работоспособности и др. В свою очередь на работоспособность и результат в беге на выносливость оказывает влияние максимальное потребление кислорода, экономичность бега и скорость на уровне порога анаэробного обмена [1].

Цель исследования: теоретическое и экспериментальное обоснование методики повышения экономичности бега спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции.

Методы и организация исследования. Изучение, теоретический анализ и обобщение специальной и научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, контрольно-педагогические испытания, анализ документов планирования и дневников тренировок, математико-статистическая обработка данных.

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «СГУС» в городе Смоленске. В исследовании принимали участие пять юношей в возрасте 19 ± 1 год специализирующиеся в беге на средние дистанции, в количестве 5 человек: – 1 спортивный разряд.

На первом этапе исследований (2022–2023 гг.) изучалась и анализировалась научно-методическая литература по данной теме. Были определены, цель, объект и предмет исследования, сформулирована гипотеза и задачи исследования. Также был определен тест для оценки экономичности бега.

На втором этапе (2023-2024 гг.) были реализованы контрольно-педагогическое тестирование испытуемых.

На третьем этапе (2025 гг.) обобщение и систематизация полученных материалов исследования, обработка статистических данных, практических рекомендаций, оформлена рукопись выпускной квалификационной работы.

Результаты исследования. Важным показателем, влияющим на экономичность бега, является уровень скоростно-силовых способностей, поэтому в тренировочный процесс используются прыжковые упражнения различной направленности. В годичном макроцикле общий объем прыжковых упражнений составил 9005 отталкиваний и силовые упражнения, объем которых составил 16,8 тонн.

Рассматривая более подробно динамику тренировочных средств в макроцикле подготовки можно отметить ряд закономерностей, которые определяются целью и задачами подготовки. В подготовительном периоде основные задачи являются: улучшение общей и специальной физической подготовленности; совершенствование техники и отработка тактических вариантов; улучшение моральных и волевых качеств

Бег в восстановительной зоне имеет двухпиковую динамику с повышением в октябре (184 ± 8 км) и апреле (186 ± 9 км) и снижением до минимума в феврале (121 ± 7 км) и июле (129 ± 5 км). Бег в развивающей зоне повторяет выявленную тенденцию с пиками в октябре (176 ± 11 км) и апреле (179 ± 10 км) и снижением в зимнем соревновательном этапе и летнем соревновательном периоде

Динамика бега в экстенсивной зоне имеет двухпиковую динамику максимальные объемы зафиксированы в октябре (66 ± 3 км), ноябре ($64,3 \pm 2$ км) и апреле ($67,4 \pm 4$ км).

Более плавные изменения характеризуют бег в интенсивной зоне, хотя сохраняется двухпиковая динамика. Возрастание к октябрю до 15 ± 2 км и апрелю $15,3 \pm 3$ км и снижение к февралю ($6,5 \pm 1$ км) и июлю ($7,5 \pm 2,5$ км).

Бег в максимальной зоне имея двухпиковую динамику достигает максимальных значений в феврале ($8 \pm 0,5$ км) и июле ($8,1 \pm 0,7$ км).

В плане решения второй задачи исследования была оценена пульсовая стоимость бега в макроцикле подготовки.

Оценка экономичности бега по пульсовой стоимости в макроцикле показала положительную динамику. Происходит плавное снижение пульсовой стоимости с 0,64 в октябре до 0,61 уд/м в феврале, это обеспечивается параметрами тренировочных нагрузок и ростом тренированности.

Анализ динамики спортивных результатов показал неравномерность улучшения. Спортсмены на первом старте сезона в декабре демонстрируют $146,9 \pm 0,4$ с. К этому времени происходит снижение объема в восстановительной развивающей и экстенсивных зонах, одновременно отмечается стабилизация в интенсивной зоне и возрастает до максимума объем бега в максимальной зоне. Во втором старте сезона в январе отмечается улучшение до $142 \pm 0,7$ с на главном старте в феврале спортсменки демонстрируют результат $141 \pm 1,1$ с.

Выводы. Предложенная схема построения тренировочного процесса в подготовке спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции, с контролем за уровнем экономичности по пульсовой стоимости метра пути позволила улучшить спортивные результаты с $146,9 \pm 0,4$ с до $140 \pm 1,1$ с, темпы прироста составили 4,8 %.

Список литературы

1. Дубинин, Г.В. Методические приемы повышения экономичности бега на средние и длинные дистанции у спортсменов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Дубинин Геннадий Васильевич. – Москва, 1988. – 24 с.
2. Зеличенко, В. Как тренируются кенийцы / В.Зеличенко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.mir-la.com/klbviktorija.com/news/11-03-2011-5.html. – 04.02.2024.
3. Калинин, Е. М. Планирование аэробной подготовки бегунов на средние дистанции на основе силовых, скоростно-силовых и интенсивных беговых средств / Е.М. Калинин // М.: ВНИИФК, 2010. – 24 с.

ПРОБЛЕМЫ ЗАЩИТЫ РУССКОГО ЯЗЫКА

А.В. Гачегова, Г.А. Галецкий, Л.А. Жебрунова
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Актуальность исследования – в данной статье мы рассмотрим необходимость использования иноязычных заимствований в публично-правовом и медийном дискурсе на материале русского языка в современном его состоянии.

Объект исследования – лексические иноязычные заимствования в русском языке.

Предмет исследования – негативное влияние, оказываемое иноязычными заимствованиями в публично-правовом и медийном дискурсе, в контексте борьбы с ними как с элементами языковой экспансии.

Цель исследования – обосновать необходимость нормативной защиты русского языка как государственного в условиях усиления международного взаимодействия и языковой экспансии английского как языка международного общения.

Задачи исследования – статья последовательно рассматривает понятие лексических заимствований, источники и причины заимствований, приводятся примеры иноязычных заимствований по отраслям общественно-экономической жизни. Описывается понятие языковой экспансии и анализируются способы борьбы за сохранение государственного языка в 21 веке на примере закона о русском языке. В качестве иллюстрации рассматриваются языковые особенности городской эпиграфики на примере вывески (названий торговых предприятий).

Методы исследования – анализ научной литературы, Интернет-источников, сравнительно-сопоставительный метод.

Заимствование в языке – это процесс усвоения одним языком слова, выражения или значения другого языка без перевода, а также результат этого процесса – само заимствованное слово в словарном составе языка.

Классификация заимствований осуществляется по языку-источнику (англицизмы, арабизмы, германизмы), по типу контакта (1. прямые (между соседними языками) 2. опосредованные (между соседними языками), 3. интернационализмы (заимствования в несколько языков с минимальным изменением)), по способу заимствования (лексические (переход формы и значения слова с адаптацией), псевдозаимствования (составленные из заимствованных корней), семантические (формирование нового значения у существующего слова)).

Причины иноязычных заимствований можно разделить на следующие группы: во-первых, появление новых понятий и реалий при отсутствии соответствующих наименований в языке. Например, в общественно-политической жизни (маркетинг, паблисити, бренд), в технике и технологиях (сайт, браузер, баннер), в экономике (дилер, бартер, лизинг), появление новых

устройств (тример, иммобилайзер), новые материалы (сайдинг, молдинг), компьютерная терминология (сайт, баннер).

Во-вторых, зачастую наблюдается конкуренция с имеющимся в языке словом из-за произносительной легкости, краткости (что свойственно словосочетаниям английского происхождения, так как английский аналитичный по своей структуре и позволяет создавать ёмкие, сжатые структуры, выражать относительно сложные смыслы простым словосложением, избегая сложных, подобных предложениям определений): например, аудит (вместо «независимая проверка бухгалтерской отчётности организации или индивидуального предпринимателя с целью формирования объективного мнения»).

В-третьих, влияние моды, кажущейся престижности употребления иноязычных заимствований, характерных для определенных социальных общностей (школьники, «айтишники», профессионалы в различных областях). Также может быть названо в качестве причины заимствований: хакер, фитнес, колледж, тренинг, тренд,

Кроме того, в качестве иных причин заимствований можно назвать влияние культурного обмена (особенно в условиях медийной реальности, основанной на информационно-коммуникационных технологиях) и социальные причины (глобализация, усиление международных контактов). Указанные примеры звучат вполне обыденно и нормативно.

Возьмем в качестве среза современного состояния взаимопроникновения языков в области образования платформы Лидер ID, Российское общество знание: на платформе Лидер ID используются как русские термины, так и англоязычные заимствования, такие как “вебинар” (от webinar), “тренинг” (от training), “платформа” (от platform). Эти термины стали частью образовательной среды, благодаря глобализации и интеграции в международные образовательные системы. Российское общество “Знание”: в рамках образовательных программ и научных лекций также активно используются англоязычные термины, такие как “стартап” (от startup), “ментор” (от mentor), «воркаут», экономика «креаторов», «кибергигиена», «буллинг», «кэтфишинг». Применение таких слов связано с глобальными трендами в обучении, а также с улучшением имиджа образовательных организаций через использование международной лексики.

Итак, проблема излишнего употребления англицизмов, дико звучащих переводческих и фонетических калек стала очевидной на уровне государства. Почему так происходит? Основные причины: высокая доля в образовании английского языка, множество специалистов, использующих английский в обыденной работе (IT, профессиональный спорт, тренеры, экономисты, управленцы, психологи – везде, где имеется международное взаимодействие, где пользуются популярностью труды англоязычных ученых; при переводе и в дальнейшем при преподавании используются термины английского языка несмотря на то, что имеются собственные слова), желание звучать модно, научнообразно. Происходит неоправданное засорение русского языка

в публичном пространстве.

Разобшение в обществе начинается не только с языкового разграничения; также к пагубным последствиям может приводить необдуманное засорение лингвистического пространства инородными языковыми элементами. Такое воздействие может носить как внешний, так и внутренний характер, и связано с понятием интеллектуальной и лингвистической безопасности. Интеллектуальная безопасность – защищенность интеллектуального потенциала человека, общества или государства от деструктивных воздействий внешнего или внутреннего характера. Лингвистическая безопасность – состояние защищенности лингвистической среды общества от деструктивных воздействий внешнего или внутреннего характера [2].

Исследователи говорят о том, что чем выше лингвистическая культура общества, тем лучше развито оно интеллектуально и духовно. В условиях тесного взаимодействия между странами и обществами, национальные языки подвергаются риску быть вытесненными языками, имеющими международное значение.

При этом, многие иностранные слова настолько прочно вошли в русский язык, что мы уже не воспринимаем их как чужеродные: ресторан, театр, шоколад, компьютер, бизнес, телевизор, кофе, автомобиль, паспорт, магазин.

Однако существует ряд иностранных слов, которые дублируют уже существующие русские понятия: имидж (вместо образ), прессинг (вместо давление), голкипер (вместо вратарь).

Здесь можно говорить о так называемой языковой экспансии представляет собой процесс активного проникновения иностранных слов и выражений в национальный язык. Этот процесс особенно заметен в современном русском языке, на который значительное влияние оказали французский и немецкий языки.

Французские заимствования в русском языке часто связаны с культурной и светской жизнью общества. К наиболее известным примерам относятся: "Золотая молодежь" – термин для обозначения богатой молодежи, прожигающей жизнь; "Старая гвардия" – выражение, восходящее к наименованию отборных частей войск Наполеона; "Фартук" (от французского "фартух" – цветной платок); "Бутерброд" (с немецким происхождением, но вошедший через французский);

Немецкие заимствования в русском языке преимущественно связаны с бытовыми предметами и профессиональной сферой: "Рюкзак" (от немецкого "Rucksack" – мешок за спиной); "Парикмахер" (от немецкого "Perückenmacher" – изготовитель париков); "Почтамт" (от немецкого "Postamt" – почтовое ведомство); "Фейерверк" (от немецкого "Feuerwerk" – огненное творение).

К причинам привлекательности в современном мире английского языка можно отнести: относительную простоту английского языка и легкость его усвоения для большинства народов, что делает его универсальным на международном уровне; работу британских образовательных учреждений по всему миру; высокий уровень образования в РФ – все изучают английский

язык (школа – со второго класса); распространение Интернета и связанных с ним информационных, развлекательных, образовательных ресурсов – английский как средство коммуникации.

В условиях глобализации и активного проникновения иностранных слов в русский язык государство принимает комплексные меры по защите и сохранению национального языка.

28 февраля 2023 года был подписан важный федеральный закон № 52-ФЗ о защите русского языка от чрезмерных заимствований [1]. Документ вводит ряд ключевых положений: создание нормативных словарей, справочников и грамматик, установление обязательных норм современного русского литературного языка, запрет на использование слов и выражений, не соответствующих литературной норме, введение обязательной лингвистической экспертизы нормативных актов.

Закон расширяет перечень сфер, где обязательно использование государственного языка РФ. Особое внимание уделяется: официальной документации, законодательным актам, образовательному процессу, СМИ и рекламе, общественной коммуникации.

Государство внедряет следующие защитные механизмы: формирование списка нормативных словарей, утверждение требований к составлению словарей, установление периодичности обновления нормативных источников, контроль за использованием русского языка в официальных сферах.

Важные аспекты внедрения закона: правительство РФ определяет порядок формирования списка нормативных источников, вводится система проверки соответствия текстов нормам русского языка, устанавливается контроль за использованием иностранных слов, создается механизм противодействия неоправданному заимствованию.

Таким образом, законодательно государственный русский язык получает защиту, особенно тех сферах, где есть взаимодействие с государственными структурами. Итак, информационно-психологическое воздействие на сознание человека, населения осуществляется преимущественно через языковую среду и посредством языка. Что мы видим вокруг себя, то и транслируется нам в сознание. Показательным тут может стать анализ городской языковой среды – эпиграфики.

В Смоленске, как и во многих других городах России, долгое время было распространено использование латиницы в названиях торговых точек. Это явление пошло еще с 90-х годов, когда иностранные названия считались признаком престижа и привлекательности для покупателей. В нижеприведенной таблице приведены результаты наших наблюдений, насколько изменилась графическая языковая среда вокруг из-за введения новых правил. Очевидно, что новые правила называния юридических лиц (торговых точек) постепенно формируют вокруг нас русскоязычное визуальное пространство, вытесняя латиницу.

Таблица 1 – Сравнительно-сопоставительный анализ текстов вывесок юридических лиц в г. Смоленске

Названия торговых точек на русском		Названия торговых точек с использованием латиницы
Упитанный енот	Чебуречная Крым	Veranda
Усадьба	Донна Клара	Saint-Jacques
Блонь-огонь	Терра	Oshi Dori
Манго. Суши	Трактир Федор Савельевич	StoRies baR
Шоколад	Тайна	Streaters
Маруся	Ковчег	Maneken pub
Смена	Хинкальная	Speakeasy Bar
Русский двор	Тише-тише	Hot & dog Cate
Хаген	Чайхона	Harats pub
Маяковский	Метро	4erdak
Ланин	Додо Пицца	Hookah
Питер Пуш	Домино	
Мандариновый гусь	Рандеву	
Киноа	Малевич	

Исходя из приведенных данных, мы можем сделать следующие выводы. Во-первых, предприниматели стали использовать все чаще кириллицу вместо латиницы. Во-вторых, в названиях, очевидно, отражаются элементы русской культуры, следовать которой вдруг стало модно. Стало модно гордиться своей историей, страной. Законодательно язык также получил определенную защиту – по крайней мере в юридически значимой области – названиях предприятий.

Итак, язык не может без заимствований, так как мир развивается и взаимодействует. Главное – не перейти ту границу, когда язык как основа общества, культуры, государства потеряет свою независимость. Та языковая среда, в которую мы погружены в городе, ином населенном пункте страны, формируется под воздействием многих сил: давление общества, рынка, миграции; она в свою очередь влияет на языковое сознание жителей. Вывески – эпиграфика – создает визуальный фон для языковой среды. Согласно нашему небольшому исследованию, наблюдается тенденция к устранению излишней «англицизации». Это хорошо, это укрепляет самосознание (идентичность) жителей России как носителей русского языка и культуры.

Список литературы

1. Федеральный закон от 28.02.2023 № 52-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О государственном языке Российской Федерации» // Официальный Интернет-портал правовой информации [Электронный ресурс]. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202302280028> (дата

обращения: 22.12.2023).

2. Колин К.К. Лингвистическая безопасность России и проблема защиты русского языка / К.К. Колин, Р.П. Кошкин, П.Г. Сибиряков // Стратегические приоритеты. – 2019. – № 1 (21).

3. Бернацкая А.А. Русский язык в контексте проблем национальной безопасности / А.А. Бернацкая // Экология языка и коммуникативная практика. – 2016. – № 2. – С. 197-220.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АНГЛИЙСКОЙ ЛЕКСИКИ В РУССКОМ ЯЗЫКЕ

Д.В. Горбачева, И.В. Дашдамирова, Е.М. Шукаева
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Русский язык исторически восприимчив к заимствованиям из других языков. Особенно заметным стал рост числа иностранных слов в последние десятилетия, что обусловлено трансформациями в политике, экономике, культуре. Всплеск англицизмов в русском языке обусловлен стремительными изменениями в научной и общественной жизни, усилением информационных потоков, развитием интернета и международных отношений, мирового рынка, информационных технологий и участием в международных спортивных мероприятиях.

Несмотря на то, что заимствование слов – распространенное явление, возникает вопрос о необходимости использования англицизмов, когда существуют аналогичные слова в родном языке ("имидж" вместо "образ" и "саммит" вместо "встреча в верхах").

В XXI веке английский язык играет ключевую роль в международной коммуникации. Благодаря влиянию англоязычных государств на мировую политику и экономику, в русском языке активно используются заимствования из английского.

Хотя острой потребности в англицизмах нет, их применение обогащает нашу речь, делая её более современной. Важно помнить о корректном и уместном использовании этих слов.

Нами был проведён социологический опрос среди студентов смоленских вузов для определения мотивов заимствования англицизмов. В результате исследования были выделены следующие факторы:

1. Необходимость обозначения новых объектов, явлений и концепций (например, скутер, имидж, пиар, сноуборд, серфинг).

2. Отсутствие прямых эквивалентов в русском языке (чипсы, дизайн, питчер, кетчер).

3. Стремление к лаконичности, замена длинных описаний одним словом («слэм-данк» вместо описания броска в баскетболе).

4. Придание речи большей выразительности.

5. Создание впечатления "научности" используемых слов (экслюзивный, бодибилдинг, фитнес).

6. Стремление к большей конкретике в обозначении понятий (гамбургер как разновидность бутерброда).

В наши дни современный человек существует и общается в медиа-среде. Средства массовой информации часто становятся главными распространителями новых заимствований, поскольку они оперативны и всегда востребованы публикой. Тексты СМИ отражают последние языковые изменения, влияющие на формирование определенного жаргона в речи. Именно поэтому мы решили изучить прессу. Для анализа было отобрано 15 разных популярных газет и журналов. Выбор номеров был случайным – по одному экземпляру. В ходе работы было выявлено 176 англицизмов и это позволило обнаружить следующие тенденции.

Прежде всего, англицизмы встречаются во всех изданиях. Также наше исследование позволило выделить следующие категории заимствований:

– полностью освоенные заимствования, вошедшие в основной словарный состав русского языка (вакансия, инновация, коррупция, сертификат и т. д.);

– частично освоенные заимствования (байкер, бестселлер, дивиденд, секонд-хенд и т. д.), которые уже включены в словари;

– не освоенные русским языком лексические единицы (праймериз, массмедиа, тинейджер, лифтинг и т. д.), которые «адаптировались» к нормам русского языка и достаточно часто используются.

Во-вторых, произведена классификация собранного материала по сферам употребления, рассмотрев газеты и журналы разных тематик (молодежные, политико-экономические, бытовые, спортивные, научный и культурные) и определили процентное соотношение употребления англицизмов: молодежные журналы (36%), издания политико-экономического характера (21%), женские журналы о быте (15%), спортивные статьи (13%), публикации о науке и технике (9%), а также о культуре (6%).

В ходе проведенного исследования было установлено, что частота использования англицизмов непосредственно связана с тематикой текста. Анализ позволил выявить, что в текстах, ориентированных на молодежную аудиторию, англицизмы применяются для обозначения новых аспектов современной жизни, параллельно активно внедряясь в такие сферы, как быт, потребительская сфера, досуг, затрагивая, таким образом, повседневную жизнь людей, а также используются в рекламе: «Сервисное обслуживание», «Приглашаем к сотрудничеству дилеров», «Требуется менеджер», «Новая дисконтная программа», «Ноутбуки – планшеты» и др. На наш взгляд, это делается для придания большей экспрессии, с целью привлечения внимания потенциальных покупателей. Эти слова вошли в нашу повседневную жизнь, поэтому понятны большинству читателей.

В современном студенческом общении часто можно встретить использование заимствованных слов. Большинство таких слов прочно обосновалось в молодежном сленге, который играет важную роль

в формировании языковой среды. Среди наиболее употребляемых студентами заимствований выделяются слова, относящиеся к гибридам, калькам и иноязычным вкраплениям. Многие слова (респект – калька от англ. respect), иноязычные вкрапления вау (от англ. Wow), о'кей (от англ. OK), бай (от англ. bye), зачетка – зачетная книжка, курсач (курсовик) – курсовая работа, хвост (завал) – предмет, который должен пересдать студент из-за неудовлетворительной оценки; стипуха – стипендия; автомат – автоматический зачет, настолько укрепились в повседневной речи, что уже многие люди принимают эти слова за заимствованные лишь в глубоком подсознании.

Молодежный сленг представляет собой социальным феномен. Применение сленговых выражений, в особенности заимствований из английского языка, выступает определенным «кодом», открывающим доступ к определенному молодежному сообществу. По этой причине в зарубежной терминологии сленг все чаще называют in-group language\ in-group vocabulary в отличие от standard language. Эти заимствованные слова вовсе не являются препятствием к обогащению языка-реципиента, так как выполняют конкретную социальную роль; большинство из них, пройдя через языковую эволюцию, исчезает, покидает язык вместе с распадом той или иной социальной группы. К сожалению, в современной речи студентов можно очень часто услышать различные жаргонизмы. Многие из них молодежь использует лишь потому, что иноязычное, на их взгляд, точнее выражает суть в определенной ситуации; при этом нередко не только не знают происхождения употребляемого жаргонизма, но и, в целом, его истинное значение.

Язык российского спорта – это, прежде всего, специальная терминология, тенденции развития которой, говорят об обогащении лексического состава за счет англоязычных заимствований.

Лексический состав спортивного сленга формируется из названий предметов и процессов, непосредственно связанных с конкретной дисциплиной, и служит для эмоционально-образной характеристики предметов и явлений.

Существует свой «язык группы», например, у футболистов, который сразу позволит отличить профессионала от любителя: дриблинг или ведение мяча. При помощи сленга сноубордисты выяснят, кто новичок: гуффи или нормал.

С одной стороны, многочисленные англицизмы, проникающие в русский язык – явление закономерное, отражающее активизировавшиеся в последнее десятилетие экономические, политические, культурные, общественные связи и взаимоотношения России с другими странами. С другой стороны, с грустью приходится констатировать, что в погоне за всем иностранным, в стремлении копировать западные образцы мы все больше теряем свою самобытность, в том числе и в языке, ибо язык отражает образ жизни и образ мыслей. Как следствие этого – потеря интереса к родному (русскому) языку, русской литературе и культуре, косноязычие, снижение грамотности и языковой

и общей культуры. Значительно увеличилось число русскоязычных людей, знающих английский язык. Нередко в речевой ситуации английское слово становится более престижным, чем русское, экспрессия его новизны притягательна, оно может подчеркивать высокий уровень информативности говорящего. Употребление англицизма в речи авторитетного лица (или в рекламе) может стать толчком к его ассимиляции в русской речи. Правильное, грамотное употребление англицизмов, а также употребление их в нужном контексте – неотъемлемая часть культуры речи. При чрезмерном употреблении англицизмов все-таки не нужно забывать свой родной язык, свою культуру. Мы – славяне, мы – русские и должны беречь и уважать свой родной русский язык.

Список литературы

1. Брейтер, М.А. Англицизмы в русском языке: история и перспективы. Пособие для иностранных студентов-русистов. – Владивосток: издательство «Диалог», 2011.
2. Э.А. Бурова, Лексические галлицизмы в современном русском языке. – Ростов-на-Дону: ГЭУ, 2004.

РОЛЕВАЯ ДИНАМИКА В БУЛЛИНГЕ: КАК РАЗЛИЧНЫЕ РОЛИ ВЛИЯЮТ НА ДИНАМИКУ И РАСПРОСТРАНЕНИЕ ОТ ГУБИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ

А.А. Горчакова, Е.И. Ярославцева

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Проблема буллинга остается актуальной и серьезной в современном образовательном пространстве. Исследование ролевой динамики в буллинге позволяет лучше понять, как различные роли (инициаторы, помощники, защитники, жертвы и наблюдатели) влияют на динамику и распространение этого негативного поведения среди учащихся в классе. Результаты такого исследования могут помочь разработать эффективные стратегии предотвращения и борьбы с буллингом в школьной среде, а также способствовать созданию безопасного и поддерживающего обучающего окружения для всех участников образовательного процесса.

Ключевые слова: буллинг, динамика, роли, школьная среда, образовательный процесс.

Цель нашего исследования заключается в выявлении ролей детей и подростков во время травли в общеобразовательных учреждениях. Методами научного поиска явились изучение и анализ тенденции преобладания различных ролей среди учащихся в МБОУ «СОШ № 25», а также

анкетирование детей и подростков 7-9 и 11 классов, методы математической статистики.

Исследование, в котором приняли участие около 100 школьников =, проводилось с 11.04 по 17.04.24 года на базе МБОУ «СОШ № 25» школы города Смоленска Смоленской области.

Буллинг (или издевательство) – это форма агрессивного поведения, которая характеризуется намеренным и систематическим причинением вреда или страданий другим людям, как физически, так и эмоционально. Исследования показывают, что буллинг имеет серьезные последствия для жертвы, включая психологические проблемы, социальную изоляцию и даже самоубийство. Изучая данное явление можно выделить основные роли(позиции) детей и подростков, занимаемые ими на протяжении длительного времени:

Инициатор (агрессор) – характеризуется как индивид, обладающий высоким потенциалом общей агрессивности, которая может выражаться не только психологическим давлением на свою жертву, но и физическим.

Помощник – характеризуется стремлением подчиняться и подражать «обидчику». Он может быть активным участником актов издевательств или просто поддерживать инициатора морально или своим присутствием.

Защитник – человек, который стоит на стороне жертвы и активно противодействует актам издевательств и агрессии. Защитник может выступать в защиту жертвы, поддерживать ее эмоционально, обращаться за помощью к учителям или другим взрослым, инициировать меры по предотвращению буллинга.

Жертва – человек, который испытывает на себе все акты насилия со стороны «обидчика». Жертва может испытывать физическую боль, эмоциональные травмы, страх, низкую самооценку и другие негативные последствия.

Наблюдатель – это человек, который находится в окружении ситуации буллинга, но не принимает активного участия в ней. Наблюдатель может быть свидетелем актов издевательств, но не проявлять реакцию или не вмешиваться.

В результате проведенного исследования выявлено, что позиция Наблюдатель среди детей и подростков составляет наибольшей процент, который равен 54%; 33% из всех опрошенных придерживаются позиции инициатор + помощник, что пагубно влияет на взаимоотношения между учениками в классе; остальные 13% являются жертвами и защитниками.

Результаты позиций занимаемых школьниками показаны на диаграмме (рисунок 1).

Таким образом, в школьном буллинге есть не только две основных позиции «жертва» и «инициатор», как привыкли считать многое, но и второстепенные роли, которые имеют не малый вес в данном социальном явлении.



Рисунок 1 – Процентное соотношение позиций, занимаемых в буллинге среди школьников

Существуют критерии, определяющие социометрический статус «жертвы» в школьном буллинге [1]. Например:

- Отсутствие поддержки (жертва не имеет поддержки со стороны других членов группы и остается одинокой в сложных ситуациях).
- Низкая самооценка (жертва имеет низкую самооценку и чувствует себя неполноценной в группе).
- Низкий статус в группе (жертва часто игнорируется или принижается другими членами группы, ее мнение не уважается).
- Изоляция (жертва находится в изолированном положении, она не имеет близких друзей или социальных связей).

Вышеизложенные критерии расположены в последовательности от менее распространенных до более часто встречаемых в общеобразовательных учреждениях (рисунок 2).



Рисунок 2 – Процентное соотношение критериев, определяющие социометрический статус детей и подростков

Распространение губительного поведения школьников во время буллинга может быть вызвано несколькими факторами:

– Негативное воздействие окружения: если в школе существует атмосфера толерантности к агрессии или невмешательства со стороны учителей и администрации, это может способствовать распространению губительного поведения.

– Низкий уровень эмпатии: некоторые школьники могут не осознавать последствия своих действий и не проявлять сочувствие к жертвам буллинга.

– Желание привлечь внимание или укрепить свой статус: некоторые дети могут использовать агрессию и унижение как способ привлечения внимания или укрепления своего положения в группе.

– Недостаток навыков решения конфликтов: школьники, не обладающие навыками эффективного общения и решения конфликтов, могут прибегать к агрессии как к способу решения проблем.

Для предотвращения распространения губительного поведения школьников во время буллинга необходимо проводить профилактическую работу, обучать эмпатии и навыкам решения конфликтов, а также создавать безопасную и поддерживающую среду в школе.

Подводя итоги, можно сказать что все позиции, занимаемые учениками в буллинге прямо или косвенно влияют на атмосферу в классе, а также на межличностные отношения между детьми разного возраста.

Следует отметить, что с каждым годом буллинг среди школьников набирает все больший оборот в увеличении воздействия как психологически, так и физически более сильных персон, над более слабыми. Позиция «наблюдатель», более распространенная среди подростков и детей наблюдается также, и среди учителей. Многие учителя не замечают или не хотят замечать какие-либо издевательства над своими учениками. Напомню, что любая насмешка или «обзывательство» со стороны детей друг над другом уже является первым «звоночком» о том, что в дальнейшем это станет более серьезной проблемой, от которой будет сложно избавиться и которая может привести к очень опасным последствиям.

Список литературы

1. Кочнева Е. М., Емелина И. Е., Симанина А. А. Социометрическая позиция школьника и его роль в структуре буллинга // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsiometricheskaya-pozitsiya-shkolnika-i-ego-rolv-strukture-bullinga> (дата обращения: 05.03.2023).

КОМПЛЕКСНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ АКРОБАТИЧЕСКОЙ И ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 8-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧИР-СПОРТОМ

А.А. Гузева, Е.И. Ярославцева

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Актуальность. Чир-спорт представляет собой комплексный танцевальный вид спорта, в котором важную роль играют как акробатические, так и хореографические элементы [2]. Развитие современного черлидинга характеризуется стремлением к повышению технической сложности и артистичности исполнения. Это выражается в усложнении координационных движений, увеличении интенсивности тренировок и включении в программы элементов из акробатики, спортивной и художественной гимнастики, а также спортивных танцев. Как следствие, тренировочный процесс направлен на формирование у спортсменов-чирлидеров широкого спектра двигательных навыков, отличающихся высокой координационной точностью и сложностью [4]. Как и другие виды спорта, требующие сложных движений, чирлидинг стремится к зрелищности, что достигается гармоничным сочетанием танцевальных элементов, высоким качеством исполнения и эстетической привлекательностью программы [3].

Чир-спорт, как и другие спортивные дисциплины, направлен на физическое и личностное развитие, укрепление здоровья и повышение двигательной активности посредством тренировок и соревнований. Поэтому акробатическая и хореографическая подготовка становится необходимой для начинающих чирлидеров 8-9 лет с самого начала занятий. Несмотря на это, вопрос комплексного применения данных видов подготовки для этой возрастной группы требует дальнейшего изучения [3].

Анализ научных, методических и теоретических источников по данному направлению показал, что проблема комплексного подхода к применению средств акробатической и хореографической подготовки в тренировочном процессе девочек 8-9 лет, занимающихся чир спортом является актуальной, но недостаточно освещена в специальных учебных заведениях и специализированных спортивных секциях. Изучение данной темы осуществляется, чаще всего, на основе собственного педагогического опыта, многие тренеры имеют недостаточно базового материала, необходимого для работы с черлидерами данной возрастной группы. Всё вышеизложенное подтверждает актуальность данной темы, позволяет определить цели и задачи исследования.

Цель исследования: комплексное применение средств хореографической и акробатической подготовки в тренировочном процессе чирлидеров 8-9 лет.

Главной задачей исследования является – доказать эффективность разработанного комплекса упражнений с использованием средств акробатической и хореографической подготовки спортсменок 8–9 лет.

Для решения поставленных нами задач были использованы следующие методы: анализ научно-исследовательской литературы, анализ соревновательного и тренировочного опыта, педагогический эксперимент, метод экспертных оценок, методы математической статистики.

Анализ научно-исследовательской литературы состоял из изучения материалов учебных и методических пособий. Анализовались правила по виду спорта «чир спорт» (от 23 июля 2021 г.). Рассматривались проводимые ранее исследования по методике акробатической подготовки соревновательных программ в чир спорте. Анализ соревновательного и тренировочного опыта включал в себя анализ протоколов соревнований и отметок тренеров о успеваемости спортсменок 8–9 лет на учебно–тренировочном этапе.

Экспертная оценка акробатического исполнения соревновательных композиций спортсменок 8-9 лет на учебно-тренировочном этапе подготовки, проводилась по разработанной нами системе оценивания. В состав экспертной комиссии вошли тренеры-преподаватели по чир спорту и чирлидингу Смоленской области. Анализируя соревновательные композиции чир спорта, мы пришли к выводу, что с высокой технической трудностью композиций редкие спортсмены обладают целостностью и слитностью движений. Мало кто способен продемонстрировать высокую технику исполнения акробатических и хореографических элементов в целом. Большие сложности испытывают спортсменки 8-9 лет, которые обязаны выполнять соревновательную программу по четырем критериям оценивания: техника, групповое исполнение, хореография, общее впечатление. Мы разработали систему оценивания подготовки спортсменок 8-9 лет на основе требований, которые предъявляются к качеству движений в чир спорте, в соответствии с правилами. Система оценивания акробатической и хореографической подготовки спортсменок 8-9 лет включает следующие компоненты:

1. Уровень исполнения технических элементов.
2. Техника работы рук.
3. Уровень сложности.

Рассмотрим каждый компонент оценивания (рисунок 1).

Педагогический эксперимент заключался в выяснении эффективности применяемого нами комплекса экспериментальной методики с использованием средств акробатической и хореографической подготовки спортсменок 8-9 лет в экспериментальной и контрольной группах. В испытании приняли участие 20 девочек 8-9 лет, занимающихся чир спортом. Эксперимент проводился на базе студии экспериментальной хореографии «Азалия» г. Смоленск и батутного центра «Космос». Педагогический эксперимент проходил с сентября 2024 года по февраль 2025 года.

Уровень исполнения технических элементов	<ul style="list-style-type: none"> • четкость выполнения прыжков (чир-прыжки, лип-прыжки, пируэты). • оценивается по 3-х балльной шкале, где: «3» - все прыжки и пируэты выполнены правильно, динамично, высокая скорость и интенсивность исполнения движений; «2» - неправильная техника исполнения прыжков и пируэтов; «1» - отсутствие понимания техники элемента.
Техника работы рук	<ul style="list-style-type: none"> • чистота линий рук, уровни, резкость, фиксация, скорость выполнения позиций рук чир-фристайла или чир-джаза. • оценивается по 3-х балльной шкале, где: «3» - высокая четкость, резкость, фиксация и правильность выполнения позиций рук; «2» - правильное выполнение позиций рук, но отсутствует четкость, фиксация и резкость; «1» - отсутствие понимания техники элемента.
Уровень сложности акробатических элементов	<ul style="list-style-type: none"> • оценивался по 3-х балльной шкале, где: «3» - в композиции присутствуют не менее 5 акробатических элементов высокой сложности, которые спортсменки могут выполнить («той тач», «фляк», «переменный лип» и т.д.); «2» - в композиции присутствуют 3 или менее 3-х акробатических элементов высокой сложности, которые спортсменки могут выполнить; «1» - отсутствие в композиции акробатических элементов высокой сложности.

Рисунок 1 – Компонент оценивания качеству движений в чир спорте

Эксперты оценивали уровень акробатической подготовки композиций спортсменок по 3-х балльной шкале, в соответствии с разработанной нами системой оценивания, максимальная сумма баллов по всем трем компонентам составляла 10 баллов. За каждый компонент исполнения спортсменкам выставлялись баллы по результатам экспертной оценки исполнения соревновательной композиции чир спорта. Для оценки объективности результатов педагогического эксперимента мы использовали метод математической статистики – средние арифметические величины по компонентам исполнения.

Таблица 1 – Сравнение средних значений экспертных оценок до проведения эксперимента и после проведения эксперимента

Компоненты	До проведения эксперимента			После проведения эксперимента		
	Уровень исполнения технических элементов	Техника работы рук	Уровень сложности	Уровень исполнения технических элементов	Техника работы рук	Уровень сложности
Ср. значение экспериментальной группы	1,4	1,1	1,6	3,6	2,5	2,8

Продолжение таблицы 1 – Сравнение средних значений экспертных оценок до проведения эксперимента и после проведения эксперимента

Ср. значение в контрольной группе	1,6	1,1	1,7	1,7	1,4	1,3
Разница	0,2	0	0,1	1,9	1,1	1,5
	P> 0,05			P< 0,05		

По первому критерию разница составляет 1,9, что показывает значительный рост спортсменок экспериментальной группы в уровне исполнения различных акробатических элементов, благодаря разработанному нами комплексу упражнений спортсменки умеют выполнять всевозможные чир-прыжки. Проанализировав результаты по второму критерию, мы видим, что спортсменки экспериментальной группы опережают спортсменок контрольной группы на 1,1 балла. Спортсменки экспериментальной группы обладают большей четкостью, резкостью и фиксацией при смене позиций рук чир-фристайла и чир-джажа. По третьему критерию разница 1,5 балла показывает, что в арсенале спортсменок экспериментальной группы большее количество акробатических элементов (сальто, фляк и т. д.), которые они умеют выполнять, чем у спортсменок контрольной группы.

В процессе исследования дана характеристика основным средствам акробатической и хореографической подготовки в чир спорте. Рассмотрены направленность процесса физической подготовки и основные средства в чир спорте. К основным средствам относятся элементы различных направлений: джазовый танец, классический танец и элементы партерной хореографии, ОФП, СФП, а также акробатическая подготовка.

Разработаны комплексы упражнений акробатической и хореографической подготовки для повышения уровня соревновательных композиций спортсменок 8-9 лет. Экспериментальные комплексы упражнений заключаются в обучении спортсменок различным акробатическим элементам в тренировочном процессе, с использованием средств хореографической подготовки.

В комплексы вошли 10 упражнений с использованием средств хореографической, акробатической, общефизической и специально физической подготовок.

Список литературы

1. Гарина О.Г. Черлидинг – популярный студенческий вид спорта // Саратовской области 80 лет: история. Опыт развития. Перспективы роста. Сборник научных трудов по итогам Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 52.
2. Гуторова А.А. Критерии оценивания исполнительского мастерства спортсменов в черлидинге / А.А. Гуторова, Е.А. Поздеева / Психология и педагогика: современные методики и инновации, опыт практического

применения. Сборник материалов 16-й международной научно-практической конференции. – Липецк, 2017. – С. 80-86.

3. Дубкова Е.С., Миронова Е.А. Чирлидинг, чир-спорт / Е.С. Дубкова, Е.А. Миронова // Современное состояние гуманитарных и социально-экономических наук: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 3 ч. Часть II. Белгород, 2019. – С. 44-46.

4. Ерохов Д.С. Чир спорт и чирлидинг: перспективы развития / Д.С. Ерохов // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2021. – Т. 2. – № 2. – С. 13-20.

ОСОБЕННОСТИ ПОДБОРА СПЕЦИАЛЬНОГО ТУРИСТСКОГО СНАРЯЖЕНИЯ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ НЕКАТЕГОРИЙНЫХ ПОХОДОВ

А.С. Демидов, В.А. Брайцева

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Актуальность исследования. В настоящее время спортивно-оздоровительный туризм приобретает всё большее значение, ввиду того, что многие люди в современном обществе живут в городах, и чтобы отвлечься от повседневной рутины, все чаще стараются выходить на природу, а также участвовать в походах [1, 3].

Любой туристский поход, от оздоровительного похода до спортивного похода высшей категории сложности, характеризуется определённой степенью автономности. Участники туристской группы в большей или меньшей степени изолированы на период похода от обычных условий их жизнедеятельности, и находятся в новых, гораздо менее комфортных, по сравнению с домашними, условиях.

Многими специалистами было выявлено, что в походе на туриста оказывают воздействие целый ряд неблагоприятных факторов [2].

Большая часть рисков в туристском походе может компенсироваться хорошим снаряжением группы. Оно необходимо как для страховки участников группы на сложных участках рельефа, так и для комфорта пребывания в условиях автономии. Люди отправляются в походы и сталкиваются с вышеперечисленными факторами риска, проблемами в путешествии, и им совершенно необходимо туристское снаряжение.

Однако, в настоящее время, особенности подбора специального туристского снаряжения при организации некатегорийных походов слабо освящены и не систематизированы, поэтому данная работа будет иметь актуальное значение.

Цель исследования – обосновать правильность комплектации туристского снаряжения в некатегорийных походах.

Для решения поставленных задач в работе применялись следующие **методы исследования:**

1. Изучение и анализ научно-методической литературы.
2. Формально-логические методы исследования (анализ, синтез, индукция, дедукция).
3. Метод опроса: анкетирование.
4. Метод экспертных оценок.
5. Методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проходило на базе кафедры туризма и спортивного ориентирования ФГБОУ ВО «СГУС», СОГБУ ДО «Детско-юношеский центр туризма, краеведения и спорта», МБУ ДО «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» г. Смоленска; МБУ ДО ДЮСШ п. Монастырщина.

Результаты исследования.

1. Спортивно-оздоровительный туризм включает в себя множество понятий, может как быть под влиянием самых различных сфер жизни общества, так и оказывать непосредственное влияние на них. В свою очередь, туризм может влиять на экономическое благополучие регионов за счёт трат туристов в месте пребывания. Таким образом, спортивно-оздоровительный туризм тесно связан со многими сферами жизни общества.

В спортивно-оздоровительном туризме выделяют большое количество видов. Так, существует классификация видов туризма в зависимости от способа передвижения, и каждый вид имеет ряд особенностей, присущие только ему. И исходя из этих особенностей туристы выбирают в какой именно поход они пойдут или поедут.

Кроме того, спортивно-оздоровительный туризм оказывает положительное влияние на физическое и психологическое состояние организма человека. Особенно выражено влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы, а также на опорно-двигательный аппарат.

В спортивно-оздоровительном туризме наблюдается высокая степень организованности участников туристских групп в походе, ведь для успешного преодоления маршрута необходимо чтобы каждый участник похода знал свои обязанности, а также обладал необходимыми навыками. Также стоит отметить высокий уровень сплочённости участников похода в условиях природной среды, что способствует повышению командного духа и улучшению воспитательной деятельности.

Для проведения мероприятий в спортивно-оздоровительном туризме требуется предварительная к ним подготовка. Также существует чёткий план проведения мероприятий с последующим составлением отчётов, выводов и т. д.

2. В спортивно-оздоровительном туризме существует большое количество разнообразного туристского снаряжения. Оно необходимо для обеспечения безопасности участников похода на маршруте, для комфортного передвижения и пребывания в природных условиях, а также для непосредственной страховки во время преодоления естественных препятствий.

Так, снаряжение подразделяется на личное, групповое и специальное. Личное необходимо для одного участника, командное – для организации бивака, а специальное для преодоления препятствий.

Личное туристское снаряжение подбирается с учётом анатомо-физиологических особенностей организма участника, также при подборе необходимо учитывать цель и задачи туристского похода, кроме того, большое значение имеет климат и рельеф местности.

Основным критерием подбора командного снаряжения является численность туристской группы. Она определяет, какое количество палаток, котелков, газовых баллонов, аптечек необходимо группе для безопасного и комфортного преодоления маршрута. Местность похода также оказывает влияние на подбор командного снаряжения. Так определяется какого типа необходимы палатки, а также каким способом будет осуществляться приготовление пищи.

Специальное туристское снаряжение подбирается в зависимости от предстоящих естественных препятствиях, а также от выбранного командой способа их преодоления.

В спортивно-оздоровительном туризме достаточно много снаряжения, но каждое необходимо в зависимости от его функций и особенностей похода.

3. Нами был разработан анкетный бланк для выявления потребности подбора туристского снаряжения в некатегорийном походе. В качестве респондентов были привлечены туристы из СОГБУ ДО «Детско-юношеский центр туризма, краеведения и спорта», МБУ ДО «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий», МБУ ДО ДЮСШ п. Монастырщина.

Наиболее часто используемым специальным туристским снаряжением оказались: перчатки 75%, основная веревка диаметром 10 мм 75%, туристские карабины 48%, страховочные системы 40%, стоит отметить, что палки для ходьбы не пользуются большим спросом у туристов-походников (рисунок 1).

Нами был разработан и проведён экспертный опрос по проблеме комплектования специальным туристским снаряжением для совершения некатегорийных походов. В качестве экспертов были привлечены специалисты в области спортивного туризма СОГБУ ДО «Детско-юношеский центр туризма, краеведения и спорта», МБУ ДО «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» г. Смоленска; МБУ ДО ДЮСШ п. Монастырщина, кафедры туризма и спортивного ориентирования ФГБОУ ВО «СГУС» в количестве 8 человек, имеющих стаж работы по профессии более 3 лет, спортивную квалификацию и судейскую категорию.

Экспертам было предложено путём парного сравнения выявить наиболее эффективные элементы специального туристского снаряжения для некатегорийного похода (рисунок 2).



Рисунок 1 – Перечень специального туристского снаряжения для некатегорийного похода, по мнению респондентов, n=143

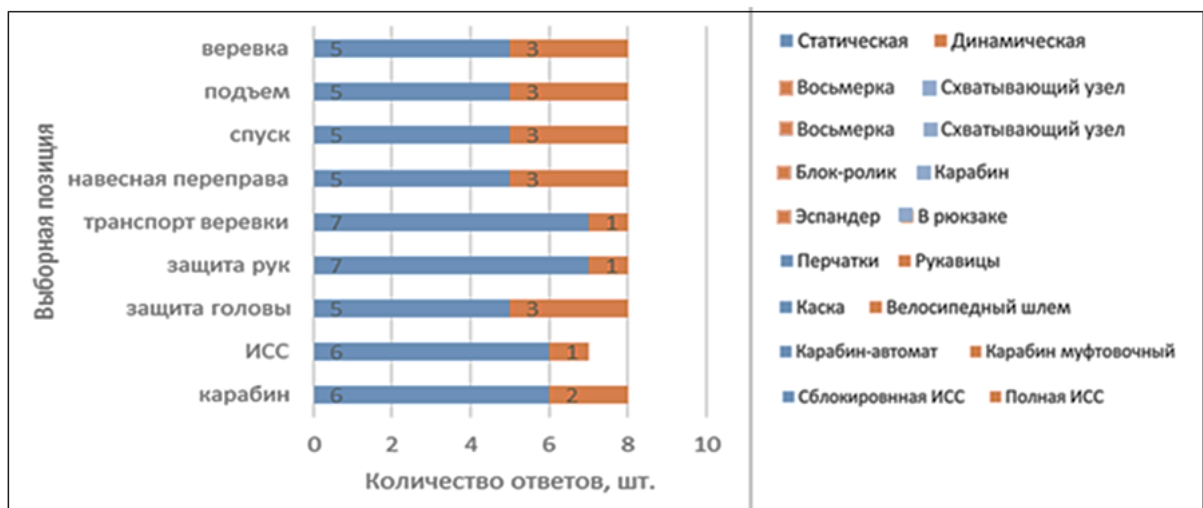


Рисунок 2 – Соотношение элементов специального туристского снаряжения для некатегорийного похода по мнению экспертов, n=8

Универсальная страховочная система – это основной элемент страховки каждого из участников. В практике используется заблокированная, а также полная универсальная. Семь из восьми респондентов уделили большее внимание заблокированной страховочной системе, так как она используется в процессе соревновательной деятельности в спортивном туризме и имеется в наличии у большего количества спортсменов.

Туристская веревка – это элемент специального туристского снаряжения, используемый, для преодоления препятствий. Мнения респондентов по вопросу выбора статической или динамической веревки распределились примерно одинаково, это связано с тем, что для некатегорийных походов не важны такие

характеристики верёвки как её удлинение, а важно наличие в принципе.

Транспортировка снаряжения, в том числе и верёвок, является основным из важных вопросов при прохождении туристского похода. Большая часть экспертов отметили, что в некатегорийных походах транспортировка осуществляется в рюкзаках, только 1 из специалистов отметил, что использует эспандер, стоит отметить, что в этом случае веревки транспортируются на участниках.

При прохождении различных навесных переправ превалирующая часть экспертов отмечает, что можно преодолевать данное препятствие на карабине, это требует немного больше физических усилий, чем преодоление на блоке-ролике, но туристская группа выигрывает за счёт уменьшения веса снаряжения. Средний вес блока-ролика составляет 200 граммов, а карабина – до 100 граммов.

Если не стоит конкретной задачи по технике преодоления спусков и подъемов, то большая часть экспертов отмечают, что основным средством самостраховки является схватывающий узел, как на спусках по склону, так и на подъёмах по склону. И если стоит задача в некатегорийном походе обучение техническим приёмам, то в этом случае целесообразно использовать ФСУ типа «восьмерка» и средство для страховки «жумар». Схватывающий узел также гораздо меньше весит, чем ФСУ и жумар.

Согласно правилам соревнований по спортивному туризму предусмотрена обязательная защита головы при помощи каски или велосипедного шлема (до 1-2 класса сложности). Большая часть экспертов считает, что туристская каска является наиболее приемлемым вариантом, так как велосипедный шлем имеет, немного другие параметры и эргономику. Для того, чтобы приучить юных спортсменов к форме и особенностям туристского средства защиты лучше использовать каски.

По вопросу использования перчаток или рукавиц, только 1 эксперт из 8 отметил целесообразным использование рукавиц. Это говорит о том, что по правилам соревнований перчатки должны иметь закрытые фаланги, и получается, что все пальцы являются рабочими, а в рукавицах такая возможность отсутствует.

В спортивно-оздоровительном туризме для организации самостраховки, наведения переправ, используются различные карабины. Только 2 эксперта отметили использование муфтовочных карабинов более целесообразным, это может быть связано с тем, что при треморе веревки такие карабины могут размуфтовываться. В связи с этим, стоит отметить, что для прохождения лучше использовать карабины-автоматы.

Таким образом, в состав специального туристского снаряжения целесообразно включать сблокированные индивидуальные системы, туристскую веревку, вне зависимости от ее статических или динамических показателей, туристский рюкзак, необходимое количество карабинов, перчатки, карабины-автоматы и каски. К вопросу о выборе страховочных спусковых устройств или схватывающего узла в зависимости от задач, стоящих перед

походом, наиболее облегчающий вариант – это схватывающий узел.

Выводы. Подбор специального туристского снаряжения один из наиболее важных этапов при организации некатегорийного туристского похода. Выбор специального снаряжения во многом зависит от задач похода, естественных препятствий, характера местности и погодных условий.

Список литературы

1. Корюкова, С.А. Современное состояние и перспективы развития внутреннего туризма в России // Прогрессивная экономика. – 2023. – № 2. – С. 57-69.
2. Основы активного туризма: учебно-методическое пособие / Сост. С.Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2020. – 115 с.
3. Полонкочева, Ф.Я. Туризм в современном мире / Ф.Я. Полонкочева, З.Х. Оздоева // Международный научно-исследовательский журнал. – 2020. – № 2 (116). – С. 25-27.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 9-11 ЛЕТ

А.Н. Движкова, Е.П. Писаренкова
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Актуальность. В последние годы вопросы здоровья и физического воспитания школьников привлекают большое внимание педагогической, медицинской и родительской общественности.

Хорошо известно, что важнейшее значение имеет правильно организованное физическое воспитание в семье, школе, во внешкольных учреждениях (детских клубах, секциях, ДЮСШ и др.) для укрепления здоровья, повышения работоспособности, развития необходимых двигательных качеств, расширения функциональных возможностей и нормального физического развития школьников.

Результаты научных исследований В.И. Ляха [4, 5], В.К. Бальсевича [2], М.А. Антропова [1], Ю.Е. Вельтищева [3] и другие, связанных с изучением состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности школьников показали, что:

- только 10-15% школьников не имеют каких-либо отклонений в состоянии здоровья;
- 35-40% детей младших классов имеют существенные нарушения нервной системы, опорно-двигательного аппарата, болеют разовыми инфекционными болезнями. К 8 классу таких детей становится уже 45-48%, а к 10-11 классам – 50-60% от общего числа школьников;
- 3 из 5 школьников имеют нарушения осанки и плоскостопие;

– как только мальчики и девочки переступают порог школы, их ежедневная двигательная нагрузка составляет всего 11-15% от необходимого уровня;

– у 85% неуспевающих школьников главной причиной отставания в учебе является плохое состояние здоровья, и недостаточность физической подготовленности.

В этой связи назрела насущная необходимость коренного улучшения содержания учебного процесса по физическому воспитанию школьников разного возраста, живущих в разных регионах России.

В настоящее время весь процесс физического воспитания в школе не может быть построен на методике, рассчитанной, на так называемого среднего ученика. Важно разработать и реализовать эффективную дифференцированную методику физического воспитания, для разных контингентов школьников (городских, сельских), на разный уровень их физического развития, учитывая влияние внешних факторов – экологических, социально-экономических и климато-географических [1, 2, 3, 4, 5].

Необходимы исследования, направленные на поиски новых и нетрадиционных форм, средств и методов физического воспитания, которые более эффективно могут влиять на укрепление здоровья и повышение работоспособности школьников.

Как известно, легкая атлетика является обязательной базовой дисциплиной для школьников 4-11 классов и занимает одно из главных мест в системе физического воспитания. Прикладная значимость легкоатлетических упражнений обусловлена высоким уровнем оздоровительного, образовательного и воспитательного характера для школьников различного возраста и пола.

Разнообразные виды ходьбы, бега, прыжков и метаний оказывают всестороннее влияние на формирование жизненно необходимых умений и навыков и развивают важнейшие физические качества человека (скоростные, силовые, скоростно-силовые, выносливость, гибкость и координацию). Легкоатлетические упражнения, особенно ходьба и бег на выносливость, эффективно развивают сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы функциональные возможности, физическую и работоспособность школьников.

Легкоатлетические упражнения обладают широкими возможностями избирательно влиять на двигательный аппарат учащихся, а через него на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную систему, кровообращение, выделительную и другие системы организма.

Выполнение легкоатлетических упражнений легко дозируется, надежно и быстро измеряется, и эффективно используются в качестве контрольно-педагогических испытаний (тестов) для оценки уровня физической подготовленности школьников.

Повышение уровня физической подготовленности учащихся является фундаментом для укрепления их общей работоспособности, здоровья, снятия нервно-эмоционального напряжения от большого объема учебной деятельности.

Целенаправленное изучение уровня физического развития и воспитание физических качеств у школьников позволит объективно оценивать эффективность содержания средств и методов, применяемых как на уроках физической культуры, так и на занятиях в секции по лёгкой атлетике и качественно осуществлять контроль за ходом их развития и прироста у каждого учащегося.

Цель исследования – изучить особенности физического развития, и уровень скоростных и скоростно-силовых способностей у школьников 9-11 лет.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; антропометрические измерения; контрольно-педагогические испытания (тесты); методы математической статистики.

Организация исследования. Комплексные исследования проводились в течение 2023-2024 гг. в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Центр образования № 8 имени Героя Советского Союза Леонида Павловича Тихмянова» (МБОУ ЦО № 8). Испытуемыми являлись школьники – мальчики и девочки 9-11 лет. Всего было обследовано 32 учащихся, из которых мальчиков – 17, девочек – 15.

Результаты исследования. Повышенный интерес к проблеме физического развития школьников разного возраста обусловлен большой социальной и педагогической ее значимостью.

Наибольшее значение в данном возрастном плане представляет изучение показателей длины и массы тела, обхватных размеров грудной клетки, кистевой динамометрии как важнейших характеристик физического развития у школьников.

Рассмотрим подробнее полученный фактический материал исследования.

Было установлено, что длина тела в периоде с 9 до 11 лет существенно увеличивается. Так у мальчиков эти показатели выросли с на 8,9 см, а у девочек, соответственно, на 12,3 см. Изменение этого показателя у мальчиков и девочек происходит неодинаково, а их прирост разнохарактерен, так у мальчиков зарегистрировано три главных особенности изменения длины тела.

Первая – связана с общим ее увеличением с 9 до 11 лет ($P < 0,05$). Вторая особенность обусловлена относительным равномерным приростом на 6,4 см. С 9 до 10 лет на 4,1 см, а с 10 до 11 лет – на 4,7 см.

Третья особенность связана с существенным замедлением прироста длины тела в возрасте с 9 до 10 лет (на 1 см).

У девочек отмечаются следующие особенности изменения длины тела. Первая – установлено общее увеличение длины тела с 9 до 11 лет.

Вторая особенность связана с зоной замедления ускоренного прироста длины тела с 9 до 10 лет (на 1 см).

Следует отметить, что исследования, проведенные И.И. Бахрахом и Р.Н. Дороховым свидетельствуют, что первый «перекрест» показателя длины тела отмечается в 10 лет (137 см). По нашим данным первый «перекрест» показателя длины тела у мальчиков и девочек зафиксирован в 9 лет (133 см).

Отмечаются специфические особенности изменения массы тела у мальчиков и девочек 9-11 лет. У мальчиков зафиксировано две основных особенности. Первая – связана с общим увеличением массы тела. Общий прирост равен 9,2 кг (при $P < 0,005$). Вторая особенность обусловлена ускоренным приростом массы тела с 10 до 11 лет (на 4,5 кг).

Характерно, что девочки имеют больший вес в возрасте 9, 10 и 11 лет, чем мальчики соответствующего возраста. Сравнительный анализ массы тела у мальчиков и девочек показал, что по своим абсолютным значениям вес тела у мальчиков 9 и 10 лет меньше, чем у девочек в 11 лет.

Для нормального протекания обменных процессов в организме человека в равной мере необходим как постоянный приток кислорода, так и непрерывное удаление углекислого газа, накапливающегося в ходе обмена веществ. Как известно, одним из существенных признаков физического развития у школьников являются показатели вдоха и выдоха. Общая динамика данных показателей у мальчиков и девочек 9-11 лет, где отражен разный характер их увеличения при существенном различном приросте.

Для показателей выдоха и вдоха у мальчиков обнаружены следующие особенности. Первая – показатели изменяются неравномерно. Вторая особенность – показатель выдоха по своим абсолютным величинам ниже показателя вдоха во всех наблюдаемых возрастах. Третья особенность – максимальный прирост отмечается с 10 до 11 лет (на 5,5 см).

Таким образом, формирование силы дыхательных мышц (которые обуславливают силу выдоха и вдоха) у мальчиков происходит неравномерно. В эти периоды, особенно, при замедлении и ухудшении вдоха и выдоха необходимы дифференцированные упражнения, связанные с развитием общей выносливости у школьников, широким использованием подвижных и спортивных игр.

Для выдоха и вдоха у девочек отмечаются свои специфические особенности. Первая особенность – показатели вдоха и выдоха изменяются неравномерно. Вторая особенность – показатель вдоха больше по своим абсолютным значениям показателя выдоха. Третья особенность – максимальный прирост наблюдается для выдоха с 10 до 11 лет (на 5,2 см).

Сравнивая данные показатели у мальчиков и девочек было обнаружено, что по абсолютным значениям выдоха у мальчиков они выше в возрастах – 9 и 11 лет и ниже чем у девочек в 9-11 лет. По абсолютным значениям, показатель вдоха у мальчиков выше в 9 лет, а ниже чем у девочек в 10 лет.

Выявлено, что динамика силы кисти у мальчиков и девочек существенно различна, а прирост изменения по возрастам и полу неодинаков. Установлены

изменения силы кисти у мальчиков с 3-мя особенностями. Первая – мальчики имеют большую силу правой кисти, чем левой, а ее динамика имеет более высокий прирост. Абсолютный процент мальчиков являются «правшами». Особенно большая диспропорция в силе правой и левой кисти отмечается в 10 лет (2,5 кг). Вторая особенность – сила кисти (левой и правой) абсолютно выше, чем у девочек во всех возрастных периодах от 9 до 11 лет. Третья особенность – отмечается период замедления прироста силы правой кисти с 9 до 10, а левой – с 10 до 11 лет.

Можно полагать, что на уроках по физическому воспитанию мало внимания уделяется локальным силовым упражнениям для развития силы кистей рук, для устранения выявленной диспропорции. В действующей федеральной комплексной программе по физическому воспитанию отсутствует система дифференцирования и оценки силы рук для учащихся начальной, основной и общеобразовательной школ. Сравнительный анализ показал, что по абсолютным значениям, сила правой и левой кисти у мальчиков с 9 до 11 лет выше, соответственно, чем у девочек, а прирост этого показателя существенно больший.

В плане решения второй задачи исследования, рассмотрим полученный фактический материал по уровню и динамике скоростно-силовых и скоростных способностей у школьников.

Рассмотрим изменение показателя прыжка вверх с места у мальчиков и девочек 9-11 лет. Как известно, прыжок вверх с места характеризует уровень развития скоростно-силовых способностей мышц нижних конечностей и оценивает в обобщенном виде прыгучесть школьников. Анализируя результаты прыжка с места вверх, было установлено, что в возрастах 9 и 11 лет мальчики имеют показатели выше, чем девочки. Однако, прирост по возрастам различен у мальчиков и девочек. Абсолютный прирост прыжка с места вверх у мальчиков с 9 до 10 лет составил 6,3 см, а у девочек – 2,6 см. Можно полагать, что это связано с периодом существенного увеличения веса у девочек в этом возрасте.

У мальчиков отмечаются один возрастной период увеличения данного показателя – с 10 до 11 лет (на 4,8 см). В то же время незначительный прирост зафиксирован в возрасте с 9 до 10 лет (0,6 см).

У девочек выявлена иная динамика прироста прыжка вверх с места. Максимальное увеличение отмечено с 9 до 10 лет составляет 3,1 см. При этом в возрастном периоде с 10 до 11 лет зарегистрирована зона уменьшения результата на 0,5 см.

Представленные выше данные показывают, что отсутствует необходимая динамика качеств прыгучести у школьников 9-11 лет. Можно полагать, что скоростно-силовые упражнения, их объем и целенаправленное применение на уроках физической культуры недостаточен эффективен.

Как известно, прыжок в длину с места используется для оценки скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Результаты материала исследования показали, что во всех возрастных периодах с 9 до 11 лет результаты прыжка

в длину с места у мальчиков выше, чем у девочек. Вместе с тем, прирост этого показателя у мальчиков и девочек различны.

Абсолютный прирост у мальчиков с 9 до 11 лет составил 16,6 см, а у девочек всего 6,9 см. У мальчиков отмечается две зоны ускоренного прироста. Первая – с 9 до 10 лет (на 3,2 см) и вторая – с 10 до 11 лет (на 13,4 см). Вместе с тем зафиксирован у девочек слабый прирост прыжка в длину, как от возраста к возрасту, так общее его улучшение.

Анализ результата в беге на 30 м с высокого старта позволил установить, что мальчики имеют абсолютно лучшие результаты в возрасте 9, 10 и 11 лет.

Однако, прирост этого показателя у мальчиков и девочек различен. У мальчиков отмечаются непрерывные улучшения с 9 до 11 лет. В то же время у девочек отмечается наибольшее улучшение результата с 10 до 11 лет и относительная стабилизация времени бега на 30 м с 9 до 10 лет.

Было зарегистрировано, что общий результат бег на 30 м с высокого старта у мальчиков за исследуемый возрастной период составило 0,6 с, а у девочек – 0,3 с.

Анализ полученных данных позволил установить, что мальчики имеют абсолютно лучшие результаты в метании мяча во всех возрастных периодах с 9 до 11 лет по сравнению с девочками.

Так, общий прирост результатов в метании малого мяча у мальчиков составил 7,7 м, а у девочек только 4,9 м.

Наиболее высокий прирост у мальчиков зарегистрирован с 9 до 10 лет (3,6 м) и с 10 до 11 лет (4 м). У девочек наибольший прирост в метании малого мяча зафиксирован с 9 до 10 лет (4,6 м), а наименьший с 10 до 11 лет (0,3 м).

Заключение. Таким образом, одним из важных направлений в физической подготовке школьников, кроме уроков по физической культуре должны использоваться дополнительные занятия в неучебное время, в частности, занятия в секции по легкой атлетике. Это позволяет существенно увеличить направленную двигательную активность, которая способствует расширению знаний, умений и навыков по овладению различными и очень важными легкоатлетическими упражнениями (спринтерского бега, различных прыжков в длину и высоту, метании малого мяча, беге на выносливость). Более того, систематическое тестирование школьников на основе контрольных упражнений, позволяет не только оценивать уровень развития скоростных и скоростно-силовых способностей, но и обеспечивает коррекцию средств и методов, которые используются в процессе занятий в секции по легкой атлетике.

Список литературы

1. Антропова, М.А. Проблемы здоровья детей и их физического развития / М.А. Антропова // Здоровоохранение РФ. – 1999. – № 5. – С. 17-21.
2. Бальсевич, В.К. Конверсия высокой технологии спортивной тренировки как актуальное направление совершенствования физического воспитания

- и спорта для всех / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 4. – С. 21-23.
3. Вельтищев, Ю.Е. Проблемы охраны здоровья детей России / Ю.Е. Вельтищев // Российский вестник педиатрии. 2000. – Том 45. – № 1. – С. 5-9.
4. Лях, В.И. Двигательные способности / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 1996. – № 2. – С. 1-5.
5. Лях, В.И. Развивая координационные способности детей школьного возраста / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 1997. – № 1. – С. 3-7.

ВЛИЯНИЕ МИКРОЦИКЛОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ОБЩУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

М.И. Домбровский, В.Н. Чернова
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Актуальность исследования. Скоростно-силовые качества в хоккее один из важных показателей игрока. В эти качества входит: стартовая скорость, набор скорости на дистанции и скоростная выносливость для поддержания скорости на протяжении всей дистанции [1, 3].

Успешное выполнение различных игровых приемов – маневрирования на коньках, бросков и ударов шайбы, ведения и обводки, силовых единоборств – связано с максимальными силовыми проявлениями соответствующих мышечных групп. Чтобы повысить эффективность игровой деятельности, хоккеисту необходимо в первую очередь поднять уровень специальных скоростно-силовых способностей [2].

Цель исследования – улучшить физическую подготовленность хоккеистов на тренировочном этапе путем использования микроциклов скоростно-силовой направленности в подготовительном периоде годичного цикла.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогический эксперимент; контрольно-педагогические испытания; статистические методы исследования.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился с целью установления эффективности предложенных микроциклов, направленных на развитие скоростно-силовых способностей хоккеистов 16 лет.

Педагогический эксперимент носил констатирующий и формирующий характер. В исследовании принимали участие юноши 16 лет количестве 37 человек 18 человек – экспериментальная группа, 19 человек – контрольная.

Учебно-тренировочные занятия в контрольной и экспериментальной группе проводились пять раз в неделю.

В контрольной группе занятия проводились согласно общепринятой методике в тренировочном процессе хоккеистов. Большое время уделялось

на учебно-тренировочные игры, как средство воспитания скоростно-силовых качеств. Время на развитие физических качеств в подготовительном периоде тренировки распределялось в равной степени.

В экспериментальной группе занятия проводились согласно предложенным микроциклам. Эксперимент длился 12 недель. В начале и в конце эксперимента было проведено тестирование, позволяющее установить эффективность применения в учебно-тренировочном процессе, разработанных микроциклов, направленных на развитие скоростно-силовых способностей хоккеистов.

Для решения цели исследования проводились контрольно-педагогические испытания по общей физической подготовке с последующей оценкой полученных результатов.

Результаты исследования. Результаты контрольно-педагогических испытаний в начале эксперимента показали, что достоверных различий между хоккеистами экспериментальной и контрольной групп не выявлено (таблица 1).

Для оценки уровня развития общей физической подготовленности хоккеистов, их результаты, сравнивали с нормативными данными для хоккеистов рассматриваемой возрастной категории.

Таблица 1 – Результаты контрольно-педагогических испытаний по общей физической подготовке хоккеистов экспериментальной и контрольной групп в начале подготовительного периода

Тест	ЭГ(n=18) M±m	КГ(n=19) M±m	t	p
Бег 60м, с	8,41±0,11	8,46±0,12	0,307	>0,05
Бег 300 м, с	45,5±0,23	45,6±0,21	0,321	>0,05
Бег 3000 м, мин. с	11,28±1,21	11,32±1,3	0,483	>0,05
Поднимание туловища, раз/мин	46,6±0,75	46,8±0,69	0,196	>0,05
Прыжок в длину с места, см	221±2,18	223±2,08	0,664	>0,05
Пятикратный прыжок, м	12,24±0,48	12,23±0,42	0,016	>0,05
Комплексный тест на ловкость, с	16,4±0,22	16,3±0,25	0,300	>0,05
Отжимания с хлопками, кол-во раз	28,6±0,43	28,4±0,41	0,337	>0,05
Подтягивание на высокой перекладине, раз	11,0±0,18	10,5±0,19	1,910	>0,05

Было установлено, что хоккеисты экспериментальной и контрольной группы имеют средний уровень развития скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, выносливости и ловкости, но результаты поднимания туловища из положения лежа на спине, характеризующие развитие силы мышц живота у них соответствовали оценке – ниже среднего уровня. У хоккеистов контрольной группы результаты подтягивания на высокой перекладине соответствовали ниже среднему уровню.

Для решения второй задачи были разработаны и внедрены в учебно-тренировочный процесс хоккеистов экспериментальной группы микроциклы, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. Из 12 недель подготовительного периода у них недельные микроциклы, составили 5 недель. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей в экспериментальной группе давались в начале тренировочного занятия, после разминки в течение 15-20 минут, использовались интервальный, повторный и круговой методы.

Из общего количества часов, планируемых в подготовительном периоде на общую физическую подготовку отводилось 22%, из них на развитие скоростно-силовых способностей хоккеистов экспериментальной группы 10%. На развитие других физических качеств планировалось по 3% от общего количества времени. Распределение времени на развитие каждого физического качества хоккеистов контрольной группы планировалось равное количество времени.

За подготовительный период результаты тестов, характеризующих развитие общей физической подготовленности у хоккеистов, как контрольной, так и экспериментальной групп улучшились.

В экспериментальной группе у хоккеистов произошло достоверное увеличение результатов поднимания туловища из положения лежа на спине за 1 мин. и прыжка в длину с места, отжимания с хлопками и подтягивания на высокой перекладине (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика результатов контрольно-педагогических испытаний по общей физической подготовке хоккеистов экспериментальной группы в течение подготовительного периода подготовки

Тест	В начале M±m	В конце M±m	t	p	T
Бег 60 м, с	8,41±0,11	8,35±0,11	0,386	>0,05	-0,7
Бег 300 м, с	45,5±0,23	45,0±0,23	1,537	>0,05	-1,1
Бег 3000 м, мин. с	676,8±12,1	672,0±9,89	1,011	>0,05	-2,3
Поднимание туловища, раз/мин	46,6±0,75	50,2±0,55	3,871	<0,001	7,4
Прыжок в длину с места, см	221±2,18	228±2,11	2,307	<0,05	3,1
Пятикратный прыжок, м	12,24±0,48	12,46±0,48	0,324	>0,05	1,8
Комплексный тест на ловкость, с	16,4±0,22	15,8±0,22	1,928	>0,05	-3,7
Отжимания с хлопками, раз	28,6±0,43	30,2±0,40	2,724	<0,05	5,4
Подтягивание на высокой перекладине, раз	11,0±0,18	13,5±0,22	9,190	<0,001	20,4

В контрольной группе у хоккеистов, результаты тоже улучшились, достоверность различий выявлена по результату бега на 300 м (таблица 3).

Таблица 3 – Динамика результатов контрольно-педагогических испытаний по общей физической подготовке хоккеистов контрольной группы в течение подготовительного периода подготовки

Тест	В начале M±m	В конце M±m	t	p	T
Бег 60 м, с	8,46±0,12	8,29±0,12	1,002	>0,05	-2,0
Бег 300 м, с	45,6±0,21	44,6±0,21	3,367	<0,01	-2,2
Бег 3000 м, мин. с	679,2±13,05	669,0±9,45	0,635	>0,05	-1,5
Поднимание туловища, раз/мин	46,8±0,69	47,9±0,65	1,160	>0,05	2,3
Прыжок в длину с места, см	223±2,08	226±2,14	1,005	>0,05	1,3
Пятикратный прыжок, м	12,23±0,42	12,32±0,42	0,152	>0,05	0,7
Комплексный тест на ловкость, с	16,3±0,25	15,9±0,25	1,131	>0,05	-2,5
Отжимания с хлопками, раз	28,4±0,41	28,8±0,41	0,690	>0,05	1,4
Подтягивание на высокой перекладине, раз	10,5±0,19	11,0±0,19	1,861	>0,05	4,7

Сравнительный анализ результатов тестирования в конце подготовительного периода, хоккеистов экспериментальной и контрольной групп показал, что достоверно выше результаты у хоккеистов экспериментальной группы по 4 тестам (таблица 4).

Таблица 4 – Результаты контрольно-педагогических испытаний по общей физической подготовке хоккеистов экспериментальной и контрольной групп в конце подготовительного периода подготовки

Тест	ЭГ M±m	КГ M±m	t	p
Бег 60 м, с	8,35±0,11	8,29±0,12	0,369	>0,05
Бег 300 м, с	45,0±0,23	44,6±0,21	1,284	>0,05
Бег 3000 м, с	672,0±9,89	669,0±9,45	0,219	>0,05
Поднимание туловища, раз/мин	50,2±0,55	47,9±0,65	2,701	<0,05
Прыжок в длину с места, см	228±2,11	226±2,14	0,648	<0,05
Пятикратный прыжок, м	12,46±0,48	12,32±0,42	0,220	>0,05
Комплексный тест на ловкость, с	15,8±0,22	15,9±0,25	0,300	>0,05
Отжимания с хлопками, раз	30,2±0,40	28,8±0,41	2,444	<0,05
Подтягивание на высокой перекладине, раз	13,5±0,22	11,0±0,19	4,300	<0,001

Анализируя прирост результатов тестов, характеризующих развитие общей физической подготовленности хоккеистов следует отметить, что у спортсменов контрольной группы показатели были выше,

чем у хоккеистов экспериментальной группы по тестам, характеризующим развитие скоростных способностей и скоростной выносливости.

А у хоккеистов экспериментальной группы прирост результатов был выше в тех упражнениях, которые характеризуют развитие выносливости, силы, скоростно-силовых способностей и ловкости.

Выводы. Введение в учебно-тренировочный процесс хоккеистов экспериментальной группы микроциклов, направленных на развитие скоростно-силовых способностей значительно улучшил их общую физическую подготовленность по сравнению с хоккеистами контрольной группы. За формирующий педагогический эксперимент прирост результата в беге на 60 м у хоккеистов экспериментальной группы составил 0,7%, в беге на 300 м – 1,1%, в беге на 3000 м – 2,3%, в подтягивании на высокой перекладине 20,4%, в поднимании туловища из положения лежа на спине – 7,4%, в прыжке с места – 3,1%, в пятикратном прыжке 1,8% и в выполнении комплексного теста на ловкость 3,7%; у хоккеистов контрольной группы: 2,0%, 2,2%, 1,5%, 4,6%, 2,3%, 1,3%, 0,7% и 2,5%, соответственно. У хоккеистов экспериментальной группы результаты четырех тестов из девяти рассматриваемых достоверно выше, чем у хоккеистов контрольной группы.

Список литературы

1. Алешин, И. Н. Особенности педагогического взаимодействия с тренерами по хоккею с шайбой / И. Н. Алешин, Н. Н. Романова, Я. В. Латышин, Д. А. Дятлов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 12 (190). – С. 327-330.
2. Бондарчук А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
3. Букатин, А. Ю. Юный хоккеист: пособие для тренеров/ А. Ю. Букатин, В. М. Колузганов – Москва: Физкультура и спорт, 2016. – 208 с.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ДЮСШ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ

С.А. Живодеров, К.В. Прохорова
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Современный волейбол — это ациклическая командная игра, где игровая деятельность носит преимущественно скоростно-силовой и точно-координационный характер, что требует от игроков максимального проявления высокого уровня тактических умений, которые во многом определяют эффективность соревновательной деятельности спортсменов [4].

Управление тренировочным процессом волейболистов ДЮСШ включает в себя комплекс мероприятий, позволяющий тренеру целенаправленно воздействовать на необходимые в игре технические приемы, которые обеспечивают решение технико-тактических задач в процессе игровой деятельности [2, 5].

Одним из основных технических приемов в волейболе является передача мяча двумя руками сверху, изучение которой начинается с первых занятий, а совершенствование ее проводится постоянно, за исключением тех занятий, которые посвящены физической подготовке. Поскольку от успешного обучения этому техническому приему во многом зависит эффективность действий игрока во время волейбольной встречи [1,3].

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс волейболистов 13-14 лет групп спортивной специализации ДЮСШ.

Предмет исследования – средства совершенствования техники передачи мяча двумя руками сверху у волейболистов 13-14 лет групп спортивной специализации ДЮСШ.

Цель исследования – разработать и оценить эффективность методика совершенствования техники передачи мяча двумя руками сверху у волейболистов ДЮСШ на основе применения специализированных тренировочных средств.

Гипотеза исследования предполагалось, что применение специализированных средств технической подготовки для игроков различных игровых амплуа позволит оптимизировать методику совершенствования передачи мяча двумя руками сверху и обеспечит повышение спортивно-технического мастерства волейболистов 13-14 лет групп спортивной специализации ДЮСШ.

Для решения поставленной цели, в работе решались следующие **задачи исследования**:

1. Изучить показатели технической подготовленности волейболистов 13-14 лет групп спортивной специализации ДЮСШ.

2. Разработать специализированные упражнения для совершенствования техники передачи мяча двумя руками сверху у волейболистов ДЮСШ.

3. Оценить эффективность методики совершенствования техники передачи мяча двумя руками сверху у волейболистов ДЮСШ на основе применения специализированных тренировочных средств.

Методы, используемые для решения поставленных задач: анализ и обобщение специальной научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, контрольно-педагогические испытания (тесты), педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. Исследования проводились в четыре этапа в период с сентября 2022 по май 2024 годов.

Результаты исследования. Проверка эффективности предлагаемой методики осуществлялась в ходе тренировочного процесса. На освоение данного технического приема отводилось 15-20 минут на каждом занятии.

Тестирование проводилось по технике выполнения верхней передачи мяча двумя руками разными способами: над собой; у стены и передача в парах. При этом фиксировалось количество выполненных передач и их качество. Как видно из таблицы 1 существенных различий между начальными данным (средние значения) двух групп не обнаружено. Так, средние показатели качества выполнения передач в экспериментальной группе были:

– над собой в кругу – 2,8 балла; передача у стены – 2,4 балла; передача в парах – 2,6 балла. В контрольной группе соответственно: над собой в кругу – 2,9 балла;

– у стены – 2,3 балла; передача в парах – 2,4 балла. Различия составили от 0,1 до 0,2 балла (таблица 1 в презентации).

Таблица 1 – Результаты тестирования (начальные) технической подготовленности групп

Группы	Верхняя передача					
	над собой		у стены		в парах	
	Кол-во (раз)	Кач-во (баллы)	Кол-во (раз)	Кач-во (баллы)	Кол-во (раз)	Кач-во (баллы)
Эксперимент.	4,4	2,8	5,4	2,4	6,8	2,6
Контрольная	4,1	2,9	5,2	2,3	6,7	2,4
Разница	0,3	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2

В таблице 2 приводятся сравнительные данные, полученные в результате тестирования технической подготовленности испытуемых экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента. Как видно из приведенных в таблице данных, улучшились как количественные, так качественные показатели технической подготовленности юных спортсменов по всем способам выполнения верхней передачи мяча двумя руками. Наибольший прирост наблюдается в таком упражнении, как верхняя передача, выполняемая в парах на расстоянии 6-8 м друг от друга. Разница между конечными и начальными показателями в этом упражнении составила 2,2 балла, соответственно: 4,8 балла в конце эксперимента и 2,6 балла в начале.

Таблица 2 – Результаты тестирования технической подготовленности экспериментальной группы

Результаты	Верхняя передача					
	над собой		у стены		в парах	
	Кол-во (раз)	Кач-во (баллы)	Кол-во (раз)	Кач-во (баллы)	Кол-во (раз)	Кач-во (баллы)
Начальные	4,4	2,8	5,4	2,4	6,8	2,6
Конечные	6,7	4,4	6,7	4,1	9,6	4,8
Разница	2,3	1,6	1,3	1,7	2,8	2,2

В таком упражнении, как передача мяча над собой стоя в кругу диаметром 2 метра, разница между конечными и начальными показателями была меньше и составила 1,6 балла, соответственно: 4,4 балла в конце и 2,8 балла в начале эксперимента.

И, наконец, в упражнении: передача мяча двумя руками сверху, стоя лицом к стене на расстоянии двух метров, разница составила 1,7 балла при средних значениях в конце эксперимента 4,1 балла и 2,4 балла в начале.

В таблице 3 приведены сравнительные данные, полученные в результате тестирования технической подготовленности контрольной группы. Показатели, приведенные в данной таблице свидетельствуют о том, что между конечными и начальными показателями имеет место улучшение первых во всех проведенных тестах. Однако эти различия не достоверны. Так, в первом тесте начальный показатель качества передачи мяча в парах составил 2,4 балла, а конечный – 3,2 балла. Прирост составил 0,8 балла, что по сравнению с другими тестами, наибольший. Разница средних показателей в упражнении: передача мяча над собой составила 0,3 балла, соответственно конечный показатель равен 3,2 балла, а начальный – 2,9 балла. Самым сложным оказался тест – передача мяча стоя у стены: начальный показатель равен 2,3 балла, а конечный – 3,0 балла: разница составила всего 0,7 балла, при самой низкой оценке.

Таблица 3 – Результаты тестирования технической подготовленности контрольной группы

Результаты	Верхняя передача					
	над собой		у стены		в парах	
	Кол-во (раз)	Кач-во (баллы)	Кол-во (раз)	Кач-во (баллы)	Кол-во (раз)	Кач-во (баллы)
Начальные	4,1	2,9	5,2	2,3	6,7	2,4
Конечные	4,4	3,2	5,7	3,0	7,3	3,2
Разница	0,3	0,3	0,5	0,7	0,6	0,8

Как видно из табличных данных существует достоверная разница в каждом из тестируемых показателей, как по качественным, так и по количественным показателям.

Таблица 4 – Результаты тестирования (конечные) технической подготовленности групп

Группы	Верхняя передача					
	над собой		у стены		в парах	
	Кол-во (раз)	Кач-во (баллы)	Кол-во (раз)	Кач-во (баллы)	Кол-во (раз)	Кач-во (баллы)
Эспериментальная	6,7	4,4	6,7	3,4	9,5	4,8
Контрольная	4,4	3,2	5,7	2,3	7,3	3,2
Разница	2,3	1,2	1,0	1,1	2,2	1,6

Наибольшая разница видна в освоении передачи мяча в парах и составила 1,6 балла, при показателях качества передачи в экспериментальной группе равной 4,8 балла и 3,2 балла в контрольной. В остальных упражнениях разница между группами составила от 1,0 до 1,2 в пользу экспериментальной группы. Средняя оценка качества передачи мяча над собой составила 4,4 балла, тогда как в контрольной лишь 3,2 балла. Оценки качества передачи мяча у стены также в пользу экспериментальной группы – 4,1 балла против 3,0.

Список литературы

1. Айрапетьянц, Л.Р. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка) / Л.Р. Айрапетьянц, М.А.Годик // Изд-во им. Ибн Сины, 2013. – 165 с.
2. Волейбол: теория и практика: учебник / Под ред. В.В. Рыцарева. – М.: Спорт, 2016. – 452 с.
3. Железняк, Ю.Д. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе / Ю.Д. Железняк, Г.Я. Шипулин, О.Э. Сердюков // Теория и практика физической культуры. – М., 2014. – С. 55-61.
4. Паламарчук, И.С. Организация учебно-тренировочных занятий волейболистов: методические рекомендации / И.С. Паламарчук, И.А. Карабинский, В.В. Шохирев, В.П. Чергинец, В.А. Бомин. – Иркутск, 2024. – 54 с.
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.

АНАЛИЗ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ УЧАСТНИКОВ ЧЕМПИОНАТА РОССИИ

М.С. Калиев, В.М. Биткин

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Актуальность. В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества и способности связывают с понятием ловкость. Неотъемлемую основу ловкости составляют координационные способности [4].

Неотъемлемой частью современной тренировочного процесса волейболистов участников чемпионата России Высшей лиги А клуба “Ярославич” и клуба “Кама” является развитие координационных способностей. На примере методик используемых представленными

в исследовании командами направленными на развитие координационных способностей [2, 3].

Объект исследования – методика развития координационных способностей волейболистов участников чемпионата России клуба “Ярославич” и клуба “Кама” Высшей лиги А.

Предмет исследования – влияние методик направленных на развитие координационных способностей на примере тренировочного процесса клубов “Ярославич” и “Кама” с учетом игрового амплуа.

Цель исследования – сравнить методики стандартно-повторного упражнения и игрового, а также оценить их эффективность

Научная гипотеза. Предполагалось что, развитие координационных способностей волейболистов участников чемпионата России клуба “Ярославич” и клуба “Кама” при использовании одного метода даст лучший результат. Что способствует выявлению более эффективной методики.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности развития координационных способностей стандартно-повторного и игрового методов.

2. Сравнить методы развития координационных способностей стандартно-повторного и игрового метода.

3. Оценить эффективность методик и их влияние на игроков с учетом игрового амплуа.

Методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, методы математической статистики.

Практическая значимость заключается в том, что изучение способов развития физических качеств и двигательных способностей в годичном цикле тренировки профессиональных команд способствует выявлению наиболее эффективного способа развития координационных способностей спортсменов волейболистов.

Организация исследования. В данном исследовании был проведен анализ методики развития координационных способностей стандартно-повторного и игрового метода, а также используя методы математической статистики оценили эффективность методик с учетом игровых амплуа игроков чемпионата России клубов “Ярославич” и “Кама”.

Методика исследования. Работа была проведена в период с 28 февраля 2025 года до 11 марта 2025. Время исследования работы можно разбить на 3 периода.

В первый период исследования 28 февраля была собрана научно-методическая литература.

Во втором периоде 29 февраля - 4 марта был проведен анализ научно-методической литературы.

В третьем периоде 5-10 марта был проведен анализ методик и структурирование результатов тестирований клубов.

В четвертом периоде 10-11 марта проводилась подготовка доклада и презентации.

Когда клубом “Ярославич” использовался игровой метод, а клубом “Кама” был использован метод стандартно-повторного упражнения были проведены замеры развития координационных способностей игроков данных клубов.

Первый замер был проведен в начале сезона до применения методик. В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества и способности связывают с понятием ловкость. Неотъемлемую основу ловкости составляют координационные способности

Второй замер был проведен в середине сезона в процессе применения методик.

Третий замер был проведен в конце сезона по окончании применения методик сразу после окончания главных соревнований сезона.

1) Из представленных показателей следует что показатели тестирований значительно улучшились к концу года у спортсменов клуба «Кама» в среднем на 10-11 процентов.

2) Полученные данные после тестирований к концу демонстрируют увеличение показателей к концу года в среднем на 8-9 процентов.

Статистические данные результатов исследования.

Таблица 1 – Динамика развития координационных способностей у волейболистов клуба “Кама” с учетом их игрового амплуа при выполнении упражнения падения-перекаты, с и использовании стандартно-повторного метода

Период замера	Начало сезона	Середина сезона	Конец сезона
Амплуа			
Доигровщики	11,32	10,41	10,05
Диагональные	11,48	11,07	10,33
Связующие	11,39	11,01	10,27
Центральные-блокирующие	11,15	10,31	9,59
Либеро	11,07	10,26	9,43

Таблица 2 – Динамика развития координационных способностей у волейболистов клуба “Ярославич” с учетом их игрового амплуа при выполнении упражнения падения-перекаты, с и использованием игрового метода

Период замера Амплуа	Начало сезона	Середина сезона	Конец сезона
Доигровщики	11,41	11,25	10,36
Диагональные	11,53	11,28	10,45
Связующие	11,38	11,08	10,29
Центральные- блокирующие	11,26	10,51	10,29
Либеро	11,15	10,37	9,56

Данное исследование дает достаточное основание полагать что, использование стандартно-повторного метода оказалось наиболее эффективным для развития координационных способностей у волейболистов, участников чемпионата России.

Список литературы

1. Кошкарев, Л.Т. Спортивная метрология. Основы статистики, измерений, комплексного контроля в тренировочном процессе спортсменов: учебное пособие / Л. Т. Кошкарев; Министерство спорта Российской Федерации, Великолукская государственная академия физической культуры и спорта. – Великие Луки, 2014. – 224 с.
2. Лосев, А.В. Скоростно-силовая подготовка квалифицированных волейболистов в подготовительном периоде на основе модульной технологии: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. В. Лосев. – Москва, 2019. – 22 с.
3. Нечушкин, Ю.В. Методика специальной физической подготовки волейболистов высокой квалификации в соревновательном периоде: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.В. Нечушкин. – Малаховка, 2014. – 178 с.
4. Платонов В.Н. Закономерности и принципы системы спортивной подготовки / В.Н. Платонов. – М.: физкультура и спорт, 2015. – 233 с.
5. Фомин, Е. В. Методический сборник № 17. Процесс спортивной подготовки игроков / Е.В. Фомин, Л.В. Силаева, Л.В. Булыкина, Н.Ю. Белова. – Москва, 2014. – 134 с.

ВЛИЯНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО СКЛАДА ЛИЧНОСТИ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТРЕЛКА

М.С. Картузов, Н.А.Зрыбнев

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Аннотация. Современный спорт предъявляет высокие требования к физическим, техническим и психологическим качествам спортсменов. В стрелковом спорте, где результат определяется долями секунды и миллиметрами, особое значение приобретает психический склад личности, который влияет на концентрацию, устойчивость к стрессу и способность к самоконтролю. Эти качества оказывают непосредственное влияние на соревновательную деятельность стрелков-пулевиков, где важны не только физические навыки, но и умение управлять своим эмоциональным состоянием.

Ключевые слова: психотипы спортсменов, психический склад стрелка, психические особенности.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью разработки индивидуального подхода в подготовке стрелков, учитывающего их психические особенности. Несмотря на то, что влияние психотипов на спортивные результаты изучается в ряде исследований, в стрелковом спорте данная тема освещена недостаточно. Практика показывает, что тренеры часто применяют универсальные методы, не учитывая индивидуальные различия спортсменов, что может приводить к снижению их эффективности.

Цель исследования заключается в изучении влияния психического склада личности на соревновательную деятельность стрелков-пулевиков и разработке рекомендаций по адаптации тренировочного процесса в зависимости от психических особенностей спортсменов.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи:**

1. Изучить основные психотипы и их влияние на результаты соревновательной деятельности.
2. Провести анализ научной литературы по данной теме.
3. Исследовать опыт тренерской практики, выявить методы работы с психотипами спортсменов.
4. Разработать усовершенствованную методику тренировочного процесса, учитывающую психические особенности стрелков.

Объектом исследования является учебно-тренировочная и соревновательная деятельность стрелков-пулевиков.

Предметом исследования выступает влияние психического склада личности на их спортивные результаты.

Гипотеза исследования предполагает, что использование тренировочных методов, адаптированных под психический склад спортсмена, позволит повысить их соревновательные результаты.

В рамках работы применялись следующие **методы исследования:**

- анализ литературы для изучения теоретических аспектов проблемы;
- анкетирование для выявления психического склада стрелков;
- статистический анализ данных для интерпретации результатов.

Анкетирование: структура и цели. Анкетирование являлось основным методом сбора информации. Этот инструмент позволил выявить типы темперамента участников, определить их эмоциональную устойчивость и особенности восприятия соревновательной деятельности.

Цели анкетирования:

1. Диагностика психотипа (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик).
2. Выявление уровня тревожности и устойчивости к стрессу.
3. Оценка мотивации и отношения к соревновательным нагрузкам.

Получение данных о том, как спортсмены справляются с эмоциональными нагрузками.

Структура анкеты. Анкета была составлена из нескольких тематических блоков, которые позволяли получить подробную информацию о психологических особенностях спортсменов.

1. Определение темперамента.

- Использовались адаптированные вопросы из теста Айзенка.
- Пример вопроса: *«Часто ли вы ощущаете себя энергичным и готовым к действию?»*

– Варианты ответа: *«Очень часто», «Иногда», «Редко», «Никогда».*

2. Эмоциональная устойчивость.

- Вопросы на выявление реакций на стрессовые ситуации.
- Пример: *«Как вы ведете себя в случае неудачи? (выберите наиболее близкий вариант)».*

Варианты ответа:

- *«Сохраняю спокойствие и анализирую ошибки».*
- *«Начинаю переживать, что следующая попытка также будет неудачной».*

3. Мотивация и отношение к нагрузкам.

- Блок был направлен на оценку внутренней и внешней мотивации спортсменов.

– Пример вопроса: *«Что для вас важнее: соревновательный процесс или результат?»*

4. Особенности концентрации.

- Оценивались навыки сосредоточения внимания на задаче.
- Пример: *«Насколько сложно вам сохранять концентрацию при отвлекающих факторах?»*

Результаты анкетирования.

Распределение участников по темпераменту:

- Сангвиники: 30%
- Холерики: 20%
- Флегматики: 40%
- Меланхолики: 10%

В ходе анализа анкет были выявлены следующие особенности анкетированных стрелков:

Сангвиники продемонстрировали высокую мотивацию, но были склонны к снижению концентрации при длительных нагрузках.

– Холерики оказались подвержены импульсивности, что мешало им сохранять стабильность в стрельбе.

– Флегматики показали устойчивость, но медленную адаптацию к изменениям.

– Меланхолики испытывали трудности в стрессовых ситуациях, требующих быстрого принятия решений.

Эмоциональная устойчивость:

– У 60% участников был отмечен средний уровень устойчивости к стрессу.

– 25% продемонстрировали высокий уровень устойчивости.

– 15% – низкий.

На основе анализа анкетирования была разработана усовершенствованная методика подготовки стрелков-пулевиков, ориентированная на учет психического склада личности. Методика направлена на повышение психологической устойчивости спортсменов, их способности справляться с соревновательными нагрузками и улучшение эмоционального состояния.

Нами были выделены основные элементы методики:

Диагностика психического склада личности.

– Перед началом тренировочного процесса проводится анкетирование для определения психотипа спортсменов (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик).

– Определяются основные психологические особенности спортсменов, такие как уровень тревожности, способность к концентрации и устойчивость к стрессу.

Индивидуализация подготовки.

Каждому спортсмену предлагаются адаптированные психологические упражнения, соответствующие его психотипу.

Развитие устойчивости к стрессу.

– Практика визуализации, направленная на формирование уверенности в собственных силах.

– Тренировки в условиях, моделирующих соревновательную обстановку, для снижения влияния стресса на результативность.

Методы саморегуляции.

– Обучение спортсменов техникам релаксации, включая прогрессивную мышечную релаксацию.

– Разработка индивидуальных стратегий управления эмоциями в зависимости от психотипа.

Применение предложенной методики приводит к следующим изменениям:

– Повышение психологической устойчивости спортсменов.

– Улучшение способности к концентрации в условиях повышенного стресса.

– Снижение уровня тревожности, особенно у меланхоликов и холериков.

– Увеличение мотивации и интереса к тренировочному процессу, особенно у сангвиников.

Предлагаемая методика исследования психотипов стрелков рекомендуется для использований в учебно-тренировочной практике.

Вывод. В ходе исследования было выявлено, что психический склад личности каждого отдельно взятого стрелка, прямым образом влияет на результативность его тренировочной и соревновательной деятельности.

Использование предложенной методики, поможет добиться наилучших результатов для каждого из типов личности.

Список литературы

1. Пешков, Д. В. Психологическая подготовка спортсмена-стрелка из штатного боевого оружия // Образование: прошлое, настоящее и будущее: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, август 2017 г.). – Краснодар: Новация, 2017. – С. 3-5. URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/269/12792/>
2. Шогенов, Р. Х., Ветвицкая С. М. Роль темперамента в спорте // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – № 6. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=17866>
3. Шпак, М. П. Физическая и психологическая подготовка стрелка-спортсмена. – Москва: ДОСААФ СССР, 1979.
4. Кишева, Ф. М. Влияние темперамента на выбор спортивной деятельности // Актуальные вопросы современного образования: сборник научных трудов. – 2024. – С. 98-100. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-temperamenta-na-vybor-sportivnoy-deyatelnosti>
5. Шиленок, В. В. Методические особенности воспитания устойчивости в системе "стрелок – оружие – мишень" у юных стрелков-пулевиков 13–15 лет с учетом темперамента // Общество: социология, психология, педагогика. – 2020. – № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskie-osobennosti-vospitaniya-ustoychivosti-v-sisteme-strelkov-oruzhie-mishen-u-yunyh-strelkovpulevikov-13-15-let-s-uchetom>
6. Воробьева, С. М., Донских В. В. Влияние темперамента на результат в пулевой стрельбе // Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – Т. 5. – № 4. – С. 164-167. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-temperamenta-na-rezultat-v-pulevoy-strelbe>
7. Дашинимаева, А. Б. Психологическая подготовка стрелков из лука на основе учета их индивидуально-типологических свойств: дис. ... канд. психол. наук. – Улан-Удэ, 2015. URL: <https://www.dissercat.com/content/psikhologicheskaya-podgotovka-strelkov-iz-luka-na-osnove-ucheta-ikh-individualno-tipologiches>
8. Зайцева, Н. В., Рымарчук М. В. Изучение зависимости успешности технических действий волейболистов от типа темперамента // Успехи современного естествознания. – 2024. – № 1. – С. 98-100. URL: <https://>

cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-zavisimosti-uspeshnosti-tehnicheskikh-deystviy-voleybolistov-ot-tipa-temperamenta

9. Петрова, Е. А. Психологическая подготовка стрелков-пулевиков: методические рекомендации. – Санкт-Петербург: СПбГУ, 2022. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48484848> .

10. Сидоров, А. В. Влияние индивидуально-типологических особенностей на спортивные результаты в стрельбе // Вестник спортивной науки. – 2023. – № 2. – С. 45-50. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-individualno-tipologicheskikh-osobennostey-na-sportivnye-rezultaty-v-strelbe>

БАДМИНТОН В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В.А. Катасонова, И.С. Конашков
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Бадминтон – увлекательная игра, которая развивает быстроту и точность движений, укрепляет мышечно-связочный аппарат и улучшает подвижность суставов и состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

В настоящее время наблюдается тревожная тенденция ухудшения состояния здоровья и снижение физической подготовленности среди студенческой молодежи. В связи с этим, формирование у студентов потребностей в здоровом образе жизни в процессе их обучения в вузе становится одной из важнейших задач. Занятия бадминтоном разносторонне воздействуют на организм человека. В бадминтоне реализуется два важных качества – игра и польза [1].

По мнению спортивных специалистов, бадминтон имеет преимущества, которые могут быть использованы в сфере образования. Он доступен, увлекателен, не сложный в освоении на начальном этапе обучения. Кроме того, способствует физическому развитию, улучшению координационных способностей, а также развитию интеллекта.

Массовое развитие бадминтона в вузе поможет решить основную задачу: добиться физического совершенства студентов, укрепить их здоровье, привить навыки здорового образа жизни. Такие физические качества, как быстрота, гибкость, сила, выносливость, координация в сочетании с гармоничным и разносторонним творческим мышлением развиваются в данной игре. Бадминтон благоприятно влияет на анатомио-физиологическую структуру человека. Заниматься бадминтоном могут студенты любого пола, разной физической подготовки [2].

Бадминтон относится к ациклическим высококоординационным видам спорта. Ему присущи следующие характеристики:

- 1) быстрота передвижений;
- 2) быстрота выполнения технических приемов с максимальным

сокращением подготовительных действий;

3) быстрота мышления;

4) увеличение количества рискованных ударов.

Зрелищность, эффективное воздействие на организм предопределили включение этого вида спорта в систему физического воспитания обучающихся в вузах. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяет использовать бадминтон как реабилитационное средство в различных группах общей физической подготовки. Следует отметить, что важным является и проведение соревнований среди студентов. Это не только определение лучших. Это, прежде всего, процесс обучения и развития физических качеств. Соревнования должны логически продолжать и дополнять учебный процесс, увеличивая время на освоение и совершенствование изучаемых действий и упражнений на практических занятиях. Студентов необходимо учить играть и участвовать в соревнованиях, они лучше будут разбираться в правилах игры и более уверенно чувствовать себя на площадке. Студенческие соревнования – необходимый и обязательный элемент учебного процесса. Нельзя не отметить, что в бадминтоне возникло, своего рода, медицинское направление, так как игра в волан применяется в лечебных целях. [3]

Слежение за воланом – полезная гимнастика для глаз. Целью занятий бадминтоном в вузе на начальной стадии обучения является формирование теоретических, технических и тактических действий в игре студентов, формирование и закрепление правильных двигательных навыков. Задачи по методике обучения бадминтону заключаются в следующем: 1) всесторонне физическое развитие и укрепление здоровья студентов; 2) развитие быстроты, координационных и скоростно-силовых качеств, гибкости, игрового мышления; 3) обучение основам техники и тактики игры, различным видам стоек и перемещений; 4) обучение подачам и приемам подач, тактическим действиям в нападении и защите, в парной и одиночной игре; 5) привитие интереса к бадминтону и формирование у студентов потребности к здоровому образу жизни. Следует отметить, что особенности техники игры в бадминтон связаны с техническими характеристиками удара и зависят от анатомических особенностей суставов и мышц, уровня силы мышц, индивидуальных координационных особенностей игрока, а также от биомеханических законов движений [4].

Изучение техники бадминтона проходит в несколько этапов:

1 этап. Имитация движений. Проводится в начале процесса обучения с использованием ракетки.

2 этап. Упражнения с воланом. Волан подбрасывается партнером вверх на высоту 4-5 м от пола.

3 этап. Упражнения на игровом поле для отработки удара.

4 этап. Игра.

Обучение игре в бадминтон начинается с выработки правильного хвата ракетки, особое внимание уделяется ее хвату не в статическом положении, а во время игры. На первом этапе освоение ударов происходит открытой

стороной ракетки, особое внимание работе кисти и правильной основной стойке при выполнении ударов. В дальнейшем студентов учат правильно передвигаться по площадке, выполнять выпады вперед, вправо и влево. На третьем этапе обучают ударам после перемещений. Перемещения делятся по направлению вперед (в правый угол, в левый угол), назад, в сторону. Работа ног при перемещениях складывается из элементов в различных сочетаниях: шага, приставного шага, скрестного шага, прыжка вперед и вверх, шага-возвращения. Следует отметить, что эти элементы широко используются в аэробике в качестве базовых шагов. Поэтому их можно предлагать в качестве эффективного средства для отработки перемещений в бадминтоне. Они будут способствовать повышению координационных способностей при подготовке бадминтониста. Игра в бадминтон начинается с подачи. Движения в момент подачи очень похожи на движения волейболистов при нижней подаче мяча. Поэтому на занятиях по бадминтону можно использовать технические приемы игры в волейбол для повышения эффективности техники подачи в бадминтоне. Нельзя научиться играть в бадминтон, не заботясь при этом о своем физическом развитии. Для выполнения различных технических приемов в бадминтоне нужна сила, гибкость, ловкость, выносливость и хороший глазомер. Все эти физические качества гармонично развиваются и совершенствуются в этой игре. Одним из важных качеств в бадминтоне является быстрота. Это способность выполнять движения в минимальный отрезок времени [2].

Таким образом, введение в учебный процесс вуза в программу физического воспитания занятий по бадминтону, будет способствовать развитию физических и личностных качеств студентов, повышению их двигательной активности и уровня физической работоспособности, формированию потребности в здоровом образе жизни, а также активной физкультурно-оздоровительной деятельности [1].

Список литературы

1. Камалиева Н.Ю. Бадминтон для начинающих: учебно-методическое пособие / Н.Ю. Камалиева, Н.Г. Исаков, А.С. Шалавина // Казань: Казанский университет, 2021. – 57 с.
2. Бадминтон и методика преподавания: учебно-методическое пособие / Сост.: Т.Н. Чебан, О.И. Самолюк, Шишкану А.Н., Спивак И.А., Мамков О.М., Скубий Ю.А.; Д.А. Кольцов. ПГУ им. Т.Г. Шевченко, факультет физической культуры и спорта, кафедра спортивных игр. – Тирасполь: Изд-во Приднестр. ун-та, 2023. – 102 с.
3. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1990. – С. 133-135.
4. Рыбаков Д.П., Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. – М.: ФиС, 1982. – С. 87-89.

СОЗДАНИЕ БЕЗОПАСНОЙ СРЕДЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

*В.А. Коваленкова, А.П. Мартофляк
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск*

Аннотация. Статья исследует проблему создания безопасной среды для детей с особыми потребностями в общеобразовательных учреждениях. В условиях растущего предпочтения родителей отдавать своих детей в обычные школы, важно обеспечить условия, способствующие их успешной адаптации и социализации. В работе рассматриваются ключевые аспекты безопасности, включая физическую и психическую составляющие, а также классификацию детей с ОВЗ. Особое внимание уделяется оценке уровня знаний детей с ОВЗ по вопросам безопасности и выявлению факторов, влияющих на их защиту в школьных условиях.

Ключевые слова: дети с особыми потребностями, безопасная среда, общеобразовательные учреждения, ограниченные возможности здоровья (ОВЗ).

В последние годы в России стремительно увеличивается количество родителей детей с особыми потребностями, отдающих предпочтение не специализированным школам и интернатам, а обычным общеобразовательным учреждениям. Данное намерение обусловлено желанием помочь своему ребенку с самого начала в адаптации и социализации. То есть подготовить его к жизни. Из этого следует, что перед системой образования стоит важная задача в создании необходимых условий для обеспечения безопасности для таких детей в обычных школах.

Концепция безопасной среды для детей с особыми потребностями в образовательных учреждениях подразумевает создание условий, обеспечивающих безопасность, защищенность и удовлетворение потребностей таких детей в процессе обучения.

Цель исследования заключается в изучении условий и технологий, обеспечивающих создание безопасной среды в общеобразовательных учреждениях и определении уровня знаний детей с ОВЗ по правилам безопасности.

Дети с особыми потребностями или дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – это дети до 18 лет с физическими и (или) психическими недостатками, имеющие ограничение жизнедеятельности, обусловленное врожденными, наследственными, приобретенными заболеваниями или последствиями травм, подтвержденными в установленном порядке [1].

Основная классификация детей с ОВЗ включает в себя следующие группы: дети с особенностями слуха; дети с особенностями зрения; дети с особенностями речи; дети с особенностями опорно-двигательного аппарата; дети с умственной отсталостью; дети, имеющие задержки

в психическом развитии; дети с особенностями поведения и общения; дети, имеющие комплексные особенности (сложные дефекты: слепоглухонемые, глухие с задержками психического развития и т. п.) [4].

Для создания безопасной среды в образовательных учреждениях необходимо уделить внимание двум составляющим: объектная среда и субъектная среда.

В объектную среду входят:

- Элементы навигации по образовательному учреждению: разметка, специальные указатели (карточки, указатели и опознавательные знаки на стенах), текстовые таблички;

- Сенсорные элементы: освещение, звуковые сигналы (звонок, голоса), запахи, специальные сенсорные принадлежности;

- Организация пространства: мебель, специальные помещения, размещение парт в кабинете;

- Учебные материалы: бумажные пособия, электронный материал.

Объектная среда для детей с особыми потребностями должна быть адаптирована для каждой группы, за основу приняты следующие рекомендации.

Для детей с нарушениями слуха: использование знаков и пиктограмм в помещениях и коридорах для описания местоположения и функции каждого кабинета; установка световых или вибрирующих оповещений и табло для информирования о различных событиях в школе (оповещение о различных мероприятиях или эвакуации). Мебель должна быть устойчивой и удобной. Парты распределяются с учетом возможностей восприятия устной информации и коммуникации с преподавателем. Обращается внимание на минимизацию шума в помещении. Учебный материал с удобочитаемыми шрифтами и яркими цветами для улучшения визуального восприятия [3].

Для детей с нарушениями зрения: использование шрифта Брайля для пометки дверей и указателей; обеспечение достаточного освещения для ориентации; тактильные ориентиры или напольные покрытия с различными текстурами, указывающие на определенные зоны или маршруты. Столы и стулья должны быть с яркой цветовой маркировкой, мебель с тактильными метками для обозначения различных предметов и оборудования. Парты размещаются в зоне хорошего естественного освещения с минимальным бликом, так, чтобы вокруг оставалось достаточно пространства для свободного передвижения. Большие печатные материалы с яркими изображениями и контрастными цветами, а также аудиоматериалы и в аудиоформате или в электронном виде [2].

Для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: установка подъемников и специальных пандусов для обеспечения доступа ко всем этажам и помещениям; специальные дорожки для передвижения; пометка и обозначение зон с ограниченной доступностью. Специальные столы и стулья должны иметь возможность регулировки по высоте, углу наклона и поддержки спины. Парты размещаются с учетом доступности для всех детей, обеспечивая

свободное пространство для передвижения на коляске или других вспомогательных устройствах. Учебными материалы, которые можно использовать с помощью низкой или высокой моторики, включая специальные карандаши, ручки и др. [5].

Для детей с нарушениями речи: Предоставление визуальных и аудио инструкций для навигации; обеспечение доступа к коммуникационным технологиям для вывода текстовой информации или звуковых сигналов (специальные приложения и устройства для общения). Мебель обязана иметь возможность индивидуальной настройки для использования коммуникативных устройств. Парты размещаются с учетом коммуникативных потребностей детей, обеспечивая лучший доступ к преподавателю. Картинные или визуальные материалы, позволяющие лучше воспринимать информацию и материалы для развития навыков общения.

Для детей с нарушениями психического развития: разработка простой и понятной системы навигации с использованием изображений и слов; обучение персонала образовательного учреждения работе с детьми по ориентации в пространстве. Мебель должна иметь прочную и безопасную конструкцию для поддержки физической активности и игр. Предоставляются индивидуальные, просторные и безопасные парты, для обеспечения дополнительного пространства и предотвращения возможных травм. Материалы для обучения, дополненные мультимедийными или интерактивными инструментами для облегчения понимания информации и учебные материалы для развития базовых навыков.

Субъектная среда включает: преподавательский состав; специалистов; тьюторов (наставники, работающие с учениками в индивидуальном порядке и сопровождающие их в школе); других дети.

Создание безопасной среды для детей с особыми потребностями напрямую связано с преподавателями. Технологии, используемые преподавателями, следующие:

1. Индивидуализированный подход: преподаватели должны учитывать индивидуальные потребности каждого ребенка с ОВЗ и создавать учебные планы и стратегии, приспособленные к их потребностям.

2. Создание поддерживающей обучающей среды: преподаватели могут создавать среду, способствующую комфорту и безопасности детей с особыми потребностями во время учебного процесса, предоставляя им поддержку.

3. Помощь в социализации: преподаватели могут способствовать развитию у детей с ОВЗ навыков социального взаимодействия, а также оказывать им поддержку в коммуникации с другими учениками.

4. Предоставление поддержки и помощи: преподаватели должны быть готовы предоставить поддержку и помощь детям с ОВЗ, понимая их потребности и оказывая необходимую помощь в индивидуальных и учебных вопросах.

5. Борьба с дискриминацией и стигматизацией: преподаватели должны бороться со стигматизацией и дискриминацией детей с ОВЗ, участвуя

в развитии положительной образовательной среды и проявляя уважение ко всем учащимся.

6. Сотрудничество с другими специалистами: преподаватели должны сотрудничать с другими специалистами, такими как педагоги-дефектологи, психологи, тьюторы и родители, для обеспечения всесторонней поддержки детей с ОВЗ.

7. Обучение преподавателей: обучение преподавателей и повышение их знаний в области инклюзивного образования, для понимания и обеспечения необходимых условий для обучения и безопасности детей с особыми потребностями.

8. Использование технологий для обратной связи и наблюдения: использование электронных ресурсов для коммуникации с родителями и детьми, а также наблюдения за детьми во время их нахождения в школе для обеспечения их безопасности.

Специалисты, работающие с детьми с особыми потребностями, играют определенные роли в создании безопасной среды:

1. Дефектологи и логопеды: Разрабатывают индивидуальные образовательные программы и техники для детей с ОВЗ. Они помогают в освоении учебного материала и развитии навыков коммуникации.

2. Психологи: Предоставляют психологическую поддержку детям с особыми потребностями, помогают им развивать стратегии саморегуляции и эмоциональную устойчивость, обеспечивая их психологическую безопасность. Также психологи могут проводить групповые занятия для решения конфликтов и социальной адаптации.

3. Медицинские работники: Обеспечивают медицинскую поддержку и уход, помогают в ситуациях, требующих скорой медицинской помощи, и контролируют регулярные медицинские процедуры.

4. Социальные работники: Помогают родителям и детям с особыми потребностями получать необходимую информацию и поддержку, проводят индивидуальные и групповые консультации, а также содействуют взаимодействию с другими учреждениями и общественными организациями для поддержки детей с ОВЗ.

5. Специалисты по сенсорной интеграции: Разрабатывают программы по улучшению восприятия детьми информации через органы чувств.

Тьюторы также играют важную роль в создании безопасной среды для детей с особыми потребностями в школе. Они помогают детям адаптироваться к новой обстановке, обеспечивают поддержку и помощь в учебе, следят за их благополучием и помогают им развивать социальные навыки. Угрозы безопасности для детей с ОВЗ в общеобразовательных учреждениях, связанные с другими детьми, представляют собой дискриминация, травля, отсутствие поддержки и недостаток толерантности со стороны сверстников.

Для минимизации данных угроз следует формировать у преподавателей и учащихся знания по вопросам толерантности, создавать программы

по социализации и взаимодействию с целью развития взаимопонимания и уважения, а также систематически проводить мероприятия, направленные на формирование дружелюбной и безопасной среды для всех детей.

Для определения уровня знаний по общим правилам безопасности у детей с ОВЗ, было проведено исследование с помощью теста, разработанного с учетом темы исследования, возраста и особенностей тестируемых (расстройство аутистического спектра).

Тест, рассчитанный на детей, обучающихся в 1 первом классе, с расстройством аутистического спектра, включал в себя вопросы по общим правилам безопасности в любой ситуации. Местом проведения тестирования была выбрана общеобразовательная школа г. Смоленска – класс детей с ОВЗ. В тестировании приняло участие 4 учащихся с расстройством аутистического спектра. Во время проведения тестирования большинство испытуемых, независимо от сложностей, связанных с особенностями их диагноза, отнеслась к происходящему положительно. Однако другая часть контингента с трудом воспринимала речь и удерживала внимание, что затруднило прохождения теста и негативно сказалось на их результатах. Из-за особенностей восприятия информации данной группой детей, тест проводился в устной форме. Для наиболее успешного фокусирования внимания и реализации поставленных задач, требовалось неоднократное повторение вопросов.

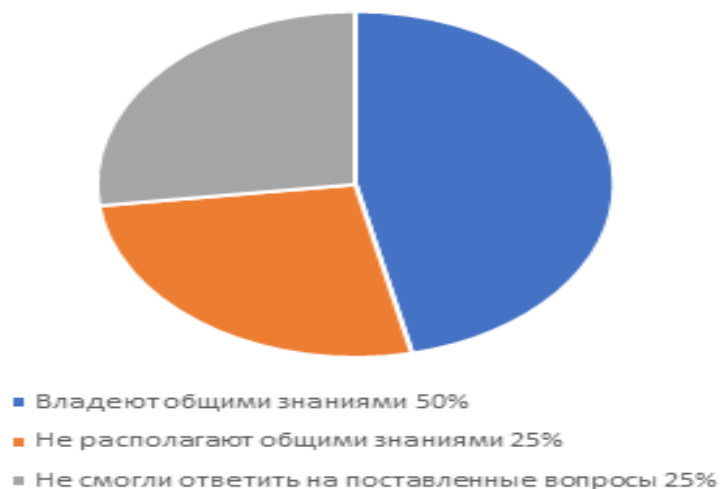


Рисунок 1 – Результаты тестирования

Обобщая результаты тестирования, можно отметить, что половина опрошенных (50%) владеет общими знаниями, связанными с безопасностью в любой ситуации. 25% опрошенных не располагают знаниями в области безопасности в любой ситуации. Другие 25% опрошенных, в силу своих сложностей с восприятием и коммуникацией, не смогли ответить на поставленные вопросы. На основании вышесказанного можно заключить, что данный контингент детей находится в зоне повышенного риска в вопросах, касающихся собственной безопасности.

Список литературы

1. Грузинова Т. Дети с ограниченными возможностями: мифы, реальность, пути интеграции // Директор школы. – 1999. – № 4. – С. 59.
2. Денискина В. З. Особенности зрительного восприятия у слепых, имеющих остаточное зрение / В.З. Денискина. – М.: ИПТК «Логосвос», 2022. – С. 64.
3. Дмитриев А.А. Специальная (коррекционная) педагогика / А.А. Дмитриев. – М.: Высшая школа, 2010. – С. 296.
4. Лапшин В. А., Пузанов Б. П. Основы дефектологии: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1991. – 143 с.
5. Левченко И.Ю., Киселева Н.А. Психологическое изучение детей с нарушениями развития. – М.: Национальный книжный центр, 2016. – 160 с.

МАРКЕТИНГОВОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОТРЕБИТЕЛЬСКОГО СПРОСА С ЦЕЛЮ РАЗРАБОТКИ НОВОГО ТУРПРОДУКТА СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

А.А. Ковжарова, А.А. Бескостова

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Актуальность. Одним из ключевых шагов при создании нового туристского продукта является проведение маркетингового исследования. Согласно определению В.А. Квартальнова, маркетинг в сфере туризма охватывает планирование и разработку туристских продуктов и услуг, их продажу, продвижение, стимулирование спроса и ценообразование. При разработке путёвки важное значение имеет анализ рынка, который помогает выявить конкурентов, определить целевую аудиторию, выявить сильные и слабые стороны, а также определить возможные угрозы и возможности [1].

Цель исследования. Основная цель данного исследования заключается в выявлении спроса на 8-дневный спортивный тур по горным рекам Алтайского региона и двухдневный тур выходного дня.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе турфирмы «Терра Инкогнито». Одним из наиболее популярных способов изучения рынка является метод анкетирования, который часто применяется в качестве формы опроса, где респондент самостоятельно записывает свои ответы на вопросы анкеты.

Результаты исследования. Для исследования предпочтений потенциальных потребителей на турпродукты было проведено индивидуальное анкетирование, в котором участвовало 100 человек, в том числе 40% женщин и 60% мужчин.

В опросе участвовали представители разных возрастных групп. Основная группа опрошенных состояла из 57 работающих людей в возрасте от 25 до 35

лет, 26 человек – в возрасте от 35 до 45 лет, 9 человек – из возрастной категории 45-55 лет, а 8 человек – от 18 до 25 лет (рисунок 1). 52% опрошенных граждан имеет доход выше среднего, 32% средний доход, 12% высокий доход и 4% ниже среднего.

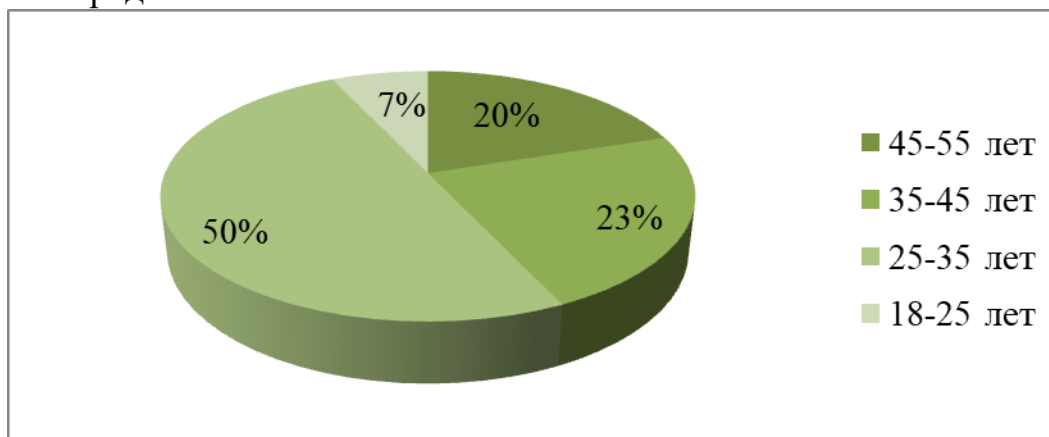


Рисунок 1 – Возраст респондентов в % от общего числа опрошенных

На вопрос «Как часто вы осуществляете путешествия по территории России?» респонденты ответили следующее: один раз в год – 47%, два раза в год – 29%, раз в несколько лет – 10%, больше двух раз в год – 14% (рисунок 2).

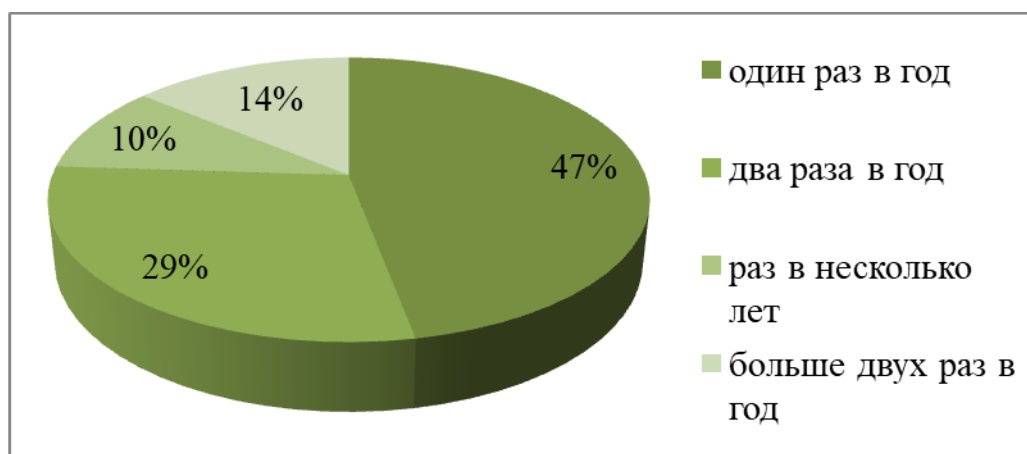


Рисунок 2 – Частота поездок опрошенных по России, в % соотношении от числа опрошенных

Участники анкетирования также выразили своё отношение к спортивным турам по России. Информация в диаграмме показывает, что большинство опрошенных заинтересованы в данном виде туризма: 69% участников указали интерес к спортивным турам, 25% не проявили заинтересованность, а 6% затруднились с ответом (рисунок 3).

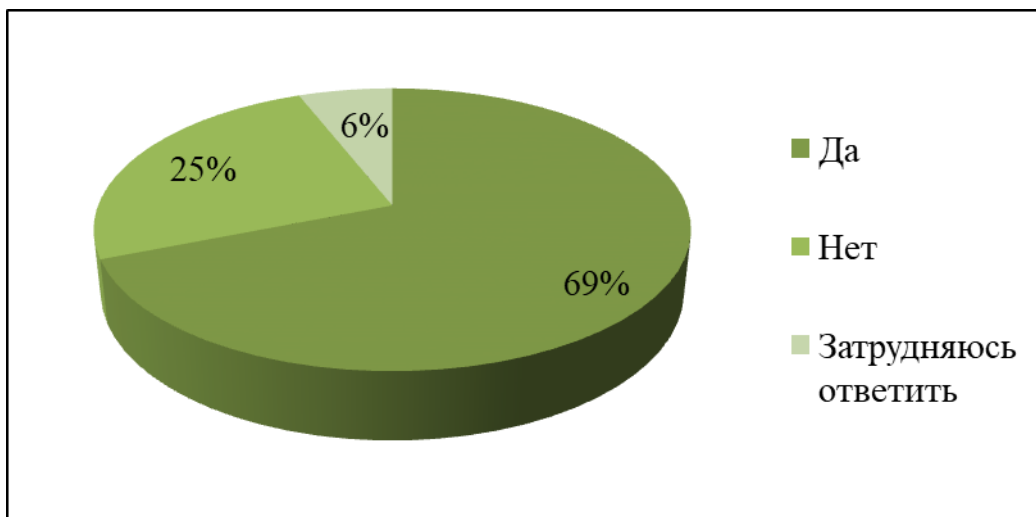


Рисунок 3 – Уровень интереса опрошенных туристов к спортивному туризму, в % от общего числа опрошенных

Длительность поездки играет ключевую роль при выборе туристского продукта, это один из наиболее существенных факторов. Респонденты указали конкретное количество дней, которое они предпочли бы провести в путешествии (рисунок 4).

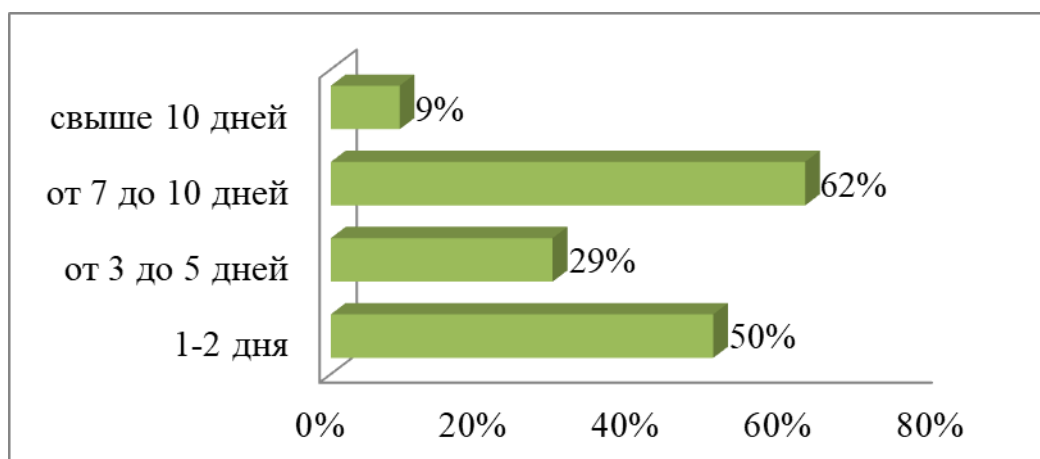


Рисунок 4 – Оптимальная продолжительность туров для потребителей, в % от общего числа опрошенных

Большинство туристов, которые выбрали спортивный тур, предпочитают, чтобы его продолжительность составляла либо 1-2 дня (туры выходного дня выбрали 50%), либо 7-10 дней (62%), в то время как туры длительностью 3-5 дней выбрали 29% респондентов, и 9% предпочли туры длительностью свыше 10 дней. При этом туры VIP-категории в основном выбрали респонденты с высоким уровнем дохода, тогда как туры выходного дня длительностью 1-2 дня выбрали респонденты с различным уровнем дохода, так как данное направление туризма является более бюджетным и не требует значительных затрат на проживание.

Исследование показало, что более половины опрошенных интересуются спортивными турами и готовы отправиться в такое путешествие.

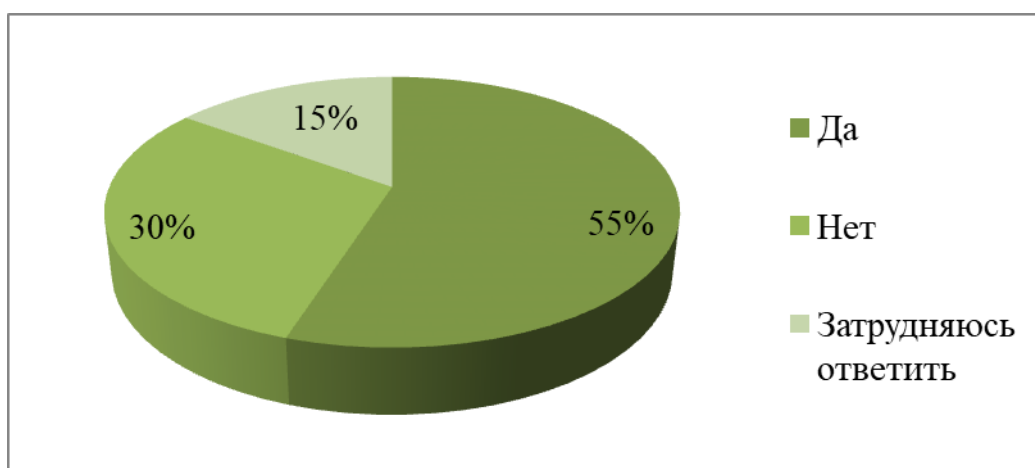


Рисунок 5 – Интерес туристов к спортивному туру VIP-класса по горным рекам Алтай, в % от общего числа опрошенных

При этом 55% респондентов проявляют активный интерес к спортивным турам и хотели бы совершить такое путешествие, ещё 30% не проявили заинтересованности, 15% затруднились с ответом.

К турам выходного дня интерес проявили 58% респондентов.

По вопросу о предпочтениях в компании во время путешествия большинство опрошенных указали, что предпочитают путешествовать с семьёй с детьми (32%), парой (46%), в компании друзей (15%) или в одиночестве (7%). Те, кто выбрали путешествовать с детьми, пояснили, что это зависит от цели поездки и типа отдыха (рисунок 6).

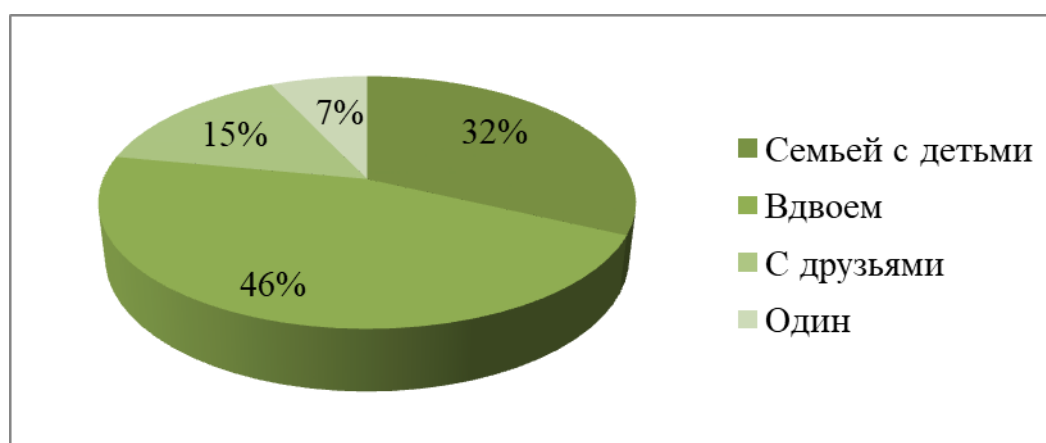


Рисунок 6 – Предпочтения туристов в выборе компании для путешествия, в % от общего числа опрошенных

При этом те респонденты, которые предпочитают туры выходного дня, чаще всего путешествуют семьёй, тогда как респонденты, предпочитающие

спортивные туры длительностью 7-10 дней, в основном путешествуют с друзьями либо парой.

Выводы. Подводя итоги проведённого исследования, можно констатировать, что интерес к спортивным турам VIP-класса довольно высок (55% опрошенных граждан), при этом такой интерес, в основном, проявляют респонденты с высоким уровнем дохода или с доходом выше среднего, предпочитающие путешествовать парой или с друзьями. В то же время выявлен значительный интерес к турам выходного дня, длительностью 1-2 дня (58%). С учётом того что туры выходного дня являются более бюджетными и краткосрочными, их могут себе позволить работающие граждане с любым уровнем достатка. Данные туры во многом привлекательны своей непродолжительностью, так как работающие граждане в выходные могут позволить себе такое краткосрочное путешествие. В целом отмечен интерес к обоим турпродуктам и каждый в своём сегменте является актуальным и будет пользоваться спросом со стороны населения.

Список литературы

1. Квартальнов, В.А. Туризм: учебник / В.А. Квартальнов. – М.: Финансы и Статистика, 2021. – С. 9-10.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 7–10 ЛЕТ ГОРОДСКОЙ И СЕЛЬСКОЙ ШКОЛ

*Н.Н. Колоскова, Е.П. Писаренкова
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск*

Актуальность. В условиях социально-экономических и политических преобразований современной России особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья подрастающего поколения, формирования у них здорового образа жизни.

Система образования в России переживает сложный период, обусловленный необходимостью преобразования учебно-воспитательного процесса в соответствии с требованиями развития общеобразовательной и профессиональной школы.

По данным многочисленных исследований около 75% детей дошкольного и младшего школьного возраста имеют серьёзные отклонения в уровне здоровья. Здоровые дети среди школьников младших классов составляют 10-12%, около 40% – дети, страдающие хроническими заболеваниями, резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной системы.

Около 57% учащихся общеобразовательных школ имеют ослабленное здоровье. Доля здоровых детей к окончанию школы не превышает 10% от выпуска.

От возраста к возрасту функциональные возможности организма детей падают, растет число детей, отнесенных ко второй и третьей группам здоровья, до 40% детей в начальной школе имеют ограничения в физической активности [1, 3].

В настоящее время в нашей стране осуществляются глубокие перемены во всех отраслях жизни. Затронули они и школу, которая должна давать своим воспитанием полноценное духовное развитие и физическое воспитание.

В специальной литературе широко представлены данные, касающиеся исследований показателей физического развития школьников, показана их возрастная, половая, индивидуальная и территориальная изменчивость. Определены периоды их максимального и минимального прироста физических качеств. Однако изучение физического развития школьников остается далеко не решённой проблемой [2, 3, 4].

Актуальность проблемы определяется ещё и тем, что дети младшего школьного возраста испытывают большой недостаток в активных движениях в связи с поступлением в школу. Ограничения объема двигательной активности часто приводит к ухудшению умственной и физической работоспособности, что является причиной возникновения ряда заболеваний.

Цель исследования – изучить процесс изменения физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста городской и сельской школ.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования**: изучение и анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; антропометрические измерения; контрольно-педагогические испытания (тесты); методы математической статистики.

Организация исследования. Исследования проводились в течение 2023-2025 гг. на базе средней школы № 6 г. Смоленска и средней школы № 1 имени М.И. Глинки г. Ельни. В исследовании приняли участие школьники 1–3 классов в количестве 50 человек.

Задачи исследования:

1. Определить уровень физического развития детей 7-10 лет городской и сельской школ.

2. Проследить динамику физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

3. Дать сравнительный анализ показателей темпов прироста физического развития и физической подготовленности мальчиков и девочек, учащихся начальных классов городской и сельской школ.

Результаты исследования. Выявлено, что основные показатели физического развития имеют тенденцию к повышению средних значений, это характеризует процессы роста и физического развития детей, а так же индивидуальные особенности развития. Существенных различий

между средними показателями у сельских и городских школьников не выявлено, как у мальчиков, так и у девочек.

В результате анализа результатов исследования, были зафиксированы незначительные различия в возрастном плане по всем показателям. В показателях длины тела городские мальчики не на много превышают данные Л.Б. Спиридоновой. Характерно, что сельские мальчики в длине тела отстают во всех возрастах. Полученные данные проведенного исследования показали, что масса тела, окружность грудной клетки и ЖЕЛ городских и сельских мальчиков, несколько ниже предлагаемых в научно-методической литературе.

Девочки городской школы в длине тела имеют несколько большие показатели в возрасте 8-9 лет, а сельские отстают во всех возрастах. По массе тела городские девочки превышают только в возрасте 9 лет, а сельские отстают во всех возрастах. Окружность грудной клетки у исследуемых девочек несколько меньше, данных научно-методической литературе. Полученные данные ЖЕЛ в наших исследованиях оказались ниже табличных во всех возрастах.

В плане решения второй задачи изучалась динамика физической подготовленности детей младшего школьного возраста городской и сельской школ. У исследуемых младших школьников наблюдается неравномерная, но возрастающая динамика физической подготовленности. На протяжении всего исследования прослеживается улучшение средних результатов в контрольных упражнениях.

Установлено, что основные показатели физической подготовленности у школьников 7-10 лет имеют тенденцию к улучшению.

Сравнительный анализ уровня физической подготовленности учащихся 7-10 лет с данными Бутин И.М., Бутина И.А., Леонтьева Т.И., Масленников С.М. выявил, что уровень скоростных способностей и у городских и у сельских мальчиков и девочек во всех возрастах равен среднему уровню. Проявление координационных способностей у городских мальчиков находится на среднем уровне во всех возрастах, а сельские мальчики показывают результаты, соответствующие низкому уровню. У городских школьниц координационные способности - выше среднего, а у сельских – низкий уровень. Уровень проявления скоростно-силовых способностей у мальчиков городской школы на протяжении всего исследования – средний, у сельских мальчиков – низкий. У девочек младшего школьного возраста как у городских, так и у сельских проявления скоростно-силовых способностей находится на низком уровне.

В плане решения третьей задачи был проведен сравнительный анализ показателей темпов прироста физического развития и физической подготовленности мальчиков и девочек, учащихся начальных классов городской и сельской школ.

Выявлено, что темпы прироста длины тела у школьников неодинаковы в исследуемые возрастные периоды. У девочек темпы прироста длины тела относительно выше, чем у мальчиков и составляют у городских. Наибольший

достоверный прирост массы тела наблюдается у сельских мальчиков в возрасте 9-10 лет и составляет 16,7%.

Темпы прироста окружности грудной клетки (ОГК), как у мальчиков, так и у девочек невысоки. Темпы прироста жизненной емкости легких (ЖЕЛ) неодинаковы в различные возрастные периоды. У девочек темпы прироста ЖЕЛ несколько выше, чем у мальчиков.

Темпы прироста физической подготовленности у учащихся младших классов городских и сельских школ увеличиваются неравнозначно на протяжении всего исследования.

Низкие темпы прироста средних результатов выявлены в беге на 30 м и в челночном беге 3x10 м, прыжке в длину с места.

Отмечены высокие темпы прироста показателей в поднимании туловища у испытуемых. Наибольший общий прирост средних показателей в поднимании туловища наблюдается у сельских девочек.

Темпы прироста показателей прыжка через скакалку неодинаковы в различные возрастные периоды. У девочек темпы прироста показателей относительно выше, чем у мальчиков.

Многочисленные результаты исследований показывают, что в условиях школы можно добиваться значительного прироста всех двигательных качеств у детей путем увеличения в занятиях времени и объема средств. Практикой физического воспитания подтверждается, что успешное развитие двигательных качеств у младших школьников вызывает у них интерес к выполнению различных упражнений, поэтому необходимо как можно больше разнообразить средства, методы и формы этой работы.

На основе результатов проведенного исследования представляется возможным предложить некоторые рекомендации в практику физического воспитания детей младшего школьного возраста. Каждому школьнику в зависимости от возраста, пола, исходного уровня состояния здоровья и физической работоспособности, необходимо систематически использовать оптимальные по продолжительности средства физического воспитания, а затем, прослеживая эффективность их воздействия на организм, вносить коррективы в программы физического воспитания.

В процессе физического воспитания школьников младшего школьного возраста учителям физической культуры необходимо иметь точные сведения о физическом развитии и физической подготовленности учащихся для качественного формирования физического развития и двигательных качеств, предусмотренных программой.

Оценка уровня физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста должна осуществляться учителем непосредственно на уроках физической культуры, на основе контрольно-педагогических тестов. На наш взгляд, необходимо использовать следующие упражнения: 30 м с высокого старта; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места; метание набивного мяча; прыжки через скакалку и т. д.

Учебные занятия по физической культуре у младших школьников по физической культуре следует проводить в большей степени на открытом воздухе.

Ритмический и силовой образ движения младшие школьники воспринимают в ощущениях и обобщенных впечатлениях. Это объясняет тот факт, что обучение целостному упражнению в этом возрасте имеет больший эффект, чем разучивание его по частям, то есть дети способны «сходу» воспроизвести достаточно сложное движение.

Развитие двигательных-координационных способностей детей младшего школьного возраста, прежде всего, должно быть направлено на решение оздоровительных и образовательных задач. При овладении новым физическим упражнением следует не только мотивированно формировать двигательные умения и навыки, но развивать весь комплекс двигательных способностей.

Организация правильного тренировочного режима двигательной активности младших школьников на уроках физической культуры должна заключаться в обеспечении общефизической подготовленности, при акцентированном развитии двигательных-координационных способностей. В этом возрасте это будет более эффективно.

Список литературы

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – М.: Юрайт, 2024. – 451 с.
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре / С. Ф. Бурухин / Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. – 174 с.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков / М.: КноРус, 2020. Учебник. 216 с.
4. Кузнецов, В. С. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий / М.: КноРус, 2020. – 256 с.

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ БАСКЕТБОЛА

С.Р. Королева, А.В. Мазурина
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Актуальность. Задача физического воспитания в университетах – способствовать формированию гармонично развитых и высококвалифицированных специалистов [2]. Основным критерием успешности физического воспитания является уровень здоровья, физической подготовки и профессиональных навыков, а также высокая работоспособность в учебной и трудовой деятельности [3].

В качестве основного средства физического воспитания выступают

спортивные игры, как на обязательных занятиях по физическому воспитанию в университете, так и на внеучебных, секционных занятиях [1, 4].

Правильно организованные занятия по баскетболу со студентками медицинского вуза послужат эффективным дополнением к урочным занятиям по физическому воспитанию в высшем учебном заведении.

Цель исследования – теоретически разработать и экспериментально обосновать эффективность методики физического воспитания на внеучебных занятиях баскетболом со студентками – медиками.

Исходя из цели исследования перед работой были поставлены следующие **задачи**:

1. Определить динамику физической подготовленности студенток 1-2 курсов медицинского вуза в процессе обучения.

2. Оценить физиологическую напряженность специальных баскетбольных упражнений.

3. Теоретически разработать, экспериментально обосновать и оценить эффективность методики физического воспитания для студенток медицинского вуза на основе применения средств баскетбола.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы** исследования: анализ научно-методической литературы, контрольно-педагогические испытания (тесты), пульсометрия, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось на студентках 1-2 курсов медицинского университета. В педагогическом эксперименте приняли участие 12 студенток, регулярно посещающих спортивную секцию по баскетболу.

Результаты исследования и их обсуждение. В рамках исследования была проведена оценка развития физической подготовленности студенток медицинского университета в течение двух лет обучения (на 1 и 2 курсах). Физическая подготовленность исследовалась по ряду нормативов, предусмотренных программой по физическому воспитанию вуза. За 2 года обучения у исследуемого контингента почти все рассматриваемые показатели остались без изменений. Исключение составил результат теста – подъем туловища за 1 мин. Это могло быть следствием того, что на занятиях по физическому воспитанию девушки уделяют больше внимания на упражнения на мышцы брюшного пресса.

Таким образом, занятия по физическому воспитанию в университете носят не совершенный характер, уделяется мало внимания на всестороннее физическое развитие обучающихся и требует более детального и индивидуального подхода к проводимым занятиям.

При этом определено, что популярными внеучебными занятиями у студенток пользуются различные виды спортивных игр. В университете есть организованная секция по баскетболу, которую студентки могут посещать регулярно, также университет принимает участие в ежегодной студенческой спартакиаде вузов г. Смоленска.

Предварительно, с целью рационального распределения нагрузки

на организм занимающихся в тренировочном процессе была проведена оценка пульсовой стоимости специальных баскетбольных упражнений.

На следующем этапе была разработана и внедрена в учебный процесс Смоленского государственного медицинского университета экспериментальная методика физического воспитания для студенток медицинского вуза на основе применения средств баскетбола.

В основе построения тренировочных занятий со студентками на занятиях баскетболом являлись подвижные игры и специальные игровые упражнения. Подобранные нами игры были направлены на развитие определенных физических качеств, а также помогали быстрее и легче овладеть сложной техникой игры в баскетбол. Оценённая пульсовая стоимость упражнений позволила регулировать нагрузку на организм занимающихся в ходе занятия: своевременно контролировать их общее состояние при выполнении заданий.

Эффективность разработанной методики оценивалась в ходе педагогического эксперимента. В начале педагогического эксперимента оценивались исходные показатели физической и технико-тактической подготовленности участниц.

Средние результаты общей физической подготовленности студенток имеют значительные отклонения от среднего значения. Наименее вариативны результаты в беге на 30 м, беге на 1000 м, наибольший разброс значений отмечен у результатов броска набивного мяча и подъема туловища из положения лежа за 1 мин.

Результаты тестирования технико-тактической подготовленности первого этапа исследования показали, что в комбинированном упражнении средний показатель в группе соответствует оценке «хорошая», перемещения находятся на среднем уровне, к сожалению, результаты теста «штрафной бросок» в среднем по исследуемой группе не дотягивают даже до оценки 2, которая характеризует низкий уровень подготовленности, и в бросках с точек результат равен 3 баллам, что соответствует среднему результату.

Анализ результатов повторного тестирования студенток, свидетельствует о значительном повышении показателей физической подготовленности.

Произошел прирост почти по всем исследуемым показателям уровня физической подготовленности студенток под влиянием целенаправленного применения разработанной методики. Результат достоверно значимого прироста составил от 8,7 до 13,9%.

Сравнивая результаты исследования по определению уровня технико-тактической подготовленности с оценочной таблицей, видно, что большинство в последнем тестировании улучшили свои показатели по сравнению с первым.

Темпы прироста результатов за исследуемый период, показывают, что уровень технико-тактической подготовленности в учебно-тренировочном процессе растет. Конечное тестирование показало, что результаты еще не достигают высокого уровня в соответствии с оценочной таблицей, но приближаются к ней.

Тенденция сдвигов в сторону увеличения результатов подтверждает

эффективность предлагаемой методики, так как в изучаемом возрастном периоде развитие двигательных способностей девушек происходит под воздействием специальных направленных средств и методов.

Вывод. Полученные данные свидетельствуют о том, что регулярные занятия баскетболом привели к существенному улучшению результатов выполнения контрольных тестов, характеризующих уровень физической и технико-тактической подготовленности студенток. Это говорит о том, что предлагаемая методика эффективна и может быть рекомендована как действенное средство в повышение профессионально значимых качеств будущих студентов-медиков.

Список литературы

1. Мазурина А.В. Рекреационно-оздоровительная методика на основе стритбола в физическом воспитании студентов высших учебных заведений: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Мазурина. – Смолен. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2006. – 22 с.
2. Рапопорт Л.А. Студенческий спорт реальность и тенденции развития /Л.А.Рапопорт // Екатеринбург, 2001. – 211 с.
3. Соколова А.В. Уровень физической подготовленности студентов-медиков / А.В. Соколова // Современные проблемы физической культуры и спорта. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией Е.А. Ветошкиной. – 2019. – С. 198-201.
4. Фандеева А.С. Особенности оптимизации внеучебных занятий по физической культуре в высшем учебном заведении с девушками 18-20 лет / А.С. Фандеева, Е.М. Антипова // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы XIV международной научно-практической конференции / Под общ. ред. к.п.н., доц. А.В. Родина (г. Смоленск, 28-30 января 2020 года). – Смоленск, 2020. – С. 259-262.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

А.А. Королев, Л.В. Высоцкая
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Актуальность исследования. Занятия спортом могут быть не только полезными для здоровья, но и увлекательными. Эти два аспекта ярко проявляются в таком направлении, как спортивный туризм. В России он существует уже много десятилетий, однако с каждым годом набирает все большую популярность. В настоящее время такой вид активности планируют пропагандировать среди школьников. Отметим, что тема массовых занятий физкультурой лежит в основе федерального проекта «Спорт – норма жизни» нацпроекта «Демография», который был создан по решению Президента РФ. А благодаря нацпроекту «Туризм и индустрия гостеприимства»

в регионах обновляется туристская инфраструктура. Все это позволяет повысить привлекательность горных, водных и других маршрутов.

Таким образом, в настоящее время назрел вопрос изучения теоретических основ спортивного туризма.

Цель исследования – рассмотреть теоретические основы спортивного туризма.

Методы исследования изучение и анализ научно-методической литературы; формально-логические методы исследования (анализ, синтез, индукция, дедукция).

Результаты исследования и их обсуждение. Спортивный туризм – вид спорта, цель которого в прохождении туристических маршрутов и преодолении естественных препятствий.

Спортивный туризм совмещает физическую активность и получение новых эмоций и впечатлений. Обычно тропы проходят через живописные места, до которых люди просто так не добираются.

На соревнованиях участники на скорость проходят различные препятствия, например, в горном туризме это вершины и перевалы, а в водном – речные пороги. Маршруты могут быть разными в зависимости от длительности или уровня сложности препятствий.

Маршруты покоряют не в одиночку, а вместе с командой, как правило, от 6 до 10 человек. Чтобы преодолеть маршрут, нужно быть не только физически подготовленным, но и владеть широким набором специальных знаний. Так, каждый член команды должен уметь работать со снаряжением, ориентироваться на местности и оказывать первую помощь.

Спортивный туризм можно разделить на обычный и экстремальный.

Обычные туристы хотят добраться из пункта А в пункт Б, получить удовольствие от того, что они смогли пройти маршрут до конца, побывать там, где не было большинство других людей. Но риск их не привлекает, они стремятся свести его к минимуму.

Туристы-экстремалы, наоборот, любят рисковать. Их не пугают сложности, им нравится преодолевать опасные препятствия. Среди интересных им активностей:

- автомобильные поездки по незнакомой местности без карты и навигатора;

- индустриальный туризм – исследование заброшенных объектов: закрытых заводов, недостроенных больниц;

- выживание в дикой природе – необходимо добраться до дома или провести определенное время вдаль от города с минимумом снаряжения либо вообще без него.

Обычный или традиционный спортивный туризм делят на несколько видов. У каждого из них свои особенности. И каждый можно вывести на экстремальный уровень, если повысить степень риска.

Пешеходный туризм. Одни проходят несколько часов по тропинкам в природном парке, другие стремятся пересечь пешком целую страну.

Можно добавить соревновательный элемент – пройти маршрут на время или быстрее других групп. Или добавить ночевки в палатках и сиделки у костра, особенно если в компании есть тот, кто умеет хорошо петь под гитару.

Лыжный туризм. От пешеходного отличается тем, что в поход отправляются на лыжах. Обычно лыжные прогулки устраивают без ночевки, хотя у ценителей экстрима может быть другое мнение по этому поводу. Отдельная разновидность – горнолыжный туризм. Для этого есть специальные курорты, где можно спускаться на лыжах с покрытых снегом склонов.

Горный туризм. Тоже похож на пешеходный, но его особенность в том, что все происходит в условиях высокогорья. Можно просто идти по горным тропам и проходить перевалы, а можно подниматься к вершинам гор – тогда это уже альпинизм. Он считается одним из самых сложных и рискованных видов спортивного туризма. Альпинисту требуются надежное снаряжение и специальные навыки, которые можно получить только в ходе тренировок.

Водный туризм. Есть две разновидности:

- сплав по рекам на лодках, плотах или надувных судах, которые называют рафтами;
- парусный туризм – путешествия на парусных судах по морям или большим озерам.

Во время сплава по реке туристы обычно устраивают ночевки на суше. Любители парусного туризма могут проводить на воде не только дни, но и ночи.

Отдельно стоит упомянуть дайвинг – погружение под воду со специальным снаряжением.

Спелеотуризм. Так называют путешествия по пещерам и целым системам пещер, в том числе по частично затопленным. Спелеотуристы должны уметь долгое время обходиться без естественного освещения и преодолевать колодцы, завалы, узкие щели. Им также требуются навыки:

- альпинизма – умение пользоваться веревками, крючьями, индивидуальными страховочными системами;
- водного туризма – на тот случай, если надо будет путешествовать по подземной реке и даже спускаться под воду.

Велосипедный, мотоциклетный, автомобильный туризм. Велосипедистам нужна хорошая физическая подготовка, чтобы проехать по трассе, особенно если она горная. Владельцы мотоциклов и автомобилей обычно соревнуются в том, чтобы добраться до финиша за определенное время или опередить соперников. На мотоциклах, квадроциклах, джипах можно ездить по бездорожью – это уже граничит с экстримом.

Конный туризм. Смысл в том, чтобы пройти маршрут. Но теперь – верхом на коне. Маршруты могут быть однодневными и многодневными. Этот вид туризма хорошо подходит для теплого времени года, поэтому здесь тоже достаточно романтики с палатками, кострами и песнями под гитару.

Комбинированный туризм. Хороший вариант для тех, кто хочет попробовать разное. Маршрут строится так, чтобы одну его часть можно было

пройти пешком, другую – проехать на велосипеде, автомобиле или коне. Сюда можно добавить элементы альпинизма, горного или водного туризма, спелеотуризма – в зависимости от возможностей и желаний организаторов и участников.

Любой человек может отправиться в поход или на сплав, подняться в горы либо спуститься в пещеру. Понадобятся подготовка и специальное снаряжение.

Снаряжение в спортивном туризме зависит от его вида и включает в себя специальную одежду и обувь (куртки и брюки штормовые, ветровые, утепленные, самосбросы и т. п., флисовые джемпера, термобельё, перчатки, треккингтовую, лыжную, горную или треккинго-велосипедную обувь, бахилы, велоформу, мокрые и сухие гидрокостюмы, неопреновую обувь или носки, защитные очки различных видов и др.), шлемы или каски, верёвки, карабины, восьмёрку, жумар и другие технические средства страховки и работы с веревками, фонари с аккумуляторами, палатки, тенты, альпинистские инструменты и приспособления (альпенштоки, ледорубы, кошки, ходовые палки, снегоступы и др.), костровые принадлежности и походную посуду, мультитопливные горелки, средства навигации и связи, а также вьючных животных, технические средства и инвентарь по видам (катамараны и др. средства сплава, лыжи, велосипеды, автомобили и мотоциклы и пр.).

Спортивный туризм, как самостоятельный вид спорта имеет свои особенности. Занятия спортивным туризмом позволяют ближе познакомиться с особенностями быта и культуры различных стран и народов, а также уникальными природными комплексами и достопримечательностями. Однако занятия спортивным туризмом, осуществляются в сложной природной и общественной среде, что в свою очередь несет определенные риски и предъявляет к спортсмену высокий уровень требований к знаниям в различных областях. Помимо этого, спортсмен должен обладать хорошей физической, технической и психологической подготовкой [1].

Основным органом, контролирующим и развивающим спортивный туризм в нашей стране, является Туристско-спортивный союз России и его технический комитет – Федерация спортивного туризма России, которые объединяют более 76 коллективных членов, субъектов Российской Федерации. Эти органы призваны активно защищать спортивный туризм, его нормативно-правовые устои, а также роль в международном собственно-соревновательном, спортивном туризме.

Заключение. Спортивный туризм в России популярен не только как профессиональный вид деятельности, но и как способ провести свой досуг. Несмотря на то что во времена СССР он был наиболее распространен, сейчас граждане с удовольствием ходят в походы, переплывают горные реки и покоряют вершины. На сегодняшний день существует большое количество любительских спортивных клубов и секций для желающих освоить как лыжный и водный, так и конный туризм. Есть в нашей стране и подходящая

инфраструктура. Все это в равной степени способствует развитию спортивного туризма.

Список литературы

1. Иванова, Н.И. Социальный туризм: учебное пособие / Н.И. Иванова. – М.: ИЭО САУ, 2010. – 184 с.

ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ»

Н.С. Косенок, В.В. Мелихов

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Аннотация. В статье рассмотрена проблема военно-патриотического воспитания старшеклассников сегодня, как одна из важнейших задач государства и общества.

Ключевые слова: военно-патриотическое воспитание, патриотизм, Родина, школа.

В последние годы мировое сообщество столкнулось с целым рядом трудностей, таких как последствия мирового экономического кризиса, эпидемией коронавирусной инфекции и неблагоприятными геополитическими изменениями. Именно поэтому сейчас страна как никогда нуждается в том, чтобы как можно большее количество граждан были грамотными, дисциплинированными, мужественными, всесторонне развитыми и вовлеченными, смелыми, мотивированными и готовыми на учёбу и работу во благо государства, а при возникновении необходимости и вставать на защиту Родины [1]. Люди, мотивированные на всестороннее самосовершенствование, обладающие правильными моральными принципами, стремящиеся сохранить духовные ценности и традиции своего народа, являются основой для создания сильного во всех сферах деятельности государства.

Актуальность исследования военно-патриотического воспитания старшеклассников на уроках "Основы безопасности и защиты Родины" заключается в том, что современное общество сталкивается с различными угрозами и вызовами, требующими готовности к защите своей страны и своих ценностей. Военно-патриотическое воспитание способствует формированию у учащихся понимания важности служения Отечеству, гражданской ответственности, моральных ценностей и патриотизма.

Целью исследования является изучение особенностей и результатов военно-патриотического воспитания школьников в условиях средней школы.

Для достижения поставленной цели были сформированы следующие задачи:

1) Изучить теоретические аспекты военно-патриотического воспитания молодого поколения и проанализировать цели и задачи военно-патриотического воспитания в курсе «Основы безопасности и защиты Родины».

2) Выбрать методы проводимого исследования и основные принципы его организации.

3) Проанализировать полученные результаты и сделать вывод о роли курса «Основы безопасности и защиты Родины» в формировании патриотических настроений у молодого поколения и дать практические рекомендации по военно-патриотическому воспитанию старшеклассников на уроках «Основы безопасности и защиты Родины».

Наиболее полное, но точное определение патриотизма как явления можно найти в словаре В.И. Даля, согласно которому "патриотизм – это любовь к отчизне". Согласно этому определению, патриотизм – явление стихийное и быстро исчезающее [2]. Это определение лучше всего подходит к проблеме военно-патриотического воспитания, возникшей в современной России в последние годы, но не объясняет наличие врожденного патриотического настроения у многих людей.

Курс «Основы безопасности и защиты Родины» преследует в большей степени достижение наилучших результатов военно-патриотического воспитания, что ставит перед учителем ОБЗР первоочередную цель – формулирование урочных и внеурочных занятий, а также создание необходимых условий, чтобы задать каждому ученику правильный вектор для формирования гражданина – патриота.

Военно-патриотическое воспитание, как и любое другое социально значимое явление, сталкивается в современном обществе с рядом проблем:

1. Тенденция к перекладыванию ответственности.

2. Разрушение моральных, духовных и нравственных устоев подрастающего поколения.

3. Низкая успешность в освоении культурно-исторических областей научного знания.

4. Недостаточная воспитательная деятельность преподавателей, ответственных за военно-гражданскую тематику.

Исходя из целей исследования, были использованы метод эмпирического наблюдения и метод сбора фактического материала письменного метода исследования (тестирование). Учитывая характер проводимого исследования, при обработке результатов исследования использовался качественный метод.

Для проведения указанного исследования были определены цель и задачи исследования, а также предметная и объектная составляющие проекта. При организации исследовательской деятельности были определены и проведены следующие этапы исследования:

1) Проанализирована информация о месте проведения исследования (школьные документы, интервью с учителями) и выбрана общая тестовая группа учащихся начальной школы в возрасте 16-18 лет.

2) Методом тестирования был проведен опрос с целью выявления понимания учащимися понятия "патриотизм" и их представлений о качествах патриота.

3) Анализ результатов опроса с целью определения процентного соотношения патриотически настроенных учащихся и объективной оценки значимости

курса "Основы безопасности и защиты Родины" в военно-патриотическом воспитании.

В рамках производственной (педагогической) практики, реализуемой на базе МБОУ «Средняя Школа № 27 имени Э.А. Хиля» г. Смоленска, в 10 «Б» классе реализуются вышеперечисленные мероприятия, по повышению уровня военно-патриотического воспитания учащихся на уроках ОБЗР.

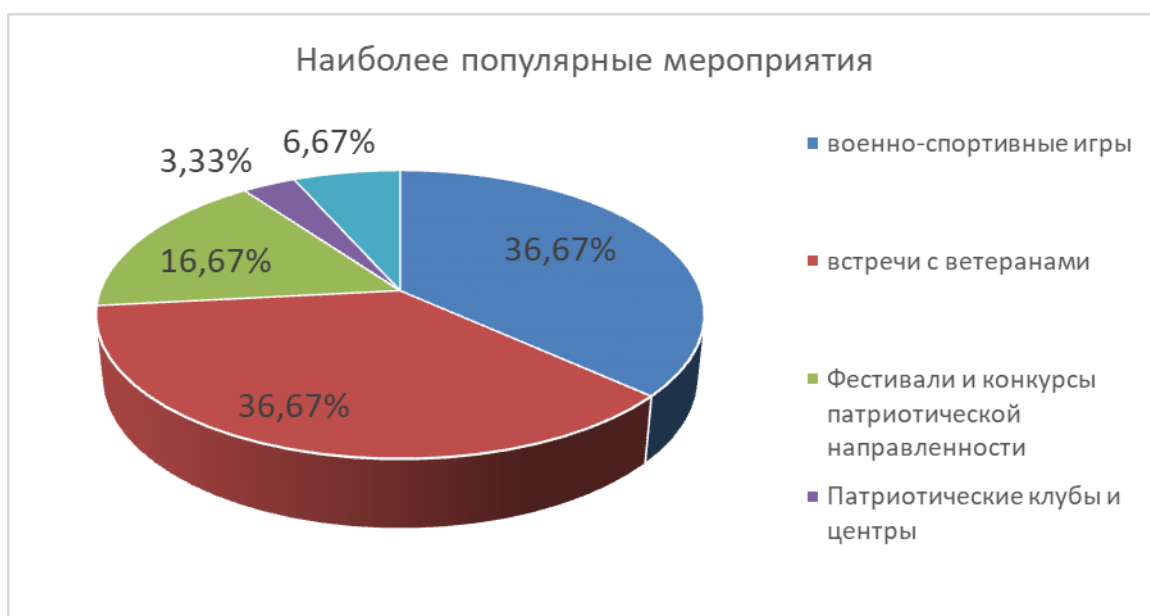


Рисунок 1 – Результат опроса



Рисунок 2 – Результат опроса

В целом, по результатам тестирования можно сделать вывод, что около 80 % опрошенных респондентов обладают военно-патриотическим воспитанием, любят свою страну и народ, высоко ценят и, возможно, уже обладают качествами настоящего патриота.

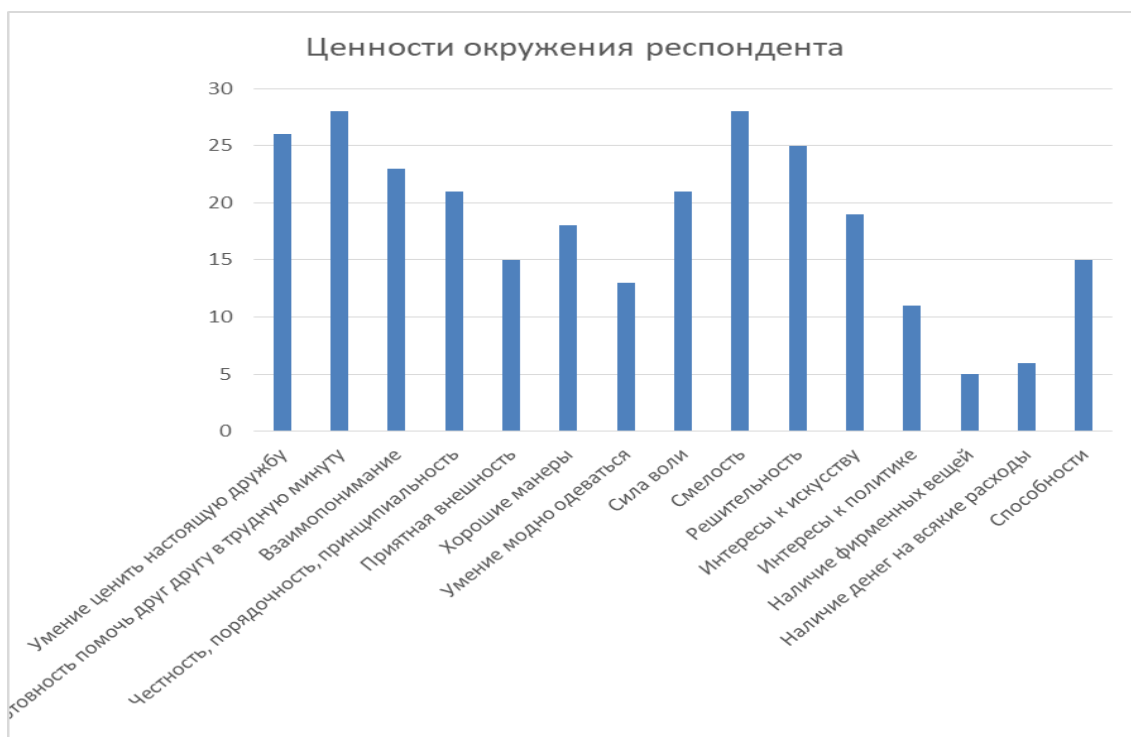


Рисунок 3 – Результат опроса

Таким образом, были изучены особенности и результаты военно-патриотического воспитания школьников в условиях средней школы, в рамках чего были:

1) Изучены теоретические аспекты военно-патриотического воспитания, проанализированы цели и задачи военно-патриотического воспитания в курсе «Основы безопасности и защиты Родины».

2) Выбраны методы проводимого исследования и основные принципы его организации.

3) Произведено исследование методом тестирования, проанализированы полученные результаты и сделаны выводы о роли курса «ОБЗР» в формировании военно-патриотических настроений у молодого поколения.

4) Подведены итоги выполненной работы и даны практические рекомендации по применению проведенного исследования.

Список литературы

1. Абрамова, С.В. Система гражданского образования школьников: воспитание гражданской активности, социально-правовое проектирование, изучение гуманитарного права / С. В. Абрамова. – М.: Глобус, 2016. – 224 с.
2. Баврин, И.И. Теория вероятности и математическая статистика / И.И. Баврин. – М.: Высшая школа, 2015. – 160 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ШКОЛАХ

Н.С. Кочанов, В.В. Мелихов

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Аннотация. Проблема обеспечения безопасности жизнедеятельности населения, особенно в рамках образовательных учреждений, стала актуальной и острой в современном обществе. Быстрое развитие технологий, изменения климата, угрозы терроризма и другие факторы создают необходимость в постоянном обновлении методов и подходов к обучению безопасности. В этой связи, проблема повышения эффективности обучения безопасности жизнедеятельности в школах становится предметом повышенного внимания и исследований.

Ключевые слова: современные технологии обучения, безопасность жизнедеятельности, эффективность, интерактивные технологии.

Общая характеристика проблемы использования современных технологий обучения основам безопасности жизнедеятельности в школах заключается в том, что существующие технологии обучения безопасности в школьной программе не всегда отвечают современным требованиям и вызывают определенные сложности при реализации. В связи с этим, требуется разработка и внедрение новых и эффективных технологий, которые будут соответствовать современным вызовам и обеспечивать достаточный уровень знаний и навыков учащихся в области безопасности.

Актуальность проблемы использования современных технологий обучения безопасности жизнедеятельности в школах обусловлена необходимостью привития у подрастающего поколения навыков и знаний, которые позволят им безопасно функционировать в современном мире. Недостаток знаний и навыков в области безопасного поведения встречается не только среди учеников, но и среди учителей и родителей, что в одной степени снижает эффективность проводимого обучения [3].

Одной из основных проблем является отсутствие системного подхода в обучении безопасности. Часто методы обучения ограничиваются отдельными темами и уроками, что не позволяет сформировать у учащихся полное представление о безопасности жизнедеятельности в целом. Кроме того, не всегда удается достичь надлежащего уровня осознанности и ответственности учащихся в отношении своего безопасного поведения. Еще одной проблемой является устаревание содержания и методик обучения безопасности. Быстрое развитие технологий и изменение общественной ситуации требуют постоянного обновления содержания и разработки новых методов. Однако, в реальности этого часто не происходит, что может привести к утрате актуальности знаний и неэффективности обучения [2].

Также, следует отметить проблему недостаточной подготовки педагогов к использованию современных технологий обучения безопасности. Многие учителя не обладают достаточными знаниями и навыками, а также не имеют доступа к актуальным образовательным ресурсам, чтобы проводить эффективные уроки по безопасности. Это может привести к неполноценному и неэффективному обучению учащихся.

Таким образом, проблема использования современных технологий обучения безопасности жизнедеятельности в школах заключается в недостаточности системного подхода, устаревании содержания и методик обучения, а также недостаточной подготовке педагогов. Решение данной проблемы требует разработки новых технологий обучения, обновления содержания, повышения квалификации педагогов и обеспечения доступа к современным образовательным ресурсам.

Проанализировав более 50 научных статей, связанных с темой исследования, было выделено несколько основных технологий обучения, которые можно применять в школах для обучения безопасности жизнедеятельности:

1. Интерактивные обучающие программы:

Характеристика: интерактивные обучающие программы представляют собой компьютерные приложения, которые позволяют учащимся взаимодействовать с учебным материалом через тесты, викторины и симуляции. Эти программы могут быть установлены на школьные компьютеры или использоваться через интернет.

Цель: формирование у учащихся теоретических знаний и практических навыков в области БЖД.

Преимущества:

- Высокий уровень вовлеченности учащихся;
- Возможность адаптации под индивидуальные потребности;
- Доступ к актуальной информации и новейшим методам.

Минусы

- Необходимость наличия компьютеров или планшетов;
- Возможные проблемы с доступом к интернету.

Особенности использования: Программы могут использоваться на уроках или в рамках дополнительных занятий. Например, на уроке можно провести викторину по правилам дорожного движения, а в качестве домашнего задания предложить учащимся пройти интерактивный курс по первой помощи.

2. Мобильные приложения.

Характеристика: мобильные приложения для обучения БЖД предоставляют доступ к учебным материалам и тестам на мобильных устройствах. Эти приложения часто включают видеоматериалы, инструкции и тесты.

Цель: Обеспечение доступности информации и возможности самостоятельного изучения.

Преимущества:

- Удобство использования в любое время и в любом месте;
- Возможность быстрого доступа к материалам.

Минусы:

- Ограниченный функционал по сравнению с полноценными программами;
- Зависимость от мобильных устройств и их наличия.

Особенности использования: приложения могут использоваться как дополнительный ресурс для подготовки к занятиям или для повторения пройденного материала. Например, приложение может предложить учащимся пройти тест по правилам безопасности в быту или ознакомиться с видеоуроком о действиях при пожаре.

3. Проектное обучение.

Характеристика: Проектное обучение включает выполнение учащимися практических заданий, связанных с реальными проблемами безопасности. Учащиеся работают в группах над проектами, исследуя конкретные темы.

Цель: Развитие критического мышления и навыков решения проблем.

Преимущества:

- Углубленное изучение темы через практическое применение;
- Развитие навыков работы в команде.

Минусы:

- Требуется много времени на подготовку и реализацию проектов;
- Необходимость координации работы группы.

Особенности использования: учителя могут организовывать групповые проекты. Например, учащиеся могут разработать проект по созданию безопасной школьной среды или исследовать влияние социальных сетей на безопасность подростков.

4. Симуляторы.

Характеристика: Симуляторы представляют собой программное обеспечение или оборудование, позволяющее моделировать реальные ситуации, связанные с безопасностью. Это может быть как программное обеспечение для компьютеров, так и специализированные тренажеры.

Цель: Практическое применение теоретических знаний в безопасной среде.

Преимущества:

- Эффективное обучение через практический опыт;
- Безопасная среда для обучения действиям в экстренных ситуациях.

Минусы:

- Высокая стоимость разработки и внедрения;
- Необходимость технического обслуживания оборудования.

Особенности использования: применяются на уроках БЖД для отработки действий при различных чрезвычайных ситуациях. Например, симулятор может моделировать ситуацию пожара в здании или дорожный инцидент, позволяя учащимся отрабатывать свои действия [1, 5].

Обобщая, современные технологии обучения безопасности жизнедеятельности в школах стремятся к созданию комплексного, интерактивного и практико-ориентированного образовательного процесса. Эти технологии направлены не только на передачу теоретических знаний, но и на формирование у учащихся практических навыков, осознанного отношения к безопасности и умения эффективно действовать в различных ситуациях. Эффективность этих технологий обучения безопасности жизнедеятельности оценивается на основе вовлеченности учащихся, повышения практических навыков, а также изменений в их поведении и отношении к вопросам безопасности. Такие современные подходы позволяют школьной педагогике успешно справляться с вызовами современного общества и формировать ответственное отношение к собственной безопасности. В силу постоянно меняющейся природы безопасности важно, чтобы методики и программы были гибкими и обновлялись в соответствии с новыми требованиями и реальными угрозами.

Для проверки результативности и сравнения современных технологий обучения с традиционными нами были проведены занятия по основам безопасности жизнедеятельности в 9А и в 9Б классах школы № 25 города Смоленска. В 9А классе занятие проводилось с использованием традиционных методов обучения, в 9Б классе занятие проводилось с использованием интерактивных технологий (презентация, видео). На каждом занятии в конце урока проводилось тестирование (содержание тестов в каждом классе одинаковая) по теме, которая была дана на первой части урока.

Тестирование показало следующие результаты:

Среднее значение оценок учеников 9А класса, у которых проводился урок с использованием традиционных методов обучения – 3,8;

Среднее значение оценок учеников 9Б класса, у которых проводился урок с использованием интерактивных технологий обучения – 4,3.

Чтобы выразить разницу в процентах относительно результата традиционного обучения:

– Вычисляем разницу: $4,3 - 3,8 = 0,5$

– Находим процентное увеличение относительно традиционного результата по формуле: Процентное увеличение = (Разница / Результат традиционного обучения) $\times 100$;

– Процентное увеличение = $(0,5 / 3,8) \times 100 \approx 13,16\%$

По результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что использование современных технологий обучения в области безопасности жизнедеятельности в школах может оказаться эффективным средством для повышения уровня знаний, навыков и результативности учащихся, примерно, на 13%. Даже при том, что учителя нечасто прибегают к применению подобных методик в своей педагогической практике, важно обратить внимание на потенциал, который мог бы принести использование современных подходов.

Данный анализ подчеркивает значимость разнообразия технологий обучения, особенно в области безопасности жизнедеятельности, где усвоение информации имеет прямое влияние на здоровье и благополучие учащихся. Использование новаторских методов, таких как интерактивные уроки, применение новейших технологий, проектное обучение и другие современные приемы, может значительно улучшить процесс обучения и запоминания важных навыков безопасности.

Поэтому, несмотря на то, что использование современных технологий обучения требует времени, усилий и обучения самого педагога, стоит рассмотреть возможность их большего внедрения в учебный процесс, так как потенциальные плюсы для обучения и развития учеников могут быть очень значительными.

Список литературы

1. Берсенева Т.С. Инновационные технологии в преподавании курса «Основы безопасности жизнедеятельности». – М., 2017. – 93 с.
2. Гетманский В. Образовательные технологии XXI века – в обучение по вопросам безопасности жизнедеятельности // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2017. – № 5. – 40 с.
3. Кукушин В.С. Современные педагогические технологии. Пособие для учителя. – СПб., 2013. – 163 с.
4. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. - М., 2018. – 286 с.
5. Шагеева Ф., Иванов В. Современные образовательные технологии // Высшее образование в России. – 2016. – № 4. – С. 18-20.

МОДИФИКАЦИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ЮНЫХ ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Е.А. Кубащенко, С.Ю. Усачева
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Актуальность исследования. Прыжки в высоту с разбега представляют собой вид спортивной деятельности, требующий максимального проявления всего спектра двигательных и координационных способностей, технического мастерства [1].

Основным направлением, определяющим рост спортивного мастерства, является специальная физическая подготовка. Обоснование новых методов и средств для формирования целенаправленной специальной подготовки на разных этапах многолетней тренировки является фактором роста спортивных результатов в прыжках в высоту с разбега [2, 3].

Дальнейшее улучшение качества их подготовки, особенно на этапе спортивной специализации, должно основываться на изыскании новых

рациональных средств и методов для повышения уровня ведущих способностей, совершенствования умения реализовывать имеющийся двигательный потенциал [1, 2].

Таким образом, данное исследование направлено на решение актуальной проблемы повышения уровня специальной физической подготовленности юных прыгунов в высоту, что может привести к улучшению спортивных результатов.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс юных прыгунов в высоту на этапе спортивной специализации.

Предмет исследования – индивидуально-ориентированная программа тренировочных занятий скоростно-силовой направленности легкоатлетов 14-16 лет в годичном цикле подготовки.

Цель исследования – теоретически обосновать и апробировать тренировочную программу, основанную на применении специально-подготовительных упражнений для спортсменов 14-16 лет на этапе спортивной специализации.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что использование индивидуально-ориентированной программы тренировочных занятий на основе применения специализированных тренажерных устройств в процессе физической подготовки юных прыгунов в высоту существенно повысят их специальную физическую подготовленность, что в свою очередь приведет к улучшению спортивных результатов в прыжках в высоту.

Методы и организация исследования. Для получения экспериментального материала использованы методы педагогического наблюдения, анализа документов планирования и учета учебно-тренировочного процесса, контрольно-педагогических испытаний, педагогического эксперимента и математической статистики.

Исследование проводилось в период с сентября 2023 по март 2025 г. на базе МБУ «СШОР» г. Железногорска. Испытуемыми явились юные спортсмены в возрасте 14-16 лет, систематически занимающиеся прыжками в высоту. Всего в исследовании приняло участие 24 прыгуна в высоту (КГ, n=12; ЭГ, n=12).

Результаты исследования. Результаты констатирующего эксперимента свидетельствуют об отсутствии достоверных различий между данными экспериментальной и контрольной групп и представлены в таблице 1.

Однако, выявленная взаимосвязь (рисунок 1) позволила определить двигательные способности, наиболее влияющие на спортивный результат в прыжках в высоту.

Установлено, что результаты в таких тестах, как бег на 30 м с низкого старта по движению ($r = 0,78$) и бег на 100 м ($r = 0,71$), демонстрируют высокую и умеренную положительную корреляцию с результатами в прыжках в высоту. Это свидетельствует о том, что быстрота движений играет важную роль в достижении высоких результатов. Способность быстро разогнаться и поддерживать скорость на протяжении коротких и средних дистанций является критически важной для успешного выполнения прыжка.

Таблица 1 – Исходный уровень специальной физической подготовленности юношей-прыгунов в высоту 14-16 лет

Тесты	Экспериментальная группа ($x \pm m$)	Контрольная группа ($x \pm m$)	Достоверность (при $p=0,05$)
Бег 30 м с н/с по движению (с)	$4,6 \pm 0,2$	$4,7 \pm 0,2$	$p > 0,05$
Бег 100 м (с)	$12,9 \pm 0,4$	$12,8 \pm 0,4$	$p > 0,05$
Бег 300 м (с)	$44,2 \pm 0,7$	$44,0 \pm 0,5$	$p > 0,05$
Прыжок в длину с места (см)	$220,5 \pm 5,0$	$221,0 \pm 7,0$	$p > 0,05$
Прыжок вверх с места (см)	$83,2 \pm 5,0$	$82,0 \pm 6,0$	$p > 0,05$
Сгибание корпуса из положения лежа за 30 с (кол-во раз)	$39,0 \pm 2,5$	$40,0 \pm 3,0$	$p > 0,05$
Бросок ядра 4 кг вперед (м)	$10,7 \pm 0,9$	$10,5 \pm 1,0$	$p > 0,05$

Кроме того, выявлено, что бросок ядра 4 кг вперед ($r = 0,74$) также демонстрирует высокую положительную корреляцию с результатами в прыжках в высоту. Это указывает на важность общей силы и координации, которые необходимы для выполнения техники прыжка и эффективного использования силы ног.

Корреляционный анализ показал, что прыжок в длину с места ($r = 0,83$) и прыжок вверх с места ($r = 0,80$) показывают очень высокую положительную корреляцию с результатами в прыжках в высоту. Эти тесты отражают взрывную силу ног, которая необходима для эффективного отталкивания и достижения максимальной высоты прыжка. Развитие этих качеств должно быть приоритетом в тренировочном процессе юных прыгунов в высоту.

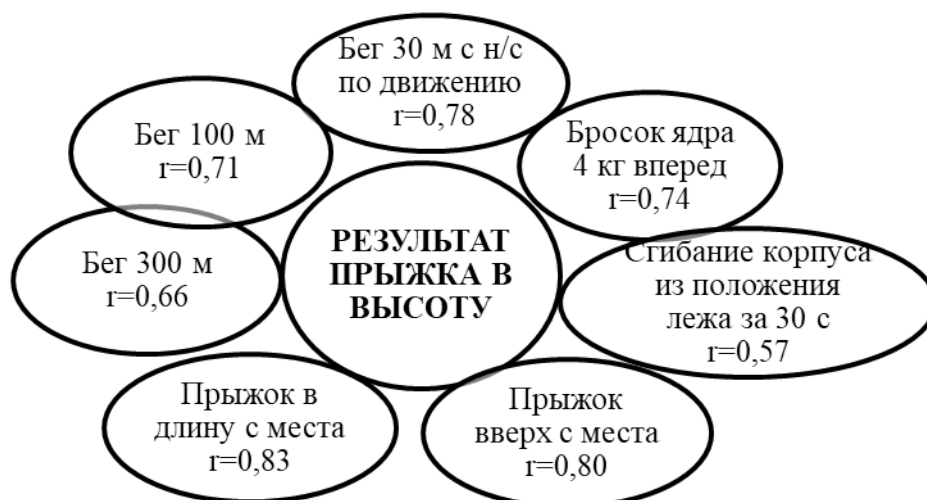


Рисунок 1 – Взаимосвязь результатов тестовых упражнений со спортивным результатом в прыжках в высоту у юношей 14-16 лет

Анализ корреляционных взаимосвязей показывает, что для достижения высоких результатов в прыжках в высоту необходимо комплексное развитие взрывной силы ног, что необходимо учитывать при планировании специальной подготовки юных прыгунов в высоту.

В связи с этим, нами была предпринята попытка разработки индивидуально-ориентированной программы тренировочных занятий на основе применения специализированных тренажерных устройств с юношами-прыгунами в высоту 14-16 лет экспериментальной группы. Применялись тренажеры для «прыгуна в высоту» и жимовый тренажер для ног.

В тренажере для «прыгуна в высоту» спортсмен фиксирует упоры на плечи и выполняет выпрыгивание с отталкиванием обеими ногами или одной ногой, т. е. происходит имитация отталкивания в отягощенных условиях. При выполнении упражнений с использованием тренажера проявляются уступающе-преодолевающий и статодинамический режимы работы мышц. Данные режимы проявляются при выпрыгивании в тренажёре для прыгуна в высоту после удержания внешнего веса. Статическое напряжение происходит 35-50% от максимального значения, динамическое – до максимума. Длительность упражнения 2-3 секунды, повторяется 2-3 раза за один подход, по 2-3 серии с интервалами отдыха 2-4 минуты.

Упражнения в жимовом тренажере для ног способствуют развитию силовых и скоростно-силовых способностей мышц разгибателей бедра и голени «ударным» методом. Спортсмен выполняет медленное сгибание ног на жимовом тренажере с дальнейшим быстрым разгибанием.

В работе с юными прыгунами в высоту экспериментальной группы данные тренажеры применялись на каждом занятии в течение всего тренировочного цикла. Спортсмены выполняли 2-3 серии упражнений от 5-7 до 10 повторений в зависимости от предшествующей и последующей нагрузки. Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике.

В конце эксперимента проведено повторное тестирование. Данные контрольного эксперимента отражены в таблице 2.

Таблица 2 – Динамика результатов специальной подготовленности юношей-прыгунов в высоту в конце эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа ($x \pm m$)	Контрольная группа ($x \pm m$)	Достоверность (при $p=0,05$)
Бег 30 м с н/с по движению (с)	$4,1 \pm 0,1$	$4,5 \pm 0,1$	$p < 0,05$
Бег 100 м (с)	$11,8 \pm 0,2$	$12,5 \pm 0,2$	$p < 0,05$
Бег 300 м (с)	$42,6 \pm 0,3$	$43,5 \pm 0,2$	$p < 0,05$
Прыжок в длину с места (см)	$242,6 \pm 3,5$	$227,0 \pm 4,5$	$p < 0,05$
Прыжок вверх с места (см)	$96,5 \pm 2,0$	$86,0 \pm 3,0$	$p < 0,05$

Продолжение таблицы 2 – Динамика результатов специальной подготовленности юношей-прыгунов в высоту в конце эксперимента

Сгибание корпуса из положения лежа за 30 с (кол-во раз)	49,0 ± 2,0	42,0 ± 2,0	p<0,05
Бросок ядра 4 кг вперед (м)	13,9 ± 0,8	11,0 ± 1,0	p<0,05

Анализ данных, представленных в таблице 2, полученные на этапе контрольного эксперимента, показал, что у прыгунов экспериментальной группы после применения тренажерных устройств отмечается более высокий уровень развития скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей. Об этом свидетельствуют достоверно высокие результаты педагогических тестов в сравнении с результатами контрольной группы.

Выводы:

1. Исходное тестирование показало, что между группами спортсменов нет значительных отличий в специальной физической подготовленности. Однако, анализ корреляции между результатами в тестах специальной физической подготовки и результатом в прыжках в высоту выявил значительную взаимосвязь с показателями, оценивающих скоростные, силовые и скоростно-силовые способности спортсменов. Это указывает на необходимость комплексного целенаправленного развития этих качеств для достижения высоких спортивных результатов.

2. Применение специальных тренажерных устройств в учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы испытуемых позволило значительно повысить уровень специальной физической подготовленности спортсменов, что положительно сказалось на результате прыжка в высоту.

3. В ходе эксперимента была отмечена положительная динамика результатов у юных спортсменов, используемых индивидуально-ориентированную программу тренировочных занятий на основе применения специализированных тренажерных устройств, которая существенно повысила их специальную физическую подготовленность, что в свою очередь привело к улучшению спортивных результатов в прыжках в высоту. Это свидетельствует о том, что комплексный и целенаправленный подход к подготовке, включающий использование тренажеров, способствует устойчивому прогрессу в спортивных результатах.

Список литературы

1. Аленуров, Э.А. Формирование оптимальных параметров разбега в прыжках в длину у юных спортсменов / Э.А. Аленуров, М.А. Петрова, Н.Н. Маринина, Л.Ю. Климова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 16-20.

2. Егоров, А.Т. Альтернативная парадигма локомоций на примере прыжка в высоту с разбега / А.Т. Егоров, С.Н. Павлов, Е.А. Исанаева // Наука и спорт: современные тенденции. – 2020. – № 2. – С. 21-31.

3. Карпов, В.Ю. Повышение результативности легкоатлетических тестовых заданий комплекса ГТО у студентов на основе рационального подбора тренировочных средств / В.Ю. Карпов, М.В. Еремин, О.А. Разживин, А.В. Доронцев // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 6. – С. 39-40.

ФОРМИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В ОБЩЕНИИ С НЕЗНАКОМЫМИ ЛЮДЬМИ

*Д.В. Лазарева, А.В. Бышевская
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск*

Безопасность детей – приоритет для каждого родителя и педагога. В современном мире, где дети все чаще сталкиваются с незнакомыми людьми, особенно важно научить их правилам безопасного поведения. Дошкольный возраст – это период активного формирования личности, когда дети восприимчивы к новым знаниям и навыкам. Именно поэтому формирование безопасного поведения в общении с незнакомцами в этот период имеет огромное значение. Дети дошкольного возраста, как правило, доверчивы и открыты. Они ещё не в полной мере осознают потенциальную опасность, исходящую от незнакомых людей. Их наивность и любопытство могут сделать их уязвимыми для злоумышленников. Поэтому, задача взрослых – научить детей распознавать опасные ситуации и правильно на них реагировать.

Важно донести до ребёнка информацию в доступной и понятной форме, избегая запугивания. Можно использовать игровые методы, сказки, мультфильмы и примеры из жизни. Важно объяснить ребёнку, что незнакомец – это любой человек, которого он не знает лично, даже если он выглядит дружелюбно. Надо подчеркнуть, что не нужно отвечать на вопросы незнакомых людей, даже если они кажутся простыми. Объяснить, что конфеты, игрушки или другие подарки от незнакомых людей могут быть опасными. "Не садись в машину к незнакомцам." Это правило должно быть усвоено ребёнком на уровне рефлекса. До него надо донести, что ни под каким предлогом нельзя садиться в машину к незнакомому человеку, даже если он говорит, что его попросила мама или папа. Объяснить, что нельзя уходить с незнакомым человеком, даже если он предлагает показать что-то интересное или обещает что-то купить. "Если кто-то тебя пугает или пытается увести, кричи и убегай."

Необходимо научить ребёнка громко кричать "Я его/её не знаю!" или "Помогите!" и бежать в людное место, например, в магазин или к другим родителям с детьми. Важно создать доверительные отношения с ребёнком, чтобы он не боялся рассказать вам о произошедшем. Необходимо до него

донести, что вы всегда будете на его стороне и поможете ему. "Знай своё имя, фамилию, адрес и номер телефона." Это поможет ребёнку в случае, если он потеряется или попадёт в беду. Вместе с ребёнком придумать кодовое слово, которое будет знать только он и близкие родственники. Если незнакомец скажет это слово, ребёнок может быть уверен, что его действительно послали родители.

Как же обучать детей безопасному поведению:

1. Разыгрывайте с ребёнком различные ситуации, в которых он может столкнуться с незнакомцем. Это поможет ему отработать правильные действия и почувствовать себя увереннее.

2. Используйте книги и мультфильмы, посвящённые теме безопасности, чтобы наглядно показать ребёнку опасные ситуации и способы их решения.

3. Обсуждайте с ребёнком ситуации, которые произошли с ним или с другими детьми, анализируйте их и находите правильные решения.

4. Регулярно повторяйте правила безопасного поведения, чтобы они прочно закрепились в памяти ребёнка.

5. Будьте примером для своего ребёнка. Соблюдайте правила безопасности сами и объясняйте ему, почему это важно.

6. Хвалите ребёнка за правильные действия и за то, что он рассказывает вам о своих переживаниях.

Родители и педагоги играют ключевую роль в формировании безопасного поведения дошкольников. Важно, чтобы они работали в тесном сотрудничестве, обменивались информацией и использовали единые подходы в обучении детей.

Родители должны создать доверительные отношения с ребёнком, регулярно обсуждать с ним правила безопасного поведения, контролировать, с кем он общается, научить его пользоваться телефоном и звонить в экстренные службы, никогда не оставлять ребёнка без присмотра.

Педагоги в свою очередь должны включать тему безопасности в образовательный процесс, организовывать ролевые игры и тренинги по безопасному поведению, проводить беседы с детьми о правилах общения с незнакомцами, информировать родителей о мероприятиях, направленных на формирование безопасного поведения, а также создавать безопасную и комфортную атмосферу в группе.

Важные нюансы в донесении информации.

Важно донести информацию о безопасности в спокойной и понятной форме, не вызывая у ребёнка страх и тревогу.

Адаптируйте информацию к возрасту ребёнка, используя простые слова и наглядные примеры.

Важно, чтобы правила безопасности соблюдались всеми членами семьи и педагогами.

Сосредоточьтесь на том, что ребёнок может сделать, чтобы защитить себя, а не на том, что может случиться плохого.

Хотя похищения детей незнакомцами – относительно редкое явление, важно знать, как их предотвратить: не оставляйте ребёнка без присмотра, особенно в людных местах, научите его не отходить от вас, установите чёткие границы и объясните, почему важно держаться рядом, будьте внимательны к окружению, обращайтесь внимание на подозрительных людей и сообщайте о них в полицию, не публикуйте личную информацию о ребёнке в социальных сетях, это может быть использовано злоумышленниками, установите пароли на все устройства ребёнка, это защитит его от нежелательного контента и контактов.

Что же делать, если ребёнок пропал?

1. Немедленно обратитесь в полицию. Чем быстрее вы сообщите о пропаже, тем больше шансов найти ребенка.

2. Предоставьте полиции всю необходимую информацию: описание ребёнка, его фотографии, одежду, в которой он был одет, и места, где он мог находиться.

3. Организуйте поиски. Привлеките к поискам родственников, друзей и волонтеров.

4. Распространите информацию о пропаже в социальных сетях. Это поможет привлечь внимание общественности.

Важно помнить, что формирование безопасного поведения – это непрерывный процесс, требующий постоянного внимания и усилий. Нельзя научить ребёнка безопасности один раз и навсегда. Важно регулярно повторять правила, обсуждать новые ситуации. Только так мы сможем создать безопасный мир для наших детей и защитить их от потенциальных опасностей. В современном мире технологии могут быть как источником опасности, так и инструментом защиты. Важно научить ребёнка безопасному использованию интернета и мобильных устройств.

Некоторые правила безопасного поведения в интернете:

- не сообщай личную информацию незнакомым людям;
- не открывай подозрительные ссылки и файлы;
- не встречайся с людьми, с которыми познакомился в интернете;
- рассказывай взрослым о любых неприятных ситуациях в интернете;
- используйте функции родительского контроля на устройствах ребёнка, чтобы ограничить доступ к нежелательному контенту и контролировать его онлайн-активность;
- научите ребёнка критически оценивать информацию, которую он видит в интернете, и не доверять всему, что он читает;
- обсуждайте с ребёнком, в какие игры он играет и какие социальные сети использует. Убедитесь, что он понимает правила безопасности и знает, как защитить себя от онлайн-хищников.

В заключение, хочется отметить, что формирование безопасного поведения дошкольников в общении с незнакомыми людьми – это инвестиция в их будущее. Это требует постоянных усилий, внимания и любви. Создавая безопасную среду и обучая детей правилам безопасности, мы даём им

возможность расти счастливыми и уверенными в себе. Обучение простым правилам, ролевые игры и создание доверительных отношений помогут детям распознавать опасность и правильно реагировать. Инвестируя в безопасность детей сегодня, мы обеспечиваем их счастливое и уверенное будущее. Помните, безопасность ребёнка – наша общая ответственность.

Список литературы

1. Кряжева, О. С. Методы и приемы формирования навыков безопасного поведения у дошкольников / О. С. Кряжева. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2024. – № 25 (524). – С. 426-428.

МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ БОРЦОВ 13-14 ЛЕТ ПОСЛЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ НАГРУЗОК

А.Н. Лузаков, Д.Ф. Палецкий
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Аннотация. Проведенное исследование позволило выявить уровень разработанности научной проблемы в специальной научно-методической литературе, разработать комплекс физических упражнений, направленных на сопряженное развитие силовых и скоростно-силовых способностей у юношей 13-14 лет, занимающихся вольной борьбой и апробировать методику комплексного восстановления спортсменов.

Ключевые слова: вольная борьба, учебно-тренировочный процесс, скоростно-силовая подготовка, юные спортсмены, восстановление.

Актуальность. В последние годы большое внимание уделяется изучению процессов восстановления работоспособности после физической нагрузки и поиску новых средств, способствующих этому, с целью быстрого достижения желаемых результатов (В.М. Волков, 1977; Е.В. Колтопина, 2019; Г. А. Макарова, 2024 и др.). Кроме того, применение таких средств значительно уменьшает возможность возникновения отклонений в состоянии здоровья борцов, которые проявляются при больших физических нагрузках. Для правильного использования средств восстановления необходимо знать причины временного падения работоспособности, что является следствием утомления. (В.М. Волков, 1972, 1977; О.М. Мирзов, 2000; В.Б. Иссурин, 2016; Е. В. Федотова, 2023; Г.А. Макарова, 2024).

При выполнении напряженной или достаточно длительной тренировки наступает момент, когда поддержать первоначальную интенсивность невозможно, т. е. наступает утомление. Первые функциональные изменения возникают при утомлении в нервных клетках коры головного мозга, независимо от того, какая работа выполняется умственная или физическая. ЦНС – главный орган, скелетные мышцы – исполнительный орган.

Для обеспечения деятельности рабочих органов подключается вегетативный компонент (вспомогательный) в целях доставки этим органам энергетических веществ и кислорода, выведения из них продуктов обмена и отведения избытков тепла. (В.М. Волков, 1977; А.С. Солодков, И.В. Левшин, А.Н. Поликарпочкин, 2007; К.Ю. Косорыгина, 2015 и др.).

При утомлении происходит ослабление основных нервных процессов, истощение внутреннего торможения, что приводит к нарушению нервной и мышечной координации, подвижности в суставах, скорости движений, точности выполнения упражнений. В борьбе утомление связано в основном со снижением функции кардиореспираторной системы при больших нервных затратах. Происходит изменение углеводно-жирового обмена, снижение катехоламинов в надпочечниках и тканях, ухудшается гормональное равновесие. Следовательно, необходимо заботиться о восстановлении работоспособности после интенсивных тренировок, особенно скоростно-силового характера, либо если к началу очередной тренировки восстановления не происходит, то новая нагрузка способствует накоплению усталости, что приводит к перенапряжению и спортсмен надолго может выйти из строя. Тренировку в борьбе и последующее восстановление сил надо рассматривать как единый комплексный процесс.

Все сказанное определило актуальность, и значимость исследования, проводимого в рамках выполнения выпускной квалификационной работы.

Объект исследования – борцы вольного стиля 13-14 лет.

Предмет изучения – особенности применения комплекса восстановительных средств и методов в занятиях вольной борьбой после нагрузок скоростно-силовой направленности.

Цель исследования – теоретически разработать и экспериментально обосновать методику комплексного восстановления юных борцов 13-14 лет после больших нагрузок скоростно-силовой направленности.

Цель работы определила и ее **задачи**:

1. Выявить уровень разработанности научной проблемы.
2. Изучить механизм, физиологические и биохимические особенности возникновения утомления при занятиях вольной борьбой.
3. Разработать методику и практические рекомендации по комплексному восстановлению борцов после нагрузок скоростно-силовой направленности.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели и решения задач в ходе нашего исследования применялся комплекс следующих методов, адекватно отражающих рассматриваемую проблему:

1. Анализ и обобщение специальной научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогическое тестирование.
4. Диагностика психофункциональной активности по тесту САН.
5. Инструментальная методика проведения электромассажа.
6. Педагогический эксперимент.
7. Методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МБОУ ДО «СШОР им. П.Г. Горохова» г. Смоленска в период 2024-2025 годов.

Первый этап исследования (2024 г.) был направлен на изучение и анализ научно-методической литературы по теме исследования. На этом этапе определялись уровень разработанности проблемы, объект, предмет, цель, задачи, рабочая гипотеза исследования; осуществлялся подбор адекватных предмету и цели исследования методов и научных методик; были проведены предварительные исследования по апробации методик и методов исследования и предварительная цифровая обработка полученных данных. На этом этапе также был разработан комплекс упражнений скоростно-силовых и силовых упражнений сопряженного характера, который в дальнейшем использовался на протяжении подготовительного и соревновательного периодов подготовки в небольшой модификации с учетом индивидуальных особенностей юных борцов 13-14 лет. Так как скоростно-силовая и силовая работа в вольной борьбе связана в том числе и с параллельным развитием силовой, скоростной и координационной выносливости в учебно-тренировочный комплекс были включены упражнения и по систематическому развитию этих компонентов общей и специальной физической подготовки спортсменов. На первом этапе исследования с юными борцами было проведено также два ознакомительных занятия по выполнению контрольно-педагогических нормативов согласно требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (приказ Минспорта России от 17 сентября № 732).

На втором этапе исследования (2024-2025 гг.) проводится формирующий педагогический эксперимент, направленный на экспериментальную проверку эффективности восстановления борцов после нагрузок скоростно-силовой и силовой направленности с помощью комплексного применения после учебно-тренировочных занятий и в период соревнований (после соревновательного дня и в перерывах между поединками) электронного массажера GESS-131, который индивидуально может быть подобран для функционирования в трех рабочих режимах и традиционного использования парной бани и ручного массажа дважды в недельном микроцикле подготовки. В исследовании принимают участие борцы вольного стиля 13-14 лет в количестве 14 человек, все учащиеся МБОУ ДО «СШОР им. П.Г. Горохова» г. Смоленска.

Третий, завершающий этап исследования (май 2025 г.) будет касаться завершения математической обработки цифрового материала, анализа и обобщения полученных данных, интерпритации и оформления результатов исследования в виде выводов и практических рекомендаций.

Выводы:

1. Анализ специальной научно-методической литературы показал недостаточную изученность данной научной проблемы, как в наличии комплексов сопряженной скоростно-силовой подготовки борцов, так и в наличии комплексных, оперативных методик их восстановления после больших и максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок.

2. В результате проведения предварительных исследований разработан и апробирован комплекс скоростно-силовых упражнений для сопряженного развития и совершенствования общей и специальной физической подготовки борцов вольного стиля 13-14 лет.

3. Апробация инструментальной методики проведения электромассажа в трех режимах работы показала возможность её широкого использования в комплексном восстановлении борцов после как тренировочных, так и соревновательных нагрузок.

Список литературы

1. Волков, В. М. Восстановительные процессы в спорте / В. М. Волков. – Москва: Физкультура и спорт, 1977. – 45 с.
2. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 464 с.
3. Колтыгина, Е. В. Вектор развития современных средств восстановления в спорте высших достижений / Е. В. Колтыгина, Д. А. Лукьянов, И. С. Гончаров // Педагогическое образование на Алтае. – 2019. – № 1. – С. 19-25.
4. Косорыгина, К. Ю. Оценка кумулятивного эффекта низкоинтенсивного лазерного излучения для оптимизации функционального состояния и специальной работоспособности высококвалифицированных спортсменов-велосипедистов: автореферат дис. ...канд. биол. наук: 03.03.01 / К.Ю. Косорыгина; ФГБОУ ВПО «Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма». – Смоленск, 2015. – 24 с.
5. Макарова, Г. А. Самоконтроль – основа профессионального роста спортсмена: настольная книга тренера / Коллектив авторов под редакцией Г. А. Макаровой. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2024 – 608 с.
6. Николаев, П. П. Психологические средства и методы воздействия на процессы восстановления в спорте / П. П. Николаев, И. В. Николаева, Ю. В. Миронова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2021. – № 2 (13). – С. 51-54.
7. Солодков, А. С. Физиологические механизмы и закономерности восстановительных процессов в спорте / А. С. Солодков, И. В. Левшин, А. Н. Поликарпочкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 6 (28). – С. 76-85.
8. Федотова, Е. В. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва / Е. В. Федотова. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2023. – 480 с.

СОЦИАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ МЕРА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СТАРШИХ КЛАССАХ

Н.Р. Лышковская, А.В. Бышевская
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Аннотация. Статья исследует проблему того, что не выделен эффективный инструментарий, помогающий в констатации и преодолении суицидальных проявлений среди учащихся старшего школьного возраста в контексте реализации социального воспитания на уроках основ безопасности жизнедеятельности. А ведь именно эти уроки должны и могут, при адресной реализации, способствовать снижению тенденций суицида.

Ключевые слова: профилактика суицидального поведения, социальное воспитание, учащиеся старшего школьного возраста, общеобразовательные учреждения.

В настоящее время, несмотря на позитивные изменения в жизни общества, наблюдается обострение социальной проблемы, которая заключается в росте суицида среди учащихся старших классов. Отклонениями в поведении молодых людей является отсутствие идеологически верного мировоззрения, асоциальные семейные, межгрупповые, межмикросоциумные, межпоколенные отношения, нежелание определить свою цель жизни и найти эффективные пути ее реализации поле собственной личности и окружающего социума [1].

Профилактика суицидального поведения старшеклассников – это важная и актуальная проблема, требующая всестороннего изучения и принятия неотложных мер. В переходном периоде от детства к взрослой жизни, подростки сталкиваются со множеством стрессов, социальных и эмоциональных вызовов, что часто приводит к ухудшению их психического состояния, в том числе к позиционированию себя в рамках суицидальных попыток. Поэтому исследование теоретических и методических основ, разработка эффективных программ предотвращения суицидального поведения среди подростков старших классов являются крайне важными направлениями работы педагогов и связанных с ними специалистов психолого-педагогической поддержки. В современном обществе проблема суицидального поведения среди подростков становится все более серьезной и актуальной.

На данный момент все больше подростков сталкиваются с высоким уровнем стресса, депрессии и тревожности, что может привести к мыслям о самоубийстве. Аспекты, такие как социальное давление, конфликты в семье, проблемы в школе, недостаток понимания и поддержки со стороны окружающих, защитная самореализация в поле виктимности или виктимогенности увеличивают риск суицидального поведения среди подростков.

Проблема исследования заключается в том, что не выделен эффективный инструментарий, помогающий в констатации и преодолении подростковых суицидов в контексте реализации социального воспитания на уроках основ безопасности жизнедеятельности. А ведь именно эти уроки должны и могут, при адресной реализации, способствовать снижению тенденций суицида, число попыток которого, по данным Генеральной прокуратуры РФ, за последние 3 года возросло на 13%.

Цель нашего исследования – выявление сущности понятия «подростковый суицид» и инструментария его превенции в ходе социального воспитания в рамках предметной области ОБЗР.

Объект исследования – социальное воспитание учащихся на уроках ОБЗР и во внеурочной работе по предмету. **Предмет исследования** – эффективный психолого-педагогически обоснованный инструментарий социального воспитания учащихся на уроках ОБЗР и во внеурочной работе по предмету, превентивный для развития суицидальных наклонностей. **Цель исследования** – выявление сущности понятия «подростковый суицид» и инструментария его превенции в ходе социального воспитания в рамках предметной области ОБЗР.

Гипотеза исследования – предполагается, что адресная профилактическая помощь в рамках социального воспитания на уроках ОБЗР и во внеурочной деятельности будет способствовать снижению уровня суицидальных проявлений среди обучающихся старших классов при использовании стандартизированного наблюдения, проективных и тактильно-ориентированных локально апробированных авторских методик диагностики, профилактики и начальной коррекции с учетом психосоциальных паттернов общесоциального функционала и актуальных предпочтений подростка в самореализации, в том числе сетевых.

Практическая значимость результатов исследования состоит во внедрении в практику социального воспитания на уроках и во внеурочной деятельности по ОБЗР методов, приемов и средств предотвращения и коррекции суицидального поведения. Выделенный инструментарий дополнен авторским бланком стандартизированного наблюдения. Проведена система коррекционно-развивающих занятий по превенции суицида.

Задачи исследования.

Обобщить статистико-нормативные данные по проблеме исследования.

Определить типы и методы профилактической деятельности суицидального поведения учащихся старших классов.

Провести диагностику просуицидальных наклонностей для последующего преодоления возможности подростковых суицидов в контексте реализации социального воспитания на уроках основ безопасности жизнедеятельности.

Разработать методику профилактики суицидальных проявлений среди обучающихся старших классов.

Для решения поставленных задач были применены следующие методы исследования: анализ литературных источников, контекстный анализ доступных личных профилей, контент-анализ интернет-источников, анкетирование, проективная методика диагностики, обобщение, теоретическое моделирование.

В результате проделанной работы сделан важный вывод о том, что: эффективными для коррекции подросткового суицида являются как методики прямого анкетирования, так и проективные методики; коррекции суицидальных наклонностей старшеклассников способствуют специальные индивидуальные занятия и занятия в малых подгруппах в комфортных условиях; объективность диагностики суицидальных наклонностей могут обеспечить методики стандартизированного наблюдения, разработанные на основе современных учебников ОБЗР.

Социально-педагогическая безнадзорность играет значительную роль среди причин суицидальных проявлений у трудных подростков. Это происходит на фоне равнодушия и отсутствия внимания к ним со стороны их близких - родителей, друзей, и педагогов. Недостаток положительного социального опыта, несформированность мировоззрения, ценностных ориентаций, этических норм и вкусов, все это способствует тому, что современные подростки могут выбирать негативные, противоправные и саморазрушающие формы выражения своей активности, что отражается на их поведении, формировании личности и социальном статусе, что необходимо учитывать в ходе диагностики суицидальных наклонностей [7].

В рамках проблематики нашего исследования можно выделить следующие группы трудных подростков: подростки, которые по физическому и половому развитию отстают от сверстников, являются конформными, безответственными, их интересы неустойчивы, эмоции поверхностны; подростки с ускоренным половым развитием, повышенной аффективностью, возбудимостью, агрессивностью; подростки с преобладанием расторможенности влечений. Чаще всего они из семей, где родители ведут асоциальный образ жизни, где постоянны конфликты. Они злобны, жестоки, агрессивны, раздражительны.

При этом хорошо известен тот факт, что цель социального воспитания на уроках безопасности жизнедеятельности состоит в том, чтобы помочь обучающимся «перешагнуть» через возникший возрастной или ситуативный кризис и самостоятельно изменить свою жизнь, даже при наличии выраженных детских травм и катарсисных паттернов. Логично предположить, что работа на уроке ОБЗР в таком случае состоит из таких компонентов, как помощь в осознании воспитанником своего «Я» в реальной жизни; педагогическая поддержка воспитанника, содействие успешной деятельности в значимом для него деле; постановка перспективы успешной социализации, предъявление конкретного примера возможной достойной жизни, поддержка имманентных репрезентаций в просоциальном поле актуальной активности [4].

То есть требуется установление контакта, предполагающего накопление согласий во взглядах, осознание особенностей увлечений и поведения подростка, определение реальных и условно мотивируемых отрицательных качеств его личности, реакции на постороннее влияние; выработку норм поведения [1].

Следует учитывать, что наиболее распространенные в реальности или в суицидальном ситуативном контексте признаки готовности подростка к суициду таковы: нарушения аппетита и сна; частые жалобы на соматические недомогания; необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду; постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти; - внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей [3].

Очевидно, что таким подросткам нужна комплексная помощь специалистов: классного руководителя, психологов, психотерапевтов учителей-дефектологов. В этом ключе уроки и внеурочная деятельность по предмету ОБЗР является системообразующей в достижении успеха профилактики и коррекции суицидального поведения. Как методы в данных типах (формах) деятельности эффективны ординарные уроки педагога, бинарные уроки педагога и классного руководителя, уроки-полилоги с участием комплексных специалистов, беседы, тренинги, подгрупповые релаксации в сенсорной комнате, видеорекреации и подобные [6].

В рамках проведенного исследования следует остановиться на методиках, позволяющих диагностировать, интерпретировать в поле деструкции и скорректировать суицидальные паттерны с помощью комплексно цвето-, музыка-, тактильной и отсроченной или перенесенной в ложную доминанту вербальной психолого-педагогической терапии. Речь идет о коррекционно-развивающих занятиях в сенсорной комнате.

До начала занятий в сенсорной комнате особым обучающимся, имеющим суицидальные наклонности, выявленные по методике «Четыре персонажа», была предложена ориентировочная анкета по выявлению актуальных личностных предпочтений (примерный индикатор состояния «Я-концепции» в поле формирования гуманистической ориентации личности). Эта анкета, по мнению, ее автора Г.В. Элькинда, коррелирует с методикой «Четыре персонажа» и может позиционироваться в рамках отдельной методики маркирования паттернов суицида у подростков [5].

Обобщая и систематизируя выводы, сделанные нами в выше приведенных параграфах, мы пришли к предположению о том, что в педагогической профилактике подросткового суицида психологические факторы следует рассматривать в совокупности с социальными и биологическими. То есть социальное воспитание учащихся на уроках ОБЗР будет выступать мерой профилактики суицида при интегрированном подходе к диагностике и коррекции девиаций и делинквенций внешней и аутоиммунной агрессии, и нормализации типа личности от виктимности и виктимогенности.

Список литературы

1. Астапенко, А.С. Особенности организации профилактики суицидального поведения учащихся в школе. // В сборнике: Дни науки и инноваций НовГУ. Материалы XXI Всероссийской научной конференции преподавателей, аспирантов и студентов НовГУ. В 4-х частях. Сост. и науч. редакторы О.В. Алексеева, Г.В. Волошина. – Великий Новгород, 2022. – С. 171-175.
2. Год педагога и наставника: инструментарий инклюзивного взаимодействия. Творческое портфолио Всероссийской методической площадки «Абили-микс» / Департамент Смоленской области по образованию и науке, ОГБПОУ «Смоленский педагогический колледж», БПОО Смоленской области, ЦРД «Абилимпикс» Смоленской области, ГБПОУ «Брянский профессионально-педагогический колледж», РУМЦ СПО; под общей редакцией К.О. Веселовского, Г.А. Веселовской. – Смоленск: СПК, 2023. – 78 с.
3. Дудко Л.А., Белобрыкина О.А. Профилактика суицидального поведения в подростковом возрасте: проблема качества методического обеспечения (на примере сравнительного анализа методических пособий) Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2022. – № 1. – С. 156-182.
4. Ким С.В., Горский В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 класс. Базовый уровень. Учебник. – М: Вентана-Граф, 2022. – 249 с. ISBN:978-5-09-088175-3.
5. Методика «Четыре персонажа» (В. Лосева, А. Луньков). <https://seminary-treningi.ru/informacija/psihologicheskie-testy/chetyre-personazha>. Электронный ресурс (дата доступа: 3.12.2023).
6. Особые дети – особая педагогика: Проблемы развития, воспитания и социализации в контексте вызовов современного образования: Сборник материалов III-й Международно-практической конференции (20 апреля 2016 г., Смоленск) / Под ред. В.А. Пегова, Г.А. Репиной. – Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – 202 с.
7. Попова А.З. Диагностика склонности к суициду и виктимному поведению у старшеклассников. Студенческий вестник. – 2022. – № 42-2 (234). – С. 20-23.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АГРОТУРИЗМА

Ю.А. Матюк, З.В. Васильева
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Актуальность исследования. В настоящее время туризм стал очень массовым, востребованным и активно развивающимся направлением на мировом рынке. Агротуризм или сельский туризм набирает широкую популярность в России, т. к. данный вид туризма дает возможность отвлечься от «каменных джунглей». Человеку свойственно быть с природой, агротуризм предоставляет такую возможность, провести время в сельской местности, наедине с природой, узнать поближе ценности народной культуры, обычаи,

а самое главное попробовать сельский труд своими руками.

Таким образом, в настоящее время вопросы агротуризма в Смоленском регионе не были предметом экспериментального изучения в сфере туризма, поэтому исследование промышленного туризма как инструмента развития региона будет иметь актуальное значение.

Цель исследования – рассмотреть теоретические основы агротуризма.

Методы исследования изучение и анализ научно-методической литературы; формально-логические методы исследования (анализ, синтез, индукция, дедукция).

Результаты исследования и их обсуждение. Агротуризм – это вид туризма, который предполагает посещение и проживание в сельской местности, часто на действующих фермах или в агроусадебках [1].

Суть агротуризма – взаимодействие с сельской жизнью: туристы получают возможность познакомиться с сельским образом жизни, традициями, культурой и местными обычаями, а также поучаствовать в сельскохозяйственных работах на ферме (сбор урожая, уход за животными, приготовление пищи из местных продуктов).

Агротуризм предоставляет возможность насладиться тишиной и спокойствием сельской местности, свежим воздухом, красивыми пейзажами и экологически чистыми продуктами.

В свете обучения и просвещения туристам представляется возможность узнать о сельском хозяйстве, экологически устойчивых методах ведения хозяйства, производстве продуктов питания и ремеслах.

Основные цели агротуризма:

- поддержка сельской экономики (предоставление дополнительного дохода фермерам и сельским жителям);
- сохранение культурного наследия, поддержка традиций, ремесел и культуры сельской местности;
- повышение осведомленности об сельском хозяйстве, знакомство горожан с процессом производства продуктов питания и важностью сельского хозяйства;
- развитие устойчивого туризма, содействие экологически и социально ответственному туризму.

Агротуризм может включать в себя различные виды деятельности, такие как: проживание в гостевых домах или коттеджах на ферме, участие в сельскохозяйственных работах, дегустация местных продуктов и блюд, мастер-классы по ремеслам, походы, рыбалка, катание на лошадях, посещение местных достопримечательностей и культурных мероприятий.

В таблице 1 представлена классификация агротуризма по различным критериям.

Выбор конкретной классификации зависит от целей анализа и задач, которые необходимо решить. Обычно используется комбинация нескольких классификационных признаков для более точного описания агротуристического продукта.

Для успешной организации агротуризма необходимо несколько ключевых элементов:

1. Ресурсная база: сельскохозяйственные ресурсы (ферма, усадьба, сад, огород, пасека, виноградник, животноводческое хозяйство и т. д.), наличие уникальных или интересных для туристов сельскохозяйственных культур или животных, возможность продемонстрировать сельскохозяйственные процессы (выращивание, сбор урожая, уход за животными и т. д.).

2. Природные ресурсы: живописные ландшафты, леса, реки, озера, поля, наличие экологически чистой территории.

3. Инфраструктура: доступность (удобный подъезд, наличие дорог); жилье для туристов (гостевые дома, коттеджи, комнаты в доме хозяев); места для питания (кафе, столовая, кухня для самостоятельного приготовления пищи), санитарные условия (туалеты, душевые), электричество, водоснабжение, канализация.

Таблица 1 – Классификация агротуризма

Критерии	Название	Характеристика
по виду деятельности и предоставляемым услугам	производственный агротуризм	ознакомление с сельскохозяйственным производством, участием в сборе урожая, уходе за животными и т.п.
	познавательный агротуризм	экскурсии по фермам, знакомство с местной культурой, традициями, ремеслами.
	развлекательный агротуризм	активный отдых на природе (рыбалка, охота, конные прогулки, походы), посещение праздников и фестивалей, участие в мастер-классах.
	оздоровительный агротуризм	использование природных ресурсов для оздоровления и релаксации (например, проживание в экологически чистом месте, употребление натуральных продуктов, баня, массаж).
	смешанный агротуризм	сочетает в себе элементы различных видов.
по типу размещения	проживание в сельском доме/усадьбе	фермерские дома, гостевые дома, коттеджи.
	проживание в палатках/кемпингах	размещение на территории фермы в специально отведенных местах.
	проживание в специализированных агротуристических комплексах	объекты, построенные специально для агротуризма, с развитой инфраструктурой.

Продолжение таблицы 1 – Классификация агротуризма

по целевой аудитории	семейный агротуризм	ориентирован на семьи с детьми, предлагает развлечения и активности для всех возрастов.
	молодежный агротуризм	активный отдых, приключения, участие в сельскохозяйственных работах.
	агротуризм для пожилых людей	ориентирован на спокойный отдых на природе, оздоровление, знакомство с традициями.
	агротуризм для людей с ограниченными возможностями	доступность и комфорт для людей с особыми потребностями.
по масштабу деятельности	небольшие фермерские хозяйства	индивидуальный подход, ограниченный спектр услуг.
	крупные агротуристические комплексы	широкий спектр услуг, развитую инфраструктуру.
	объединения фермерских хозяйств	совместно предлагают различные маршруты и услуги.
по сезонности	летний	сельскохозяйственные работами, сбор урожая, отдых на природе.
	зимний	катание на лыжах, снегоходах, зимнюю рыбалку, посещение рождественских ярмарок.
	межсезонный	оздоровление, знакомство с культурой и традициями, участие в мастер-классах.
по местоположению	пригородный	расположен вблизи крупных городов
	региональный	развивается в определенных регионах с уникальными природными и культурными особенностями.
	международный	поездки в другие страны с целью знакомства с сельскохозяйственной культурой и традициями.

Таким образом, можно констатировать, что агротуризм представляет собой сектор туристской индустрии, ориентированный на использование природных, культурно-исторических и других ресурсов сельской местности для создания комплексного туристского продукта. Такой вид путешествия не только помогает сбежать от шума мегаполиса, но и стимулирует развитие сёл и деревень, которые таким образом получают дополнительный доход и возможность расширять инфраструктуру гостеприимства.

Выводы. Агротуризм появился в России относительно недавно, но уже начал набирать обороты. Потенциал его развития огромен.

Заброшенные купеческие усадьбы с богатой историей, небольшие деревушки с уникальной культурой, семейные винодельни, фермы с самыми разнообразными животными – вариантов для отдыха на природе очень много.

Агротуризм открывает возможности для нового опыта, делает путешествие по родной стране интересным и насыщенным. Разнообразие локаций позволяет каждому выбрать отдых по душе. Туристы могут глубоко погрузиться в атмосферу деревенской жизни, поухаживать за домашними животными, сделать сыр своими руками и многое другое.

Список литературы

1. Здоров, А.Б. Агротуристский комплекс: формирование и развитие. – М.: Логос, 2021. – 269 с.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

С.Н. Миронова, И.А. Грец

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Аннотация. В статье представлены теоретико-методические основы оздоровительной гимнастики в дошкольных образовательных учреждениях, применяемые в старшем дошкольном возрасте. Излагаются понятия, принципы, виды оздоровительной гимнастики.

Ключевые слова: принципы и виды оздоровительной гимнастики, дошкольное образовательное учреждение, дети 5 – 7 лет, здоровье, физические упражнения.

Актуальность. Как утверждают авторы Т.И. Громова, Л.С. Федосеева [4, 11] в современном мире, где дети всё больше времени проводят за экранами гаджетов и меньше на свежем воздухе, вопрос о физическом развитии и здоровье дошкольников становится особенно актуальным. По мнению Л.А. Кузнецовой [6] оздоровительная гимнастика в дошкольных образовательных учреждениях является одним из наиболее эффективных способов укрепления здоровья детей, развития их физических качеств и формирования правильной осанки.

Цель исследования: выявить теоретико-методические основы оздоровительной гимнастики в дошкольных образовательных учреждениях.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования. Оздоровительная гимнастика в дошкольных образовательных учреждениях представляет собой важный аспект физического воспитания детей. Современные педагоги и ученые активно исследуют данный вопрос, предлагая собственные понятия и подходы к организации

оздоровительной гимнастики [1, 5, 8, 11]. Рассмотрим мнения ряда современных педагогов в данной области.

Т.В. Ковалева [5] подчеркивает, что оздоровительная гимнастика является набором специальных физических упражнений и целым комплексом действий, направленных на формирование у детей привычки к здоровому образу жизни. Автор считает, что данная гимнастика помогает детям развиваться физически, положительно влияет на их эмоциональное состояние, социальную адаптацию и утверждает о важности интеграции элементов игры и творчества в занятиях, чтобы сделать их увлекательными и интересными для детей. Т.В. Ковалева акцентирует внимание на важности внедрения игровых методик в оздоровительную гимнастику и убеждена в том, что физическая активность должна осуществляться в игровой форме, делая занятия более интересными и привлекательными для детей. Игровой подход способствует не только физическому развитию, но и воспитанию социальных навыков, улучшению эмоционального состояния дошкольников.

Вышеуказанные слова Т.В. Ковалевой [5] подтверждаются мнением В.П. Смирновой [9] о том, что оздоровительная гимнастика должна проводиться в форме игры, чтобы привлечь внимание детей и повысить их мотивацию к занятиям. Автор акцентирует внимание на создании безопасной и комфортной атмосфере, где каждый ребенок сможет проявить собственные способности и возможности, подчёркивает важность организации безопасной и удобной обстановки для занятий оздоровительной гимнастикой. Речь идёт об использовании надёжного инвентаря, создании условий для предотвращения травм и формировании у детей умений безопасного поведения во время физической активности. Именно принцип безопасности имеет ключевое значение для укрепления здоровья детей и повышения их уверенности в себе.

А.С. Лапин [7] подтверждает, что оздоровительная гимнастика должна отличаться разнообразием и привлекательностью. Автор выделяет три компонента, способствующие успешному применению оздоровительной гимнастики: физическую активность, положительное эмоциональное состояние и социальное взаимодействие. В предлагаемой методике акцентируется внимание на комплексном и системном подходе к занятиям, что способствует не только укреплению здоровья детей, но и развитию их социальных навыков. Акцентируя внимание на принципе комплексности, автор предполагает применение различных методов, форм занятий и утверждает, что разностороннему физическому развитию детей способствуют: аэробные нагрузки, силовые тренировки, дыхательные практики и элементы релаксации. Данный комплексный подход позволяет достигать множества целей, включая улучшение физического состояния и развитие навыков командной работы детей.

Мнения Т.В. Ковалевой [5] и А.С. Лапина [7] о значении оздоровительной гимнастики в дошкольных образовательных учреждениях имеют много общего. Оба автора подчеркивают, что регулярные физические упражнения

способствуют не только физическому развитию детей, но и формированию положительного восприятия физической активности в будущем.

Е.Н. Романова [8] подчеркивает важность индивидуального подхода в организации оздоровительной гимнастики. Занятия должны планироваться с учетом индивидуальных особенностей и потребностей каждого ребенка. Автор рекомендует использовать разнообразные методики и индивидуализированные программы, которые помогут учесть физические возможности и уровень подготовки каждого дошкольника. Е.Н. Романова считает, что занятия должны быть адаптированы под физические возможности и интересы детей. Индивидуализация позволяет учитывать уровень подготовки каждого дошкольника, что повышает эффективность занятий и снижает риск травматизма.

И.В. Белова [2] считает, что занятия гимнастикой развивают физические качества детей, способствуют снижению уровня стресса и тревожности. Автор предлагает использовать элементы релаксации и дыхательные упражнения, которые помогают детям лучше справляться с эмоциональными нагрузками. Регулярные занятия оздоровительной гимнастикой имеют ключевое значение для физического и психоэмоционального здоровья детей. Рекомендует организовывать занятия на постоянной основе и в установленное время, что способствует формированию у детей привычки к физической активности. Психическая устойчивость и гармоничное развитие формируются именно благодаря последовательности и регулярности.

Таким образом, современные педагоги и специалисты в области физического воспитания детей дошкольного возраста утверждают о многофункциональности оздоровительной гимнастики в дошкольных образовательных учреждениях. Основные подходы включают создание интересных и разнообразных программ, индивидуализацию занятий, глубокую проработку психоэмоциональных аспектов. Мнения экспертов сходятся в необходимости формирования у детей здорового образа жизни с раннего возраста.

Оздоровительная гимнастика в дошкольных образовательных учреждениях должна основываться на принципах, которые разработаны и адаптированы современными педагогами и учеными. Данные принципы помогают создать эффективные и безопасные методы физического воспитания детей, способствующие их здоровому развитию. Основными принципами, предлагаемыми различными специалистами являются: индивидуализация, интеграция игрового и физического компонентов, комплексность, постоянство и регулярность, безопасность [8, 5, 7, 2, 9].

Рассмотрим основные виды оздоровительной гимнастики, применяемые в дошкольных образовательных учреждениях.

Утренняя гимнастика является комплексом упражнений, который проводится ежедневно после пробуждения детей. Он помогает им проснуться, размять мышцы, суставы и зарядиться энергией на весь день [4].

Дыхательная гимнастика направлена на улучшение работы дыхательной системы и повышение уровня кислорода в организме. Дыхательные упражнения могут проводиться как во время утренней гимнастики, так и в течение дня [1].

Гимнастика для глаз помогает предотвратить ухудшение зрения у детей и укрепить глазные мышцы. Упражнения для глаз включают движения глазами в разные стороны, моргание, фокусировку на близких и далёких объектах [5].

Пальчиковая гимнастика способствует развитию мелкой моторики рук и улучшению координации движений [6]. Пальчиковые упражнения должны быть в форме игр с пальцами, массажа пальцев и т. д.

Бодрая гимнастика проводится после дневного сна и помогает детям проснуться и взбодриться. Она должна включать упражнения на растяжку, дыхательные упражнения и лёгкий массаж [9].

Корректирующая гимнастика направлена на исправление нарушений осанки и профилактику плоскостопия. Корректирующие упражнения должны предусматривать укрепление мышц спины и живота, ходьбу по массажным коврикам [2].

Ритмическая гимнастика включает танцевальные движения под музыку, помогает развивать чувство ритма, координацию движений и повышать уровень общей физической подготовки [8].

Игровой стретчинг сочетает элементы игры и растяжки, помогает сделать упражнения более интересными и увлекательными для детей [10].

Выше указанные виды гимнастики создают благоприятные условия для гармоничного развития детей дошкольного возраста, способствуют укреплению здоровья, развитию физических качеств и формированию правильной осанки у детей.

Заключение. Таким образом на основе анализа научно-методической литературы выявлено, что оздоровительная гимнастика является важным средством укрепления здоровья и физического развития детей дошкольного возраста, соблюдение принципов доступности, систематичности, постепенности, индивидуализации и безопасности позволяет обеспечить эффективность занятий гимнастикой и сформировать у детей привычку к здоровому образу жизни. В дошкольных учреждениях рекомендуется применять множество видов оздоровительной гимнастики, что положительно повлияет на развитие физических качеств детей и укрепление здоровья.

Список литературы

1. Артюкова, О. М. Разработка программ оздоровительной гимнастики для дошкольников / Артюкова О. М. – Москва: Детство, 2019. – С. 48.
2. Белова, И. В. Значение постоянства в оздоровительных занятиях / И. В. Белова // Журнал практической психологии. – 2020. – № 5. – С. 30-34.
3. Беленко, Е. А. Спортивные мероприятия и их воздействие на корпоративную культуру / Беленко Е. А. // Менеджмент в спорте. – 2020. – № 5 (3). – С. 30-39.

4. Громова, Т. И. Физическая культура для детей и подростков / Т. И. Громова // Казань: Казанский университет, 2020. – С. 128.
5. Ковалева, Т. В. «Игровые технологии в оздоровительной гимнастике» / Ковалева Т. В. // Оздоровление и образование. –2018. – № 2. – С. 45-50.
6. Кузнецова, Л. А. Оздоровительная гимнастика как средство формирования здоровья у детей дошкольного возраста / Л. А. Кузнецова // Физическая культура в детском саду. – 2019. – № 3 (1). – С. 25-30.
7. Лапин, А. С. Комплексный подход к физической активности для детей / Лапин А. С. // Физическая культура и спорт. – 2019. – №10 (1). – С. 15-20.
8. Романова, Е. Н. Индивидуальный подход к физическому воспитанию в ДОУ / Романова Е. Н. // Дошкольное воспитание. – 2020. – № 3. – С. 5-10.
9. Смирнова, В. П. Безопасность в процессе физического воспитания дошкольников / Смирнова В. П. // Образование и здоровье. – 2022. – № 1 (4) – С. 12-16.
10. Цыденжапова, Д. В. Стретчинг для дошкольников / Д. В. Цыденжапова // Вопросы дошкольной педагогики. – 2023. – № 2 (61). – С. 59-63.
11. Федосеева, Л. С. «Основы физического воспитания детей дошкольного возраста» / Л. С. Федосеева // Санкт-Петербург: Речь, 2021. – С. 299.

РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ТУРИСТСКОГО ПОЛЕВОГО ЛАГЕРЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 10-13 ЛЕТ (НА ПРИМЕРЕ ХИСЛАВИЧСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ)

А.Д. Наумов, В.А. Брайцева

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Актуальность исследования. Детский отдых – это неотъемлемая часть социализации и гармоничного развития детей. Он включает в себя различные формы досуга, такие как походы, спортивные занятия, творческие кружки, экскурсии и прочие мероприятия. Таким образом, детский отдых способствует развитию ряда качеств, которые необходимы в повседневной жизни.

Исследования показывают, что свободное время, проведённое в активных физических и интеллектуальных занятиях, способствует улучшению настроения, снижению уровня тревожности и депрессивных состояний. В условиях современного мира, где дети часто подвержены стрессам и избыточной информации, особо важен полноценный отдых и восстановление психоэмоционального состояния [3].

Детский отдых – это важная составляющая процесса социализации. В рамках групповых мероприятий дети учатся взаимодействовать с ровесниками, развивают навыки коммуникации, учатся решать конфликты и делиться. Это критически важно для формирования навыков работы в команде, которые будут полезны им в дальнейшем, как в обучении, так и в профессиональной жизни [2].

В последние годы изменились не только условия, но и потребности детей и их родителей. Произошли изменения в форматах детского отдыха: увеличился интерес к онлайн-досугу, изменились требования к условиям безопасности в лагерях и на мероприятиях. Эти изменения требуют исследования для адаптации существующих программ и создания новых форматов детского отдыха, соответственно современным требованиям [1].

Однако, на территории Хиславичского района отсутствует опыт проведения туристских полевых лагерей в период проведения летней оздоровительной компании, в связи с этим разработка программы такого отдыха для обучающихся 10-13 лет будет иметь актуальное значение.

Цель исследования – обосновать прикладное значение туристского полевого лагеря для формирования жизненно-важных необходимых навыков молодому поколению.

Методы исследования:

- изучение и анализ научно-методической литературы;
- формально-логические методы исследования (анализ, синтез, индукция, дедукция);
- анкетирование;
- картографические методы исследования (визуальный описательный анализ карты, картометрия);
- метод оценки ландшафтно-рекреационного потенциала;
- педагогическое наблюдение.

Результаты исследования. В процессе анализа научно-методической литературы было выявлено, что к теоретико-методическим основам организации туристских полевых лагерей относятся: а) педагогические и психологические основы организации детского отдыха, б) теоретические и практические аспекты туристской деятельности, включая принципы организации походов и экскурсий, техники ориентирования на местности, правила безопасности в природной среде, основы первой помощи и техники выживания.

На втором этапе исследования, основываясь на наиболее эффективной методике оценки региона, была проведена экспертиза Хиславичского района. В результате было установлено, что интегральная оценка рекреационно-ландшафтного потенциала региона равна 4,7 балла и характеризует территорию как относительно благоприятную для рекреационного освоения. Что в дальнейшем поспособствует привлечению туристов и развитию рекреационного потенциала. Исходя из результатов оценки туристско-рекреационного потенциала Хиславичского района можно утверждать, что на его территории предпочтительно развивать: а) спортивно-оздоровительный туризм; б) пешеходный туризм; в) велосипедный туризм.

На третьем этапе исследования был проведён опрос с целью для выявления потребности в проектировании программы туристского лагеря в Хиславичском районе. Всего было опрошено 98 человек взрослого населения и 105 детей.

Мнения респондентов по вопросу внесения изменений в летнюю оздоровительную программу на территории Хиславичского района разделились следующим образом. Из всех опрошенных из числа взрослого населения, 85% считают, что изменения в летней оздоровительной программе на территории Хиславичского района требуются и 14% считают, что нет (рисунок 1).

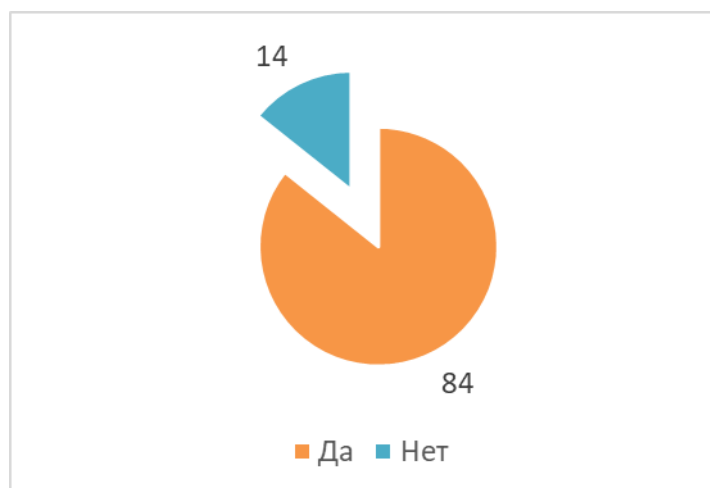


Рисунок 1 – Необходимость внедрения новой программы в летней оздоровительной компании, количество ответов (n=98)

Также мнения учащихся по поводу участия в летнем оздоровительном лагере разделились следующим образом, 89,5% хотели бы поучаствовать в данном мероприятии, 2,8% отказались от участия в лагерной смене, 7,7% в данный момент затрудняются с точным ответом на этот вопрос.



Рисунок 2 – Заинтересованность учащихся в участии в летнем туристском лагере, количество ответов (n = 105)

На основе полученных результатов теоретического анализа и оценки

ландшафтно-рекреационного потенциала была разработана программа туристского полевого лагеря для детей 10-13 лет. Программа включает в себя:

а) мероприятия, направленные на формирование у детей активной гражданской позиции, любви к природе и развитие навыков работы в команде;

б) подробный план мероприятий на каждый день, включающий спортивные игры, творческие конкурсы, обучающие занятия и вечерние мероприятия;

в) меры обеспечения безопасности участников, включая инструктаж по правилам поведения в лагере, оказание первой помощи и меры по предотвращению травматизма;

г) список необходимого инвентаря и оборудования для проведения мероприятий;

д) практические рекомендации для участников смены и их родителей.

Разработанная программа предусматривает сбалансированное сочетание образовательных, спортивных и развлекательных мероприятий, направленных на развитие физических, интеллектуальных и творческих способностей детей.

Выводы. Таким образом, разработанная программа туристского полевого лагеря способствует всестороннему развитию учащихся, проведённый опрос показывает высокую заинтересованность детей в посещении данного лагеря, а также показывает, что внесение изменений в летнюю оздоровительную программу на территории Хиславичского района Смоленской области необходимо.

Список литературы

1. Демидова, Е.А. Культура досуга в эпоху цифровизации: новые форматы и тенденции / Е.А. Демидова. – СПб.: РГД, 2022. – 143 с.
2. Ильина, Л.В. Коммуникация и взаимодействие: опыт и навыки работы в команде у детей / Л.В. Ильина. – Екатеринбург: Уралочка, 2021. – 127 с.
3. Царева, Е.Л. Психология детского досуга: направления и методы оптимизации / Е.Л. Царева. – М.: Наука, 2019. – 203 с.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ

А.А. Никитенков, Д.Ф. Палецкий
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Аннотация. В статье рассматриваются методы развития координационных способностей у спортсменов, специализирующихся в рукопашном бою). Координационные способности играют ключевую роль в эффективности технических действий, устойчивости к ударным и бросковым воздействиям, а также в адаптации к изменяющимся условиям поединка. Приводятся научно обоснованные методики тренировок, направленные

на совершенствование координации движений, и анализируется их влияние на спортивные результаты.

Ключевые слова: координационные способности, рукопашный бой, двигательная подготовка, ловкость, баланс, спортивная тренировка.

Введение. Рукопашный бой – это комплексный вид единоборств, сочетающий ударную и борцовскую технику, требующий от спортсмена высокой координации движений, быстроты реакции и способности адаптироваться к динамично меняющимся условиям поединка. Координационные способности являются одним из ключевых факторов, определяющих успешность выполнения тактико-технических действий, сохранения равновесия и эффективного реагирования на действия противника (В.И. Губа, И.В. Кривонос, 2018).

Развитие координационных способностей у спортсменов-рукопашников должно базироваться на научно обоснованных методах тренировки, учитывающих специфику данного вида единоборств. В данной статье рассматриваются основные компоненты координационных способностей, методы их диагностики и тренировки, а также их влияние на спортивную результативность.

Актуальность исследования. Разработка новой модели подготовки бойцов по рукопашному бою определяется уровнем их психологической и специальной физической подготовленности. В рукопашном бое исход поединка зависит от уровня психологической и специальной физической подготовленности бойца. Поэтому проблема поиска наиболее эффективных методов, средств и принципов специальной физической подготовки бойцов рукопашного боя приобретает актуальное значение (А.В. Новиков, 2015; 2018 и др.).

Целью данного исследования является анализ и обобщение специальной научно-методической литературы по наличию существующих методик развития координационных способностей у спортсменов, занимающихся рукопашным боем, на основе анализа современных научных данных и практического опыта.

В работе поставлены следующие задачи:

1. Выявить уровень разработанности данной научной проблемы на современном этапе развития рукопашного боя в России.

2. Разработать методику развития и совершенствования координационных способностей спортсменов, занимающихся рукопашным боем в условиях обучения в Смоленском кадетском корпусе.

3. Определить эффективность предложенной методики развития координационных способностей и разработать практические рекомендации в условиях обучения в специализированном образовательном учебном заведении.

Координационные способности и их роль и значение в занятиях рукопашным боем в условиях обучения занимающихся в кадетском корпусе несомненно имеют свою специфику и особенности.

Координационные способности – это совокупность двигательных качеств, обеспечивающих эффективное управление движениями в пространстве и времени. В единоборствах выделяют следующие ключевые компоненты координационных способностей (В.И. Лях, 2006 и др.):

1. Точность движений – способность выполнять удары, блоки и броски с минимальными отклонениями от заданной траектории.

2. Равновесие (баланс) – устойчивость при выполнении ударов, защитных действий и в клинче.

3. Ритмичность – согласованность движений в комбинациях и переходах между ударной и борцовской техникой.

4. Адаптивность – способность быстро перестраивать движения в ответ на действия противника.

5. Ориентирование в пространстве – контроль положения тела относительно соперника и границ площадки.

Уровень развития координационных способностей напрямую влияет на эффективность техники, снижает риск травматизма и повышает скорость обучения новым двигательным навыкам.

Современные методы диагностики координационных способностей:

Для оценки уровня развития координационных способностей у спортсменов, занимающихся рукопашным боем, применяются следующие тесты и методики:

1. Проба Ромберга (оценка статического равновесия).

2. Челночный бег с изменением направления (адаптивность и быстрота переключения).

3. Точность ударов по мешку с мишенью (измерение отклонений от заданной точки).

4. Тест на ритмичность (выполнение комбинаций под метроном).

5. Координационные упражнения на нестабильных платформах (BOSU, балансирующие подушки).

Результаты тестирования позволяют выявить слабые стороны спортсмена и скорректировать дальнейшее управление учебно-тренировочным процессом и соревновательной деятельностью рукопашников (Е.П. Супрунов, 2004; А.В. Новиков, 2018 и др.).

Методики развития координационных способностей в рукопашном бое также имеют свои специфические особенности.

Развитие координационных способностей у спортсменов, занимающихся рукопашным боем, требует комплексного подхода, включающего специальные упражнения, игровые методы и современные технологии. Ниже представлены наиболее эффективные методики, направленные на совершенствование ключевых компонентов координационных способностей: точности,

равновесия, ритмичности, адаптивности и ориентирования в пространстве (С.М. Ашкинази, 2008; А.В. Новиков, 2018 и др.):

1. Специальные упражнения на равновесие

Равновесие – один из ключевых факторов успешного выполнения технических действий в РБ. Нарушение баланса приводит к снижению силы ударов, потере устойчивости при бросках и увеличению времени реакции. Для развития этого качества применяются следующие упражнения:

2. Статические упражнения:

1. Стойка на одной ноге (30–60 сек) с постепенным усложнением: закрытие глаз, повороты головы, имитация ударов руками.

2. Удержание позиции в низкой стойке («стойка всадника») с дополнительным отягощением или на неустойчивой поверхности (BOSU, балансировочная подушка).

Динамические упражнения:

1. Передвижение по гимнастическому бревну или узкой линии с выполнением ударов и защитных действий.

2. Прыжки на одной ноге с приземлением в устойчивую позицию и мгновенным переходом в атакующее или защитное движение.

3. Бросковая техника с акцентом на сохранение баланса после выполнения приема (например, бросок через бедро с последующей фиксацией стойки).

3.2. Упражнения на точность и согласованность движений:

Точность движений критически важна для эффективного нанесения ударов, блокирования атак и выполнения бросков. Для её развития используются:

Работа с мишенями:

1. Нанесение ударов по подвижным лапам или теннисным мячам, подвешенным на разной высоте.

2. Точечные удары по маркированным зонам на мешке (отметки диаметром 5–10 см).

3. Использование электронных тренажёров, фиксирующих точность и скорость удара (например, «Умная груша»).

3. Сложнокоординационные комбинации:

1. Серии ударов руками и ногами с последующим входом в клинч и выполнением броска.

2. Комбинации с изменением уровня атаки (удар в голову → подсечка → бросок).

3. Отработка связок «удар – защита – контратака» с партнером в заданном ритме.

Игровые и ситуативные методики:

Игровые методы повышают адаптивность и скорость принятия решений в условиях, приближенных к реальному поединку:

Спарринги с ограничениями:

1. Бой в уменьшенном пространстве (круг диаметром 3 м) для улучшения ориентирования.

2. Работа в парах против нескольких соперников (2×1) для развития периферического зрения и скорости реакции.

3. Поединки с запретом определённых действий (например, только удары или только броски), что вынуждает спортсмена искать нестандартные решения.

Нестандартные условия:

1. Тренировки на скользкой или мягкой поверхности (маты, песок).

2. Выполнение упражнений при изменяющемся освещении или с дополнительными раздражителями (шум, вспышки света).

3.4. Использование тренажёров и технологий

Современные технологии позволяют моделировать реальные условия боя и объективно оценивать прогресс:

VR-тренировки:

1. Виртуальные симуляторы боя, где спортсмен отрабатывает реакцию на движущиеся цели и неожиданные атаки.

2. Программы, анализирующие кинематику движений и указывающие на ошибки в технике.

Реактивные тренажёры:

1. Упражнения с реактивными мячами (например, «Боксёрский мяч на резинке»), требующие мгновенной коррекции ударов.

2. Платформы с датчиками давления (например, Wii Balance Board) для контроля баланса в динамике.

Выводы. Координационные способности являются определяющим фактором успешности в рукопашном бою, влияя на точность тактико-технических действий, надёжность и психологическую устойчивость в поединке, быстроту и точность освоения новых элементов.

Наибольшая эффективность тренировки координации достигается при комплексном подходе, сочетающем:

1. Базовые упражнения на стабильных и нестабильных поверхностях.

2. Специализированные координационные комбинации.

3. Моделирование соревновательных ситуаций.

4. Использование инновационных технологий (VR-тренировки, биомеханический анализ).

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой индивидуализированных программ развития координационных способностей с учётом антропометрических особенностей и уровня подготовленности спортсменов, а также с внедрением цифровых технологий для мониторинга координационных способностей в реальном времени, педагогическим контролем соревновательной деятельности с целью совершенствования управления учебно-тренировочным процессом.

Список литературы

1. Ашкинази С. М. Инновации в развитии теории и практики обучения военнослужащих рукопашному бою (результаты исследований последних 20 лет) // Учёные записки. – 2008. – № 7. – С. 45-52.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
3. Губа В.П. Современные технологии тренировки в единоборствах / В.П. Губа, И.В. Кривонос. – М.: Спорт, 2018. – 240 с.
4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Новиков А. В. Технология развития координационных способностей у бойцов рукопашного боя: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 2018. – 24 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.
7. Шилько В.Г. Рукопашный бой в системе подготовки спецназа / В.Г. Шилько // СПб.: Питер, 2015. – 352 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТУРОВ ВЫХОДНОГО ДНЯ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ОРИЕНТИРОВАНИЯ НА МЕСТНОСТИ

М.Н. Орлова, Ю.С. Воронов
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Актуальность исследования. Поход выходного дня – это наиболее массовый и доступный вид туристского похода. Они подразделяются на познавательные, прогулочные, оздоровительные, развлекательные и другие подвиды. Организация похода предполагает выбор цели и района похода, составление плана подготовки и проведения путешествия, разработку маршрута, подбор картографического материала, составление схемы и графика движения, подготовку снаряжения и питания [1, 2, 3].

Однако в настоящее время практически не проводятся походы выходного дня, направленные на формирования навыков ориентирования на местности средствами спортивно-оздоровительного туризма, что и предопределило актуальность предпринятого нами исследования.

Цель исследования – обосновать методы формирования навыков ориентирования на местности средствами спортивно-оздоровительного туризма в процессе проведения походов выходного дня.

Исходя из цели исследования, в работе были поставлены следующие задачи:

1. Установить влияние занятий спортивно-оздоровительным туризмом на показатели физической подготовленности людей различного возраста.

2. Выявить особенности применения средств спортивно-оздоровительного туризма для формирования навыков ориентирования на местности.

3. Разработать спортивно-оздоровительный тур выходного дня, направленный на формирования навыков ориентирования на местности.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; формально-логические методы исследования (анализ, синтез, индукция и дедукция); картографические методы исследования; классификация; педагогическое наблюдение; методы математической статистики.

Результаты исследования. На первом этапе исследования, на основе анализа научно-методической литературы и передового практического опыта, мы установили, что спортивно-оздоровительный туризм развивает и совершенствует необходимые человеку физические способности, такие как выносливость, быстроту, силу различных мышечных групп, ловкость, координацию и гибкость. Кроме того, в туристских походах совершенствуются морально-волевые качества занимающихся, воспитывается смелость, решительность, дисциплинированность, коллективизм и различные практические навыки использования компаса и спортивно-топографических карт.

На втором этапе исследования было выявлено, что в спортивно-оздоровительном туризме техническая подготовленность является основой безопасного преодоления различных естественных препятствий на местности и дифференцируется по видам туризма. Она включает в себя теорию и практику, но при этом основной объём нагрузки составляют практические занятия на местности. Техническая подготовка взаимосвязана с тактической подготовкой. В обучении начинающих туристов техническая подготовка занимает важное место. При этом большая часть такой подготовки реализуется в условиях туристских походов и направлена, в первую очередь, на овладение практическими навыками использования компаса и чтения спортивно-топографических карт, что и составляет основу ориентирования на местности.

Приступая к обоснованию программы занятий, направленных на формирование навыков ориентирования на местности, на основе использования средств спортивно-оздоровительного туризма, в первую очередь необходимо: а) определить основные цели похода; б) укомплектовать группу; в) выбрать и разработать маршрут путешествия.

Понятно, что в нашем случае, есть основная цель похода выходного дня. Однако, помимо этой цели, поход может включать и некоторые другие цели, которые дополняют основную, и делают поход более интересным и насыщенным. При этом следует отметить, что для формирования даже простейших навыков ориентирования на местности необходимо знать такие характеристики карты, как условные знаки и масштаб, а также строение магнитного компаса и его предназначение.

Анализ научно-методической литературы и передового практического опыта показал, что условные знаки спортивных карт необходимо изучить, начиная с понятия «цвета карты». Необходимо также изучить такие характеристики топографической или спортивной карты, как линии магнитного меридиана и как их использовать при определении направления движения. С этой целью применяются различных бланки, таблицы и фрагменты спортивных карт.

При формировании у участников похода навыков пользования спортивно-туристским компасом нужно знать устройство компаса, стороны света и уметь их определять при помощи компаса.

Нужно овладеть устойчивой техникой снятия азимута на объекты местности. Затем освоить движение по азимуту и по карте в заданную точку. При обучении техники движения по азимуту, необходимо применять упражнения в виде «ромашки», когда занимающийся после преодоления 2-3 контрольных пунктов возвращается на место старта. Это значительно повышает безопасность участников туристского похода.

В процессе реализации спортивно-оздоровительных походов выходного дня, участники туристского путешествия преодолевают маршрут, проложенные по пересечённой местности, останавливаются на привалы или ночёвки в лесных массивах. В абсолютном большинстве спортивно-оздоровительных походов для конструирования маршрута применяются спортивные или топографические карты, которые можно с успехом применять для формирования навыков ориентирования на местности. При этом само передвижение по нитке маршрута является естественным тренировочным упражнением, которое даёт возможность участникам похода овладеть навыками контроля пройденного расстояния, восприятия и опознания ориентиров различного вида на карте и на местности, техникой движения по азимуту.

Выводы. Таким образом необходимо отметить, что процесс обучения основам ориентирования на местности проходит значительно быстрее и эффективнее, когда тренировочные упражнения применяются в естественных условиях окружающей среды. Всё это говорит о том, что необходимо широко использовать в этих целях средства спортивно-оздоровительного туризма в качестве организационной среды обучения.

Список литературы

1. Бабаян, А.К. Спортивно-оздоровительный туризм на территории России / А.К. Бабаян, М.В. Попова // Символ науки. – 2021. – № 6. – С. 118-119.
2. Власова, Т.И. Спортивно-оздоровительный туризм в России: основные понятия и проблемы развития / Т.И. Власова, А.В. Иванов, В.А. Таймазов // Вестник Национальной академии туризма. – 2007. – № 4. – С. 62-64.
3. Ермоленко, С.А. Физическая рекреация и спортивно-оздоровительный туризм / С.А. Ермоленко, В.А. Гончаров, В.Ю. Дубровский // Эпоха науки. – 2019. – № 20. – С. 257-259.

ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У КОННИКОВ

К.В. Павлючкова, Ф.Б. Литвин

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Аннотация. Одной из особенностей конного спорта является неустойчивое состояние спортсмена во время движения лошади, которое требует постоянного контроля и корректировки. Известно, что контроль осуществляется согласованной работой нервной и эндокринной системами. Успешная подготовка спортсмена в значительной степени зависит от реактивности вегетативной нервной системы в основе которой лежит тип variability сердечного ритма.

Ключевые слова: конный спорт, variability сердечного ритма, тип регуляции.

Введение. Исследование механизмов регуляции сердечно-сосудистой системы является одним из актуальных вопросов физиологии, поскольку от слаженной работы центров управления зависит адаптационный потенциал любого органа и системы. Известно, что снижение возможностей регуляторных систем приводит к нарушениям в работе исполнительской структуры. В ряде работ [1] показано, что механизмы регуляции у людей различаются, а именно, у одних преобладает автономный механизм регуляции с высокой активностью синусового узла и центров парасимпатической системы, расположенных в продолговатом мозге, а у других доминирует центральный механизм регуляции с центрами управления на разных уровнях организации центральной нервной системы от продолговатого мозга до высших корково-подкорковых центров. В физиологии спорта для исследования и оценки преобладающих типов вегетативной регуляции используется метод анализа variability сердечного ритма (ВСР) – один из современных, общепринятых индикаторов функционального состояния различных звеньев регуляторного механизма [2]. Спортсмены с разными типами вегетативной регуляции сердечного ритма имеют неодинаковые функциональные возможности. У испытуемых с центральным типом регуляции для нормального поддержания функционирования сердечно-сосудистой системы затрачивается больше усилий по сравнению с испытуемыми с автономным механизмом регуляции. Следовательно, спортсмены с центральным типом регуляции имеют существенно ниже функциональные и адаптационные возможности организма. При физических нагрузках у них чаще будут проявляться различные дизрегуляторные изменения. Работами профессора Шлык Н.И. [3] показано, что выявленный тип регуляции у каждого индивидуума сохраняется (в определенном для каждого типа диапазоне показателей ВСР) и изменяется лишь при различных неблагоприятных воздействиях на организм

в виде стресса, физических и умственных перегрузок, болезни и др. Функциональная подготовка спортсмена в значительной степени будет определяться типом вегетативной регуляции сердечного ритма.

В этой связи целью нашей работы было выявление типов регуляции сердечного ритма и проведение мониторинга динамики показателей ВСР у юных конников в подготовительном и соревновательном периодах годичной подготовки.

Объект исследования – функциональное состояние конников на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Предмет исследования – динамика показателей регуляции сердечного ритма в зависимости от типа регуляции.

Гипотеза исследования – предполагается, что у конников с доминированием автономного механизма регуляции на подготовительном и соревновательном периодах уровень функциональной подготовки окажется выше.

Организация и методы исследования. В исследовании участвовали 14 девочек в возрасте 12-14 лет, занимающихся конным спортом и имеющих массовые разряды. Для выявления типов регуляции использовали комплекс «Варикард 2.51» и программы «Иским-6». Регистрацию ЭКГ-сигнала проводили в положении лежа в течение 5 минут. Анализу подвергались общепринятые временные и спектральные показатели: MxDMn, RMSSD, pNN50, AMo50, SI, TP, HF, LF, VLF. Преобладающий тип вегетативной регуляции определялся по данным анализа ВСР согласно предложенной Шлык Н.И. классификации [3]. Для экспресс-оценки преобладающего типа вегетативной регуляции за основу берутся количественные критерии ВСР TP, SI и VLF. Согласно утверждения автора умеренному преобладанию центральной регуляции соответствуют значения $SI > 100$ усл. ед., $VLF > 240$ мс². Для выраженного преобладания центральной регуляции характерны значения – $SI > 100$ усл. ед., $VLF < 240$ мс²; умеренному преобладанию автономной регуляции соответствует значения $SI > 30$ и < 100 усл. ед., $VLF > 240$ мс²; выраженному преобладанию автономной регуляции – $SI < 30$ усл. ед., $VLF > 240$ мс², $TP > 8000$ мс².

Статистическую обработку данных проводили с использованием пакета программ «Статистика», рассчитывали величины: средней взвешенной (M) и ошибки средней величины (m). Уровень различий определяли по критерию Стьюдента, различия принимали за достоверные при $p < 0,05$.

Результаты исследования. Как уже отмечалось во введении вариабельность сердечного ритма является одним из надежных маркеров при оценке функциональных возможностей организма спортсменов в целом, так как позволяет оценить состояние регуляторных систем на разных уровнях управления от нервного до нервно-гуморального. В зависимости от доминирования типа вегетативной регуляции сердечного ритма можно прогнозировать объем и мощность физической нагрузки на организм спортсмена и оценить адаптационный потенциал организма. На выходе тренер

и спортсмен получают объективные данные, которые позволяют научно обосновать и дозировать физическую нагрузку и одновременно исключить опасность его перетренировки. По результатам работы нами выявлены 4 типа вегетативной регуляции с разной частотой встречаемости (таблица 1).

Показатели	Тип вегетативной регуляции сердечного ритма				p<0,05
	I	II	III	IV	
	1	2	3	4	
ЧСС, уд./мин	82±3	87±8	72±2	63±2	1:3; 1:4;3:4
TP, мс ²	1986±242	1221±284	3900±218	11008±1492	1:3; 1:4;3:4
HF, мс ²	432±27	430±33	1640±120	6225±1001	1:3; 2:3; 2:4;1:4;3:4
LF, мс ²	612±58	380±42	1179±82	2818±439	1:3; 2:3; 2:4;1:4;3:4
SI, усл. ед.	155±22	243±41	69±5	19±2	1:3; 2:3; 2:4;1:4;3:4
VLF, мс ²	375±46	191±15	541±46	877±125	1:2; 1:3; 2:3; 2:4;1:4;3:4
MxDMn, мс	248±16	195±26	313±16	544±39	2:3; 2:4;1:4;3:4

Анализ полученных данных и статистическая обработка полученного материала показала, что у юных конников с I и II типами регуляции сердечного ритма достоверно ниже показатели разброса кардиоинтервалов (MxDMn), что означает повышение «жесткости» кардиоциклов и рассматривается кардиологами как негативный фактор. Одновременно до максимальных значений повышается показатель SI, который отражает рост уровня напряженности со стороны механизмов регуляции. Изменения наблюдаются и со стороны спектральных характеристик. Здесь, напротив, мы видим снижение показателей как суммарной мощности спектра (TP), так и его составляющих высокочастотных колебаний (HF), низкочастотных (LF) и очень низкочастотных (VLF). Направленность изменений частотных показателей свидетельствует об усилении симпатических влияний на работу сердца. Известно, что длительная активность симпатического отдела вегетативной нервной системы сопровождается быстрым истощением источников энергии с последующим развитием утомления. У юных конников с преобладанием III и IV типов регистрируется рост большинства временных и спектральных характеристик за исключением снижения показателя индекса напряженности или стресс-индекса (SI). Такая динамика, напротив, отражает рост энергетических возможностей организма и его сравнительно высокий адаптационный потенциал. Однако, следует обратить внимание на появление у отдельных испытуемых (2 спортсмена) IV типа регуляции. Как отмечает ряд специалистов [4, 5], IV тип регуляции характерен для спортсменов высокого класса и на пике спортивной формы. В других случаях его

следует рассматривать как проявление перенапряженности организма по парасимпатическому типу. И в данном случае эти два спортсмена с IV типом регуляции требуют глубокого исследования у кардиолога. Не случайно частота встречаемости разных типов регуляции неодинаковая и по нашим расчетам I тип встречается у 31% испытуемых; II – у 16 спортсменов; III – у 39% испытуемых; IV – у 14% спортсменов.

Заключение. Таким образом, среди юных конников встречаются спортсмены с разными типами вегетативной регуляции сердечного ритма. Для одних спортсменов с III типом регуляции характерны высокие функциональные возможности, у других с I и II типами регуляции функциональные возможности понижены, а у отдельных с IV типом организм находится в состоянии переутомления. В каждом случае необходимо дозировать физическую нагрузку с учетом типа регуляции и функционального состояния организма.

Список литературы

1. Шлык, Н. И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов: монография / Н. И. Шлык. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2009. – 259 с.
2. Баевский, Р.М. Анализ вариабельности сердечного ритма в космической медицине // Физиология человека. – 2002. – Т. 28. – № 2. – С. 70-82.
3. Шлык, Н. И. Показатели вариабельности сердечного ритма в покое и ортостазе при разных диапазонах значения $MxDMn$ и их изменение у легкоатлетов-бегунов в тренировочном процессе / Н. И. Шлык, А. Е. Алабужев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2020. – Т. 8. – № 4. – С. 46-66.
4. Литвин, Ф.Б. Индивидуально-дифференцированный подход к изучению вариабельности сердечного ритма у тяжелоатлетов с учетом типов вегетативной регуляции / Ф.Б. Литвин, И.В. Быкова, Г.М. Бойко // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6. – № 4.
5. Гаврилова, Е.А. Вариабельность ритма сердца и спорт // Физиология человека. – 2016. – Т. 42. – № 5. – С. 121-129.

ОБОСНОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В РАМКАХ ЛЕТНЕЙ ШКОЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ

А.В. Петрова, В.А. Брайцева
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Актуальность исследования. Важнейшей задачей летней школьной кампании является физическое и психологическое оздоровление на основе сбалансированного сочетания обучения и труда, спорта и творчества [2].

Туризм – одно из важнейших средств гармоничного развития личности, укрепления здоровья учащихся [1].

Также он является одним из наиболее массовых и доступных видов физического совершенствования. Подростковый туризм и активный летний отдых превращаются в крупную самостоятельную отрасль, направленную на удовлетворение специфических потребностей молодого поколения [4]. Многообразие этих потребностей, таких как снятие эмоциональных и психических нагрузок, оздоровление и включение в исследовательскую деятельность, может быть эффективно реализовано через спортивно-оздоровительный туризм.

Летний досуг подростков существенно отличается от других возрастных групп ввиду их повышенной эмоциональной и физической подвижности, динамичности смены настроений и стремления к новому и неизвестному [3]. Элементы спортивно-оздоровительного туризма, такие как походы, туристско-спортивные мероприятия и экспедиции, способны удовлетворить эти потребности, предоставляя возможность для активного отдыха и познания окружающего мира [1].

Таким образом, обоснование актуальности в применении элементов спортивно-оздоровительного туризма в рамках летней школьной площадки является актуальной задачей, способной внести значительный вклад в развитие подростков и улучшение их общего состояния здоровья и психоэмоционального фона. В связи с этим данное исследование является актуальным.

Цель исследования – обосновать актуальность использования элементов спортивно-оздоровительного туризма в рамках летней школьной площадки.

Методы и организация исследования: изучение и анализ научно-методической литературы, формально-логические методы исследования (анализ, синтез, индукция, дедукция); метод опроса (анкетирование).

Исследование проводилось на базе кафедры туризма и спортивного ориентирования ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта» и СОГБПОУ «Технологический колледж – Лицей-интернат «Феникс».

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе исследования был проведён анализ научно-методической литературы по проблеме исследования. В результате чего было установлено, что спортивно-оздоровительный туризм – это массовое общественное движение, состоящее из индивидуально-групповых путешествий и спортивно-массовых мероприятий в природной среде, основанных на технологиях спортивного туризма, а также клубной деятельности [1].

Современные концепции организации летнего отдыха и оздоровления детей и подростков рассматривают детский отдых в летних оздоровительных лагерях не как особую педагогическую систему или методику, а как неотъемлемую составляющую всей жизнедеятельности ребёнка, где гармонично сочетаются духовно-эстетические, рационально-познавательные,

идейно-нравственные начала, это освоение жизни ребёнком самым непосредственным, естественным образом.

Летняя школьная площадка – это форма досуговой и образовательной деятельности в период каникул с детьми и подростками в дневное время [2].

На втором этапе исследования были разработаны два опросных листа: для учителей и обучающихся лица. Опрос производился среди педагогов и обучающихся лица-интерната «Феникс». Всего было опрошено 46 педагогических работников, из которых 72% учителя-предметники и 87 учеников.

Стоит отметить, что стаж работников лица-интернат «Феникс» варьируется от молодого специалиста, до педагога со стажем более 10 лет.

При опросе о работе на летней оздоровительной кампании ответы респондентов распределились таким образом, что имеют опыт работы на летней школьной площадке или в летнем оздоровительном лагере, составляет 78,3%. При этом 37% опрошенных затрагивали на курсах повышения квалификации вопросы об организации летней оздоровительной кампании, 54,3% опрошенных согласились бы принять участие в летней школьной кампании в качестве инструктора, вожатого, воспитателя и т. д.

При опросе о необходимости применения элементов спортивно-оздоровительного туризма и целесообразности включения его элементов в летнюю школьную кампанию составило 95,7% и 93,5% соответственно.

Опыт участия или руководства походами (однодневными, двухдневными, походами выходного дня)?» отметили 69,6% опрошенных. При этом опыт участия в туристско-спортивных мероприятиях имеют только 56,5%.

Педагогам было предложено расположить в порядке возрастания значимость следующих мероприятий в рамках летней кампании (рисунок 1).

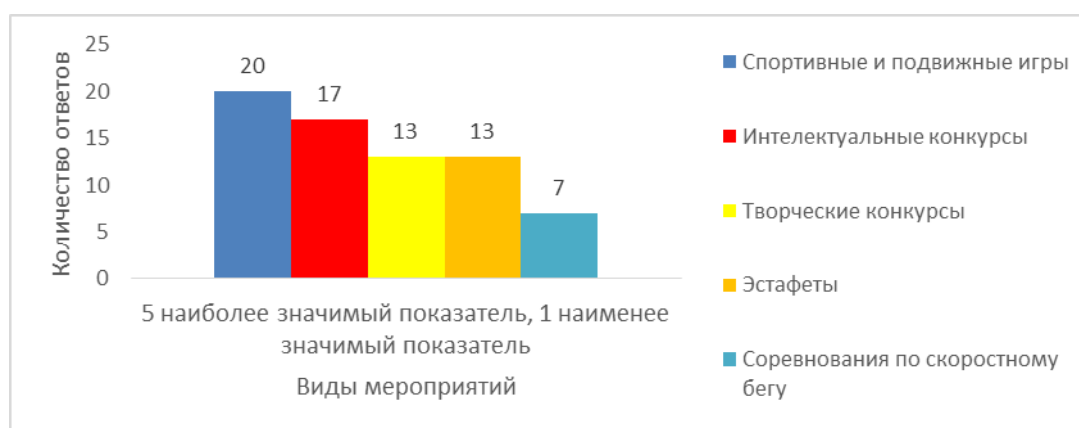


Рисунок 1 – Значимость мероприятий для педагогов при проведении летней оздоровительной кампании

По результатам анкетирования среди педагогов было выявлено, что наиболее значимыми мероприятиями, которые стоит включать в программу летней кампании, являются спортивные и подвижные игры, так же не стоит забывать об интеллектуальных конкурсах, т.к. есть дети, которые физически

развиты плохо, но хорошо интеллектуально. Немаловажное значение таких мероприятий как: творческие конкурсы, эстафеты и соревнования по скоростному бегу.

В процессе анкетирования были выявлены рекомендации по включению в программу таких мероприятий как: спортивные и подвижные игры, эстафеты, соревнования по видам спорта, туристские походы, военно-полевая игра «Зарница»; интеллектуальные игры и конкурсы, викторины, мастер-классы, квизы, квесты, концерты талантов; командные игры и соревнования, конкурсы, дни самоуправления, тренинги.

Для использования средств спортивно-оздоровительного туризма в рамках летней школьной кампании среди учеников было проведено анкетирование. Всего было опрошено 56 девочек и 31 мальчик.

Исходя из данных анкетирования можно отметить, что большинство учащихся проводят свой летний досуг в летнем оздоровительном лагере или на школьной площадке.

При этом опрошиваемые, которым понравилось отдыхать в летнем оздоровительном лагере или на летней школьной площадке составило 55,2%, которым не понравилось 2,3% и те, которые не отдыхали в летнем оздоровительном лагере или на летней школьной площадке составили 42,5%.

При опросе о том, знают ли ученики, что включает в себя спортивно-оздоровительный туризм 64,3% ответили утвердительно. Но стоит отметить, что 34,5% участвовали в туристских соревнованиях и 78,2% ходили в походы, 62,3% опрошенных умеют ориентироваться на местности при помощи карты и по природным объектам, искусственным сооружениям.

При опросе о необходимости знаний по оказанию первой помощи, 95,4% считают, что знания необходимыми.

При анализе опыта организации туристского бивака было установлено, что 65,5% опрошенных умеют ставить палатку; 83,9% респондентов умеют разводить костёр и 55,2% знают какие бывают костры; при этом 67,8% не умеют вязать туристские узлы.

Ученикам было предложено расположить спортивные мероприятия в порядке возрастания значимости в рамках летней кампании (рисунок 2).

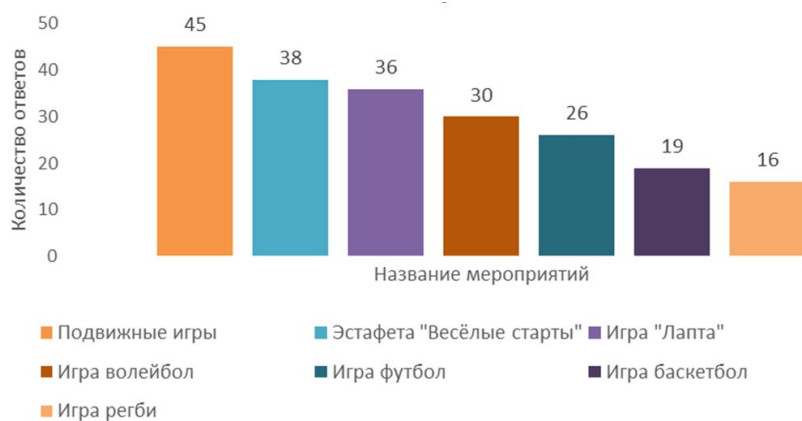


Рисунок 2 – Значимость спортивных мероприятия для учеников в рамках летней оздоровительной кампании

Среди учеников было выявлено, что большинству интересны подвижные игры, не менее интересны такие мероприятия, как эстафета «Весёлые старты» и игра лапта. Меньшее предпочтение отдают спортивным играм.

Так же ученикам было предложено расположить творческие мероприятия в порядке возрастания их значимости (рисунок 3).

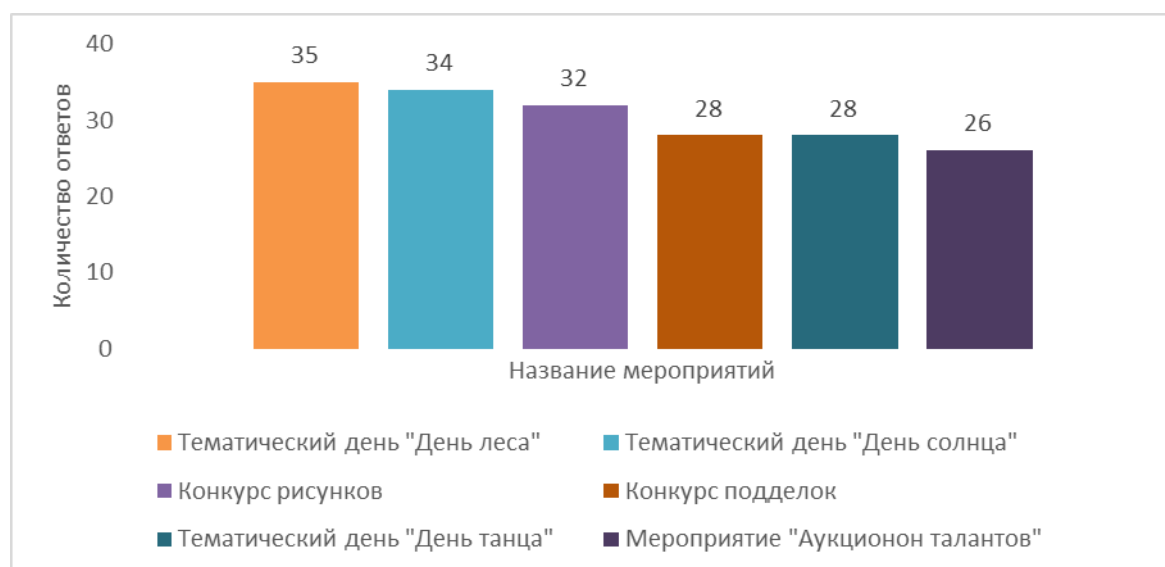


Рисунок 3 – Значимость творческих мероприятия для учеников в рамках летней оздоровительной кампании

Некоторые ученики меньше развиты физически, чем интеллектуально. Исходя из этого более интересными творческими мероприятиями считают проведение тематических дней, так же считают, что нужен конкурс рисунков и поделок. Меньшее число респондентов считают значимым мероприятие «Аукцион талантов».

В процессе анкетирования были выявлены рекомендации по включению в программу летней школьной площадки: верёвочный парк, конкурсы узлов, походы, военно-полевую игру «Зарница», интеллектуальные конкурсы на знание туристского быта, проводить больше спортивных и подвижных игр, соревнования по видам спорта, интеллектуальные игры; квесты, театрализованные постановки, спортивные эстафеты, экологические мероприятия, патриотические мероприятия; конкурсы песен, конкурсы танцев, походы, КВН, творческие конкурсы, соревнования по стрельбе.

Выводы. Участие в летнем оздоровительном лагере или на летней школьной площадке способствует развитию у школьников таких качеств, самоорганизация, умение взаимодействовать в команде, личная инициатива и взаимовыручка, высокая дисциплинированность. Так же коллективная работа, способствует раскрыть потенциал каждого ученика в различных сферах деятельности, кто раньше не мог взаимодействовать в команде или боялся командной работы, приобщается к ней. Ориентирование на местности, преодоление препятствий, оказание первой помощи, выживание в автономных условиях способствует формированию сознательной жизненной позиции

у подрастающего поколения, так же приведёт к тому, что у них сформируются жизненно важные навыки.

Список литературы

1. Константинов, Ю.С. Спортивно-оздоровительный туризм: теория и практика: учебное пособие / Ю.С. Константинов. – М: Советский спорт, 2023. – 350 с.
2. Кругликова, Г. Г. Теория и методика организации летнего отдыха детей и подростков: учебное пособие / Г.Г. Кругликова, Г.Р. Линкер. – Нижневартовск: Нижневартовский гуманитарный университет, 2011. – 236 с.
3. Куприянов, Б.В. Организация досуговых мероприятий: учебник / Б.В. Куприянов, О.В. Миновская, А.Е. Подобин и др. – М.: «Академия», 2014. – 288 с.
4. Рогозин, А.А. География, экология, туризм: новые горизонты исследований / А.А. Рогозин // Матер. Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. 90-летию создания факультета географии, геоэкологии и туризма ВГУ. – Воронеж: ВГУ, 2024. – С. 327-331.

СОБЫТИЙНЫЙ ТУРИЗМ: ПОНЯТИЯ, ВИДЫ, КЛАССИФИКАЦИЯ

И.А. Пименов, Л.В. Высоцкая

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Актуальность исследования. Событийный туризм – это сравнительно молодое и популярное направление туризма, которое представляет собой путешествие в страну или город ради определённого мероприятия. Туристы выбирают место назначения не ради его красот, а из-за проходящего там концерта, шоу, фестиваля, спортивного события и т.д.

За непродолжительное время данный вид туризма приобрел небывалую популярность и подлинный интерес, а это в совокупности с его спецификой позволяет говорить о массовости среди туристов.

Рассматривая роль туризма в экономике, можно говорить о его немаловажности, а для некоторых регионов о главенствующей роли, обеспечивающей стабильные вливания в экономику страны, региона, города, это в первую очередь связано с удовлетворением потребностей людей и повышением качества жизни населения.

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что сегодня событийный туризм представляет собой наиболее привлекательную область в сфере туризма на территориях, не имеющих достаточных условий для стабильного развития рынка туристских услуг, таких, например, как благоприятные климатические условия, развитая коммуникации, благоприятная ценовая политика и т.п.

Таким образом, в настоящее время назрел вопрос изучения теоретических основ событийного туризма.

Цель исследования – проанализировать теоретические аспекты событийного туризма.

Методы исследования изучение и анализ научно-методической литературы; формально-логические методы исследования (анализ, синтез, индукция, дедукция).

Результаты исследования и их обсуждение. Событийный туризм – вид спорта, цель которого в прохождении туристических маршрутов и преодолении естественных препятствий.

Туризм во многих странах является важным источником государственных доходов и одной из самых рентабельных отраслей экономики. Мощнейшим стимулом занимающих лидирующие позиции на рынке туристских услуг, является событийный туризм, который привлекает туристов в межсезонье и часто служит туристской аттракцией в течение целого года.

Подходы к определению событийного туризма в трудах российских ученых представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Подходы к определению событийного туризма в трудах российских ученых

Автор	Определение
М.Б. Биржаков	Значимая часть культурного туризма, ориентированная на посещение дестинации в определённое время, связанное с каким-либо событием в жизни сообщества или общества, редко наблюдаемым природным явлением.
Г.П. Долженко, А.В. Шмыткова	Вид туризма, ориентированный на посещение определенное время, связанное с каким-либо событием.
С.С. Никитина, М.В. Зинченко	Любое путешествие, связанное с каким-либо интересным для туриста событием, которые происходят во всех концах нашего необъятного земного шара
Т.В. Фролова	Поездки с целью удовлетворения потребности в посещении какого-либо мероприятия
О.В. Алексеева	Вид туристской деятельности, привлекающий разноформатными общественными мероприятиями культурной или спортивной жизни, которые способствуют развитию инфраструктуры туризма, интеграции разных слоев населения формированию положительного имиджа дестинации
Е.А. Лакомов	Туристская деятельность, связанная с разнообразными значимыми общественными событиями, а также редкими природными явлениями, привлекающими своей уникальностью, экзотичностью, неповторимостью большое количество туристов из разных стран

В целом, обобщив разные точки зрения по данному вопросу, можно предложить следующее определение: событийный туризм – туризма, связанный с посещением туристами и экскурсантами места проведения события, отличного от места их постоянного проживания, в определенное время, соответствующее срокам проведения события.

Исследователями выделены характерные черты событийного туризма (рисунок 1).



Рисунок 1 – Характерные черты событийного туризма

Событийный туризм можно классифицировать в нескольких направлениях:

- по своему масштабу (мероприятия регионального уровня; мероприятия национального уровня; мероприятия международного уровня);
- по функциональной направленности (конгрессный; спортивный; фестиваль; развлекательный; международный ярмарочный и выставочный; познавательный).

Также в событийном туризме стоит выделить и тематические виды: национальные фестивали и праздники; фестивали и выставки цветов; театрализованные шоу; модные показы; фестивали театра и кино; гастрономические фестивали; аукционы; спортивные события; фестивали музыки и музыкальные конкурсы; международные технические салоны [7, с. 1159].

Учитывая вышеуказанные характеристики событийный туризм имеет некоторые преимущества для развития в регионе по сравнению с другими видами туризма:

- событийный туризм способен привлечь в регион большой поток туристов;
- развитие событийного туризма помогает решать проблему сезонности;
- увеличивается время пребывания туристов на территории дестинации (при условии, что мероприятие продолжительное);
- событийный туризм отражает интересы разных целевых аудиторий;

– для развития данного направления не требуется наличия на территории естественных природных ресурсов.

По мнению специалистов, событийный туризм выгоден для развития на территориях, не обладающих уникальными туристскими ресурсами [1]. А также, согласно исследователям, событийный туризм может выступать эффективным инструментом развития в условиях экономического кризиса [2]. Кроме того, успешно проведенные мероприятия положительно влияют на имидж территории за ее пределами.

Заключение. Таким образом, событийный туризм – это вид туризма, связанный с посещением туристами и экскурсантами места проведения события, отличного от места их постоянного проживания, в определенное время, соответствующее срокам проведения события.

Список литературы

1. Воронин, А.Н. Теоретические и методические аспекты развития событийного туризма в дестинации / А.Н. Воронин, И.В. Крылова, Г.А. Громова // Вестник НАТ. – 2012. – № 2. – С. 40-43.
2. Власова, Т.И. Событийный туризм – эффективный антикризисный инструмент привлечения туристских потоков в регион / Т.И. Власова, А.В. Алейников // Вестник НАТ. – 2015. – № 1. – С. 38-40.

ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА УРОКАХ ОБЖ К ДЕЙСТВИЯМ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ

А.В. Пчела, В.Н. Соколов
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Редко встретишь человека, который бы не сталкивался за историю своего существования с чрезвычайными ситуациями. Чрезвычайные ситуации могут поджидать человека в любом месте его нахождения, будь то на работе, на отдыхе, даже дома человек подвергается опасности поэтому каждый человек должен знать правила выхода из чрезвычайных ситуаций, ведь от этого может зависеть его жизнь и жизнь его близких. Недаром говорят «Предупрежден, значит вооружен».

Статья посвящена изучению проблемы недостаточной осведомленности учащихся о действиях в условиях ЧС военного характера. Осуществлен анализ результатов, посвящённого проблеме действий учащихся в условиях военного характера.

Цель исследования: изучить уровень знаний учащихся по теме "ЧС военного времени".

Гипотеза: повышение уровня знаний учащихся в вопросах ЧС военного времени способно привести к более эффективному представлению выхода

из чрезвычайных ситуаций военного времени у учащихся.

Исходя из цели, были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать и изучить сущность понятия «чрезвычайная ситуация военного времени».

2. Выявить эффективные обучающие программы, направленные на развития навыков выхода учащихся из чрезвычайной ситуации военного времени.

3. Произвести опрос методом анкетирования, беседу с учащимися и в ходе работы сформулировать выводы и рекомендации, полученные в ходе проделанной работы.

В наше время на Земле учащается с каждым днем количество чрезвычайных ситуаций. И если человечество в более ранние годы знало только малую часть чрезвычайных ситуаций, которые были связаны в большинстве случаев с природой, с приходом же новых технологий, человек сталкивается все с большими вариантами опасностей. Можно даже сказать, что в наш век становится опасно жить, ведь на каждом шагу нас поджидают опасности, в некоторых случаях с которыми даже из-за многолетнего опыта проживания на Земле и опыта предков не удастся справиться с ними. В нашей стране за минувший год число чрезвычайных ситуаций выросло на семнадцать процентов. Поэтому важно быть сосредоточенным в любой ситуации, происходящей с нами. Важно уже с самого детства обучать человека действовать в чрезвычайной ситуации, привлекая к этой помощи общеобразовательные организации, в частности школу, ведь именно в школе в ученика закладывают культурные ценности, которые должны идти на равне с правилами выхода из чрезвычайных ситуаций, каждый ученик должен знать о своих действиях в чрезвычайной ситуации потому что это может спасти ему жизнь в случившейся чрезвычайной ситуации.

Для выявления уровня осведомленности учащихся по теме "ЧС военного времени" г. Смоленска было проведено исследование, в котором приняли участие 24 школьника 10 класса. Изучаемые классы сформированы из дружного коллектива, в котором учащиеся проявляют позитивные и активные черты. Ученики обладают средним уровнем знаний, но иногда возникают трудности с поддержанием дисциплины. Среди учащихся есть те, кому сложно усваивать учебный материал, однако при использовании творческих заданий и нетрадиционных методик можно заметить, что они более активно включаются в учебный процесс, легче осваивают материал и проявляют желание участвовать в учебной деятельности. Это исследование предполагало под собой:

– определение уровня способностей учащихся определялось с учётом их возраста, уровня развития, мотивации и интереса к учёбе. Оценка способностей определялась с помощью анкетирования. Для большей точности оно проводилось анонимно;

– были проведены анкетирование и беседа, с целью определения уровня знаний у детей 10 класса по общим правилам безопасности в ЧС военного времени в образовательном учреждении.

Результаты исследования показали:



По результатам исследования можно сделать следующие выводы:

1. Уровень знаний учащихся в области безопасности на среднем уровне, из-за чего учащиеся должны повышать свой уровень знаний на уроках ОБЖ, чтобы в будущем спасти свою жизнь и жизни других от ЧС военного времени.

2. В целом, безопасность учащихся организована на хорошем уровне.

3. В образовательном учреждении используются технологии для безопасного нахождения детей.

4. Общеобразовательное учреждение достаточно адаптировано для безопасности учащихся.

Исходя из результатов проведенного анализа, можно прийти к выводу о необходимости разработки практических рекомендаций для повышения уровня знаний детей в области их безопасности и улучшения условий для обеспечения их безопасности в образовательном учреждении.

Для повышения уровня знаний детей можно проводить классные часы и мероприятия на тему ЧС военного времени.

Важными рекомендациями также являются:

– Изучение плана эвакуации и корректировка его в соответствии с точками на каждом этаже:

– Проведение урока по практическому применению первой мед. помощи.

– Уделить внимание на классных часах и открытых уроках теме «вооруженный захват» и действия при вооруженном захвате, чтобы повысить уровень защищенности и осведомленности детей в учебном заведении.

Список литературы

1. Малкина-Пых, И. Г. Экстремальные ситуации / И. Г. Малкина-Пых // М.: ЭКСМО, 2006. – С. 15.

2. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. – М.: «Просвещение», 2010.
3. Агузумцян, Р. В. Психологическая безопасность личности / Р. В. Агузумцян, Е.Б. Мурадян // Ереван: Современные проблемы прикладной психологии: Межвузовский сб. науч. статей, 2007. – С. 32-40.
4. <https://mchs.gov.ru>
5. <https://multiurok.ru>

ОСОБЕННОСТИ КОНЦЕНТРАЦИИ СТРЕЛКА-ПИСТОЛЕТЧИКА В ПРОЦЕССЕ ПРИЦЕЛИВАНИЯ КАК ОДНОГО ИЗ ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТОВ ВЫСТРЕЛА

О.К. Радченко (Жилина), Н.А. Зрыбнев
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Ключевые слова: выстрел, прицеливание, концентрация, внимание, координация действий, спортсмен-стрелок.

Цель исследования. Исследовать роль прицеливания и концентрации на нем, как на основе в достижении стабильного и более быстрого роста мастерства спортсмена-стрелка в стрельбе из пистолета. Этот этап является ключевым сигналом для уверенного начала нажатия на спусковой крючок, что способствует улучшению точности и уверенности в выполнении выстрела.

Объект. Учебно-тренировочный процесс в стрельбе из спортивного пистолета.

Предмет исследования. Роль правильной концентрации на прицельных приспособлениях в процессе производства выстрела. Влияние этого компонента на результат стрельбы.

Гипотеза. Стабильный и более быстрый рост мастерства стрелка из пистолета возможен при активном контроле сосредоточения внимания на процессе прицеливания, являющимся основой для начала нажима на спусковой крючок с последующим переходом в осмысленный фоновый контроль над прицельными приспособлениями для успешного завершения выстрела.

Практическая значимость. Осознанная концентрация внимания на процессе прицеливания, как основе совершения выстрела позволит снизить влияние фоновых раздражителей и собственных ошибок спортсмена-стрелка на конечный результат стрельбы.

Актуальность. Многие неопытные стрелки, на начальных этапах обучения, зачастую неосознанно переключают свое внимание с прицельных приспособлений непосредственно на видимое черное яблоко мишени. Так же, некоторые спортсмены во время прицеливания «перебегают» взглядом с мушки на прорезь, а затем на мишень, делая это быстро и многократно, пока

не совместят все три точки на одной линии. Такой подход к прицеливанию может быстро утомить глазные мышцы, что в последствии ведет к остановке роста результата.

Данная статья направлена на изучения вопросов правильной концентрации внимания спортсмена-стрелка в процессе совершения выстрела и её влияния на целостность всего процесса.

Введение. Когда начинающий спортсмен задумывается о стрельбе, то он видит её как сложный и многокомпонентный процесс. В самом начале пути почти невозможно понять с чего начинать и как объединять работу различных систем организма в нечто целостное, в то, что в итоге и должно привести к совершению выстрела.

Конечно, с одной стороны, всем понятно, что на начальных этапах любой тренер знакомит своих воспитанников с необходимой теоретической базой, чутко наблюдает за каждым действием и помогает советом. Но, с другой стороны, мы имеем разум спортсмена и все процессы происходящие в нем.

Для прояснения картины, давайте рассмотрим компоненты, которые включает в себя выстрел:

- Изготовка.
- Охват пистолетной рукояти.
- Дыхание.
- Прицеливание.
- Активация мышц спускового пальца.
- Управление спуском курка с боевого взвода.
- Удержание пистолета в точке прицеливания (фиксация выстрела).
- Анализ выстрела.
- Выход в исходное положение.

Именно здесь нам помогает способность концентрировать свое внимание. Что же такое концентрация? Концентрация – это сложный когнитивный процесс, играющий ключевую роль в нашей способности воспринимать, обрабатывать и реагировать на окружающий мир. В психологии концентрация рассматривается как способность сознательно и избирательно фокусироваться на определенном стимуле или задаче, игнорируя при этом отвлекающие факторы.

Концентрация стрелка-пистолетчика в процессе прицеливания – это важнейший компонент, определяющий точность выстрела. Вот несколько ключевых особенностей концентрации в этом контексте:

1. Фокусировка на цели: стрелок должен уметь сосредоточить внимание, игнорируя отвлекающие факторы. Это может быть шум вокруг, движения других людей или собственные мысли. Успешная концентрация позволяет совершить более точный выстрел.

2. Контроль дыхания: концентрация также включает в себя осознание своего дыхания. Правильная техника дыхания может помочь стабилизировать оружие и улучшить точность.

3. Психологическая подготовка: эмоциональное состояние стрелка может значительно влиять на уровень концентрации. Спокойствие и уверенность в своих силах способствуют лучшему прицеливанию. Различные техники снятия стресса, такие как медитация или визуализация, могут быть полезны для улучшения концентрации.

4. Визуальная концентрация: это подразумевает умение быстро и точно настроить свое зрение на прицельных приспособлениях, объединяя их в одном фокусе. Стрелок должен уделять внимание не только мушке, но и тому, как она располагается в прорези целика.

5. Устойчивость к внешним раздражителям: способность игнорировать внешние раздражители, такие как шум, движения и даже собственные эмоции, играет значительную роль в концентрации.

Эти аспекты подчеркивают важность тренировок не только физической формы, но и психической устойчивости стрелка, что делает концентрацию одним из краеугольных камней успешного прицеливания и стрелкового мастерства.

Выбор объекта концентрации – это важный аспект, который влияет на качество и точность стрельбы.

1. Мишень: сосредоточение на самой мишени – один из вариантов концентрации. Стрелок четко видит черный круг мишени. Недостатком может явиться потеря видения прицельных приспособлений, что приведет к снижению качества выполняемого выстрела.

2. Прицельные приспособления: концентрация на мушке и целике, а именно на их расположении относительно друг друга и мишени, поможет стрелку определить, правильно ли он наводит оружие. Стрелок должен следить за четкостью просвета между мишенью и прицельными приспособлениями.

3. Время выстрела: в некоторых ситуациях стрелок может сосредотачиваться на времени, которое он затрачивает на совершение выстрела. В таком случае важно балансировать между скоростью и точностью, не теряя концентрации на других компонентах.

4. Результат выстрела: на этапе оценки результатов стрельбы стрелок может сосредоточиться на анализе своих предыдущих выстрелов. Это позволяет ему выявить свои ошибки и скорректировать последующие действия. Но может привести к повышению нервного напряжения.

Во время проведения исследовательской работы, нами был проведен выборочный опрос участников лично-командного первенства среди студентов по стрельбе из пневматической винтовки (открытый прицел) в зачет IX спартакиады ФГБОУ ВО «СГУС», в котором предлагалось ответить на вопрос касающийся их приоритетного объекта концентрации при совершении серии выстрелов.

Мы выделили три наиболее распространенные группы ответов:

Группа 1 – полная концентрация внимания на черном круге мишени;

Группа 2 – концентрация на прицельных приспособлениях (с четко видимыми просветами между мушкой и целиком относительно черного круга мишени);

Группа 3 – Концентрация на подготовке выстрела (контроль дыхания, поддержание постоянства изготовки, контроль нажатия на спусковой крючок).

Проанализировав результаты опроса, мы решили сравнить среднюю результативность каждой из групп (таблица 1).

Таблица 1

	Группа 1	Группа 2	Группа 3
Средний результат группы (15 человек)	19,1 очка	24,6 очка	20,2 очка

Полученные данные показали, что наивысший средний результат имеет группа, в которой участники концентрировали свое внимание на четко видимых прицельных приспособлениях во время совершения выстрела.

Экспериментальный этап.

Для подтверждения нашей гипотезы, мы решили провести педагогический эксперимент на базе юнармейского отряда СШ № 38. Были выбраны 2 группы учеников (экспериментальная и контрольная, по 4 человека) возрастом от 13 до 14 лет, имеющим начальную стрелковую подготовку (пневматическая винтовка с открытыми прицельными приспособлениями, основы меткого выстрела).

Для них сначала было проведено общее учебно-тренировочное занятие об основах стрельбы из пневматического пистолета, где были рассмотрены технические особенности стрельбы из данного вида оружия. А после, с помощью стрелкового тренажера СКАТТ была проведена контрольная стрельба (результаты – таблица 2).

Таблица 2

	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Средний результат группы (за 10 выстрелов)	57,2 очка	56,9 очка

Далее, с каждой группой было проведено еще по 2 тренировочных занятия. В экспериментальной группе ученикам предлагалось сконцентрировать основное внимание именно на прицельных приспособлениях во время совершения выстрела. Вторая же группа не получала никаких особых указаний.

После этого, была повторно проведена контрольная стрельба с помощью стрелкового тренажера СКАТТ (результат – таблица 3).

Таблица 3

	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Средний результат группы (за 10 выстрелов)	67,2 очка	58,4 очка

Вследствие проведенного эксперимента установлено, что, ученики экспериментальной группы сосредотачивали свое внимание на четко видении прицельных приспособлений («ровной мушки» в прорези целика) получили результат стрельбы в среднем на 9 очков выше, чем дети, которые концентрировались на других элементах выстрела.

Заключение. Таким образом, исходя из результатов опроса и проведенного эксперимента, мы считаем, что концентрация спортсмена-стрелка на процессе прицеливания является ключевым фактором, влияющим на качество исполнения выстрела. А также, что самым рациональным объектом концентрации, особенно на ранних этапах обучения, является концентрация на прицельных приспособлениях и их расположении относительно друг друга и черного круга мишени.

Список литературы

1. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. – М.: ДОСААФ, 1986. – 104 с.
2. Зрыбнев Н.А., Зеленский А.В. Структура методики технической подготовки биатлониста в стрельбе из винтовки: учебник / Н.А. Зрыбнев. – КНОРУС, М., 2023. – 506 с.
3. Корх А.Я. Спортивная стрельба: учеб. для ин-тов физ. культ. /Под общ. ред. А. Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 255 с.
4. Юрьев А. А. Пулевая спортивная стрельба. Изд. 3-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 432 с., ил.

УЧАСТИЕ РОДИТЕЛЕЙ В ТУРИСТСКО-СПОРТИВНОЙ ПРОГРАММЕ ДЕТСКОГО СЛЕТА

Н.В. Ринг, В.А. Брайцева

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Актуальность исследования. Важнейшей задачей туристско-спортивных мероприятий является объединение и сплочение людей. Туристско-спортивные мероприятия – спортивные соревнования, тренировочные и учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов, а также мероприятия,

проводимые Федерацией, региональными отделениями Федерации в целях популяризации спортивного туризма [2].

2024 год был объявлен Годом Семьи, что акцентирует внимание на важности семейных ценностей [3]. В рамках этого года были запланированы спортивные и культурные мероприятия, направленных на объединение семей. Среди таких мероприятий были: семейные спортивные дни, различные соревнования, командные игры, эстафеты и массовые забеги.

Детский туризм хорошо развит во многих регионах Российской Федерации, он представлен подходами, слётам, соревнованиями. При этом в большинстве случаев родители только со стороны принимают участие в данных мероприятиях (доставить юного спортсмена до места проведения соревнований и обратно).

В связи с этим актуальной проблемой является, что при проведении туристских мероприятий для подрастающего поколения в литературных источниках отсутствует информация о привлечении родителей к занятиям и активному участию в туристско-спортивных мероприятиях. Поэтому данное исследование является актуальным.

Цель исследования – обосновать целесообразность проведения семейных туристских мероприятий в рамках детского слёта.

Методы исследования:

- изучение и анализ научно-методической литературы;
- формально-логические методы исследования (анализ, синтез, индукция, дедукция);
- метод педагогического наблюдения;
- метод опроса (анкетирование).

Организация исследования. Исследование проводилось на базе кафедры туризма и спортивного ориентирования ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта» и МБУ ДО ДЮСШ п. Монастырщина Смоленской области.

Результаты исследования. На первом этапе исследования был проведен анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, в которой было выявлено, что туристский слёт – это сбор туристов в определенном месте на природе для выполнения предварительно намеченной программы [1]. Слёты, как правило, проводятся по видам самодеятельного туризма: пешеходного, водного, велосипедного. Наибольший интерес представляют комбинированные туристские слёты. Они характеризуются широким спектром деятельности, заключающейся в выполнении спортивной и конкурсной частей программы. Поскольку задания на туристском слёте требуют командной работы, это мероприятие является отличным методом сплочения участников.

На втором этапе исследования был подготовлен опросный лист для родителей, дети которых занимаются в секциях по спортивному и спортивно-оздоровительному туризму. Опрос проводился среди родителей воспитанников МБУ ДО ДЮСШ п. Монастырщина. Всего было опрошено 104 человека.

Результаты анкетирования показали, что среди всех респондентов спортивным туризмом занимаются в настоящее время 39% опрошенных. Стоит отметить, что из всех респондентов 66% родителей имели опыт участия в туристско-спортивных мероприятиях (рисунок 1).

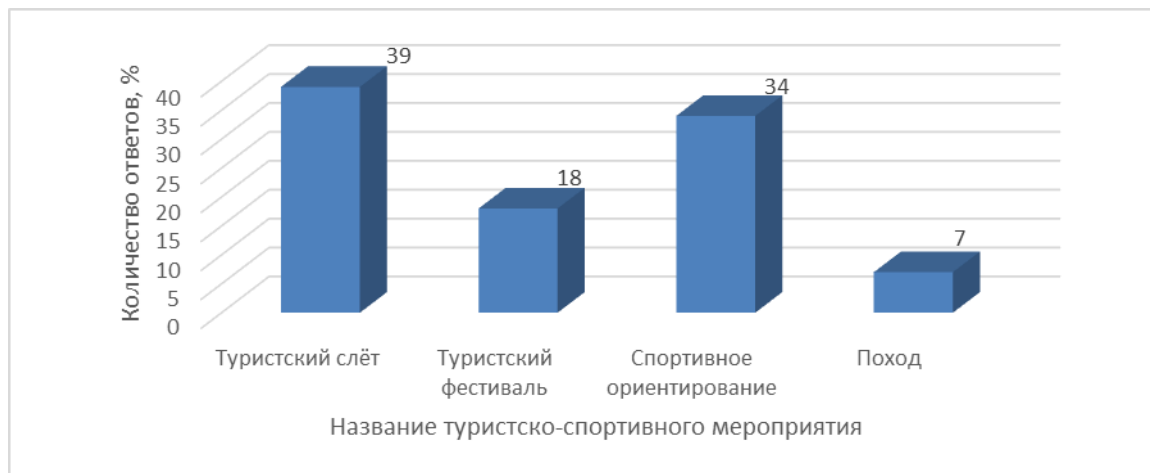


Рисунок 1 – Распределение занимающихся по видам туристско-спортивных мероприятий, n=69

Среди опрошенных принимающих участие в туристско-спортивных мероприятиях 27 принимали участие в туристском слёте, 13 бывали туристском фестивале, 24 участвовали в соревнованиях по спортивному ориентированию и 5 ходили в поход. Стоит отметить, что среди всех родителей 35% сопровождают детей на туристско-спортивных мероприятиях.

При опросе о желании участвовать в туристско-спортивных мероприятиях вместе с детьми 67% опрошенных дали положительный ответ. 33% родителей не захотели принимать участие в мероприятиях вместе с детьми ввиду отсутствия свободного времени, что составило 51% и недостаточная физическая подготовленность – 49%.

Среди родителей проявивших интерес к участию 26 человек хотели бы принять участие в туристском слёте, 5 человек в туристском фестивале, 13 человек в походе и 23 сопровождать в рамках учебно-тренировочных сборов (УТС) (рисунок 2).

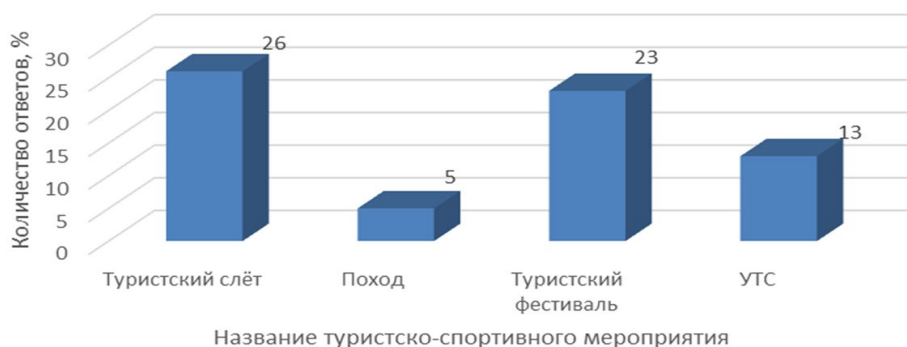


Рисунок 2 – Желаемые формы туристско-спортивных мероприятий среди респондентов

На вопрос о физической подготовленности ответы респондентов разделились в диапазоне от 3 до 7 при 10-балльной оценке, что говорит о среднем уровне физической подготовленности родителей (рисунок 3).

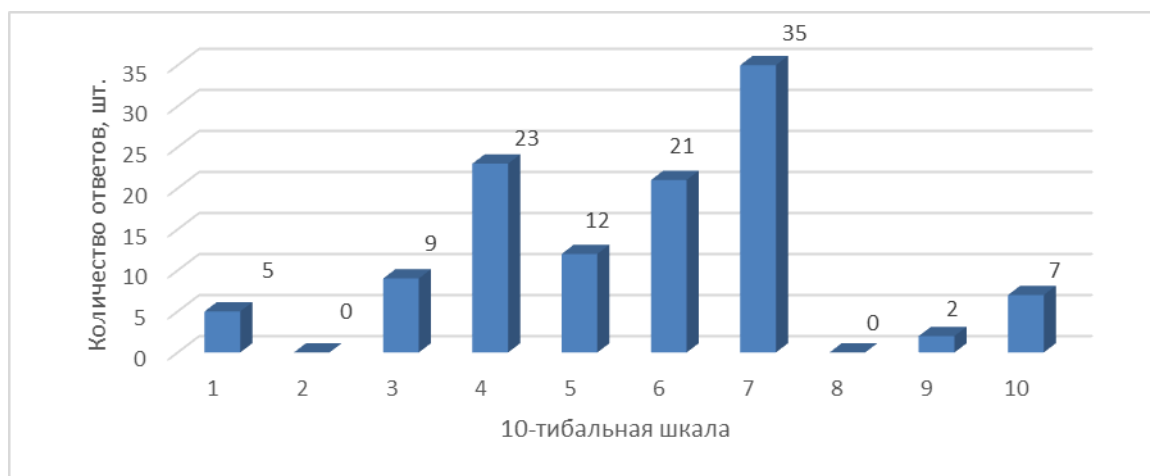


Рисунок 3 – Самооценка уровня физической подготовленности родителей по 10-балльной шкале

Выводы. Туристско-спортивные мероприятия как одна из форм организации активного отдыха способствует развитию физических способностей, позитивному мышлению.

Результаты анкетирования показывают заинтересованность родителей в том виде физической активности, которой занимаются их дети. Также они готовы принимать участие в туристско-спортивных мероприятиях не только сопровождающими, но и в качестве участников.

Стоит отметить, что имея средний уровень физической подготовленности большинство родителей изъявило желание пройти соревновательную трассу контроль-комбинированного туристского маршрута, с которой справились и вложились в контрольное время.

Таким образом для популяризации семейных ценностей туристский слёт является одной из наиболее эффективных форм взаимодействия с детьми. Стоит отметить, что в рамках соревновательной программы, родители не имеют права вмешиваться в исход состязаний, но включив в программу забег родителей по группе OPEN, а также проведение совместных конкурсных мероприятий, мы преследуем сохранение семейных ценностей.

Список литературы

1. Большаник П.В., Туристское страноведение: учебное пособие / П.В. Большаник. – М.: ИНФРА-М, 2027. – 241 с.
2. Правила вида спорта «Спортивный туризм» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://tssr.ru/files/materials/2619/regplay_2021.pdf. – 25.02.2025.
3. Указ президента РФ «О проведении в Российской Федерации года семьи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/>

ФАКТОРЫ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРАВМЫ АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ У СПОРТСМЕНОВ-ИГРОВИКОВ

*Р.Э. Рогазинский, М.Д. Чернышева
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск*

Актуальность исследования. Ахиллово сухожилие – это одно из самых мощных и важных структурных образований опорно-двигательного аппарата, которое играет ключевую роль в обеспечении движений, связанных с бегом, прыжками и другими динамическими действиями, характерными для игровых видов спорта. Спортсмены-игроки, такие как футболисты, баскетболисты и волейболисты, подвержены высокому риску травм ахиллова сухожилия из-за специфических нагрузок и резких изменений направления движения, которые часто происходят в этих видах спорта.

Травмы ахиллова сухожилия могут не только негативно сказаться на спортивной карьере атлета, но и привести к длительному восстановлению, а в некоторых случаях – к окончательному завершению спортивной деятельности. С учетом увеличения числа таких травм в последние годы, возникает необходимость в более глубоком понимании факторов риска и механизмов, способствующих их возникновению.

Исследования, посвященные травмам ахиллова сухожилия, охватывают широкий спектр аспектов, включая анатомические, биомеханические, медицинские и реабилитационные. Тем не менее, несмотря на наличие ряда научных публикаций, посвященных проблеме травм ахиллова сухожилия, остается много нерешенных вопросов [3, 4]. Существующие работы часто фокусируются на общих аспектах травматологии или рассматривают отдельные случаи, что приводит к недостаточному пониманию специфических факторов риска у спортсменов-игроков [1].

Некоторые исследования [2] выявили такие факторы, как недостаточная эластичность мышц, проходящих вдоль голеностопного сустава, мышечный дисбаланс, неправильная техника выполнения двигательных упражнений и предшествующие травмы как предикторы рисков для возникновения травм ахиллова сухожилия. Однако связь этих факторов со специфическими игровыми ситуациями и физической подготовкой спортсменов требует дальнейшего анализа и обобщения.

В связи с этим, настоящая тема является актуальной и нуждается в комплексном исследовании с целью выявления ключевых факторов риска, что позволит разработать эффективные стратегии профилактики травм и повысить безопасность спортсменов-игроков.

Цель исследования – выявление причин, вызывающих повреждение ахиллова сухожилия у представителей игровых видов спорта.

Методы и организация исследования. В исследовании использованы методы научного поиска: анализ и обобщение специальной научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов, наблюдение, анкетирование, методы математической статистики. Исследование проводилось с участием 15 спортсменов-игровиков, имеющих в анамнезе травму ахиллова сухожилия.

Результаты исследования. В результате всестороннего изучения факторов риска возникновения травмы ахиллова сухожилия, установлены основные из них:

1. Биомеханические факторы, к которым относятся неправильная техника выполнения движений, некорректное выполнение прыжков, бега или других движений; избыточная пронация стопы, при которой стопа чрезмерно прогибается внутрь при ходьбе или беге, что увеличивает нагрузку на сухожилие. Острые разрывы обычно происходят при отталкивании опорной ногой при разгибании колена, но они также могут быть вызваны внезапным или сильным разгибанием стопы при подошвенном сгибании (эксцентричная контрактура).

2. Анатомо-физиологические факторы: недостаточная подвижность в голеностопном суставе и эластичность мышц, приводящих в движение стопу; недостаточная сила мышц, проходящих вдоль голеностопного сустава, увеличивает нагрузку на ахиллово сухожилие. Большинство разрывов ахиллова сухожилия происходят примерно в 2-6 см проксимальнее его прикрепления к пяточной кости, в так называемой «водораздельной» области с пониженной кровоснабжаемостью.

3. Эпидемиологические факторы: с повышением возраста эластичность сухожилий снижается, что увеличивает риск травм; мужчины более подвержены травмам ахиллова сухожилия по сравнению с женщинами.

4. Тренировочные факторы: чрезмерные или резкие увеличения интенсивности тренировок могут привести к микротравмам, которые со временем могут перерасти в более серьезные повреждения; отсутствие адекватного времени на восстановление между тренировками способствует накоплению усталости и увеличению риска травм.

5. Сопутствующие заболевания: диабет, который негативно влияет на состояние сухожилий и связок; наличие хронических воспалительных процессов.

6. Психологические факторы: психологическое напряжение влияет на физическое состояние спортсмена, увеличивая риск травм.

7. Генетическая предрасположенность: индивидуальные особенности строения сухожилий и предрасположенность к травмам ахиллова сухожилия.

Эти факторы могут действовать как по отдельности, так и в совокупности, увеличивая риск травмы.

В рамках исследования опрошено 15 спортсменов-игровиков, имеющих в анамнезе травму ахиллова сухожилия. Средний возраст участников составил 25 лет, с диапазоном от 19 до 34 лет. Все участники занимаются игровыми

видами спорта, включая футбол, баскетбол и волейбол. По уровню подготовленности 9 спортсменов имеют профессиональный уровень, а 6 – любительский.

Временной интервал между последней травмой и моментом опроса варьировался от 3 месяцев до 2 лет. Наиболее часто применяемыми методами лечения были физиотерапия (75%), медикаментозное лечение (63%) и хирургическое вмешательство (25%), при этом 5 спортсменов (63% из тех, кто получал травмы) отметили наличие остаточных эффектов, таких как периодическая боль или ограничение подвижности.

После получения травмы 7 спортсменов (88% из тех, кто получал травмы) проходили реабилитацию, включающую упражнения на растяжку, укрепление мышц и физиотерапию.

Спортсмены отмечают характер боли как острая (42%), тупая (33%) и пульсирующая (25%). Боль чаще всего локализовалась в месте прикрепления сухожилия к кости (67%).

Из факторов риска является отсутствие специальной разминки и растяжки для профилактики травм, но 13 опрошенных спортсменов (87%) ее использовали. 14 спортсменов (93%) носили специальную обувь для занятий спортом, а 12 спортсменов (80%) следили за техникой выполнения упражнений.

Осведомленность спортсменов в вопросах профилактики травм ахиллова сухожилия является также высокой – 14 спортсменов (93%) осведомлены о методах профилактики травм ахиллова сухожилия. Наиболее популярными методами профилактики были упражнения на растяжку (86%) и укрепление мышц голени (71%).

Результаты анкетирования подчеркивают важность профилактических мер и правильного подхода к тренировкам для снижения риска травм ахиллова сухожилия у спортсменов-игровиков. Необходимо продолжать исследования в данной области для разработки более эффективных стратегий профилактики и лечения.

Выводы:

1. Исследование выявило, что травмы ахиллова сухожилия у спортсменов-игровиков обусловлены сочетанием биомеханических, анатомо-физиологических, эпидемиологических и тренировочных факторов. Эти факторы могут действовать как по отдельности, так и в совокупности, увеличивая риск травмы. Например, неправильная техника выполнения движений, недостаточная растяжка и чрезмерные нагрузки способствуют возникновению микротравм, которые могут перерасти в серьезные повреждения.

2. Результаты анкетирования подчеркивают значимость профилактических мер, таких как специальная разминка, растяжка и использование специальной обуви, для снижения риска травм ахиллова сухожилия. Высокий уровень осведомленности спортсменов о методах профилактики и их активное применение свидетельствуют о том, что профилактика играет ключевую роль в предотвращении травм.

Однако, несмотря на это, остаточные эффекты после травм у части спортсменов указывают на необходимость дальнейшего совершенствования методов реабилитации и лечения.

Список литературы

1. Гершбург, М.И. Физическая реабилитация после оперативного лечения разрыва ахиллова сухожилия у спортсменов / М.И. Гершбург, С.Н. Попов, А.М. Ахмида // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2012. – № 7. – С. 28-34.
2. Кудрявцева, Д.А. Комплексная реабилитация спортсменов после пластики ахиллова сухожилия / Д.А. Кудрявцева, Л.А. Добрынина // Молодые ученые. – 2019. – С. 329-332.
3. Лукьянова, Л.М. Медицинская и физическая реабилитация волейболистов после травмы ахиллова сухожилия / Л.М. Лукьянова // Наука-2020. – 2020. – № 8 (44). – С. 195-199.
4. Пинчук, Е.И. Физическая реабилитация при повреждении ахиллова сухожилия / Е.И. Пинчук, А.М. Покропивный // Научно-практический журнал актуальные проблемы клинической та профилактической медицины. – 2020. – Т. 4. – № 1. – С. 76-79.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

М.А. Романькова, Е.П. Писаренкова

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Актуальность. В настоящее время уровень физической подготовленности детей, разностороннее развитие физических способностей, является одной из главных проблем освоения дисциплины «Физическая культура».

Сегодня проблемная ситуация состоит в том, что ежегодно уровень физической подготовленности школьников, имеет отрицательную динамику. Низкие результаты показывают школьники в развитии скоростно-силовых способностей. В связи с этим возникла необходимость определения особенностей развития скоростно-силовых способностей у учащихся в основной школе на уроках легкой атлетики.

Для развития скоростно-силовых способностей учащихся старшего возраста используются упражнения, характеризующиеся высокой силой мышечных сокращений. Другими словами, в этих упражнениях силовые и скоростные характеристики движений сочетаются таким образом, что значительная сила проявляется за минимальное время. Такие упражнения называются "скоростно-силовыми". Они отличаются от обычных силовых

упражнений высокой скоростью и использованием меньших нагрузок. Кроме того, существует множество упражнений, которые можно выполнять без использования внешних нагрузок [1, 2].

Физическое воспитание включает в себя разнообразные упражнения, направленные на развитие скорости и силы. В эти программы входят различные виды прыжков (относящихся к легкой атлетике, гимнастике и другим), метания, толкания, броски и быстрые поднятия спортивных снарядов. Также включены в скоростно-силовые упражнения различные удары с утяжелителями и другие действия, требующие быстроты и высокой интенсивности, например, в циклических скоростных перемещениях. В этих программах также рассматриваются такие упражнения, как выпрыгивание, отжимание, ускорение, которые часто выполняются в играх и единоборствах в коротком времени с высокой интенсивностью.

Таким образом, методика развития скоростно-силовых способностей у детей старшего школьного возраста направлена на достижение следующих целей:

- обеспечение гармонического развития всех групп мышц опорно-двигательного аппарата ребенка путем использования определенных упражнений, выбранных с учетом особенностей и нужд организма;

- обеспечение разностороннего развития силовых способностей, умелого выполнения жизненно важных двигательных действий и овладение необходимыми навыками;

- создание условий и возможностей для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий определенным видом спорта или в контексте профессионально-прикладной физической подготовки.

Цель исследования – изучить особенности развития скоростно-силовых способностей у детей старшего школьного возраста.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования**: изучение и анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; антропометрические измерения; контрольно-педагогические испытания (тесты); методы математической статистики.

Организация исследования. Исследования проводились на базе МБОУ СШ № 14 г. Смоленска и МБОУ СШ № 2 г. Демидов. В исследовании принимали участие учащиеся старшего школьного возраста, разного пола и спортивной подготовленности.

Результаты исследования. В плане решения первой задачи изучался уровень развития скоростно-силовых способностей у детей старшего школьного возраста. Уровень скоростно-силовых способностей – это способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени.

Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и стремительность движений.

Уровень скоростно-силовых способностей выявлялся по средствам прохождения основных контрольных нормативов: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжок в длину с места, метание набивного мяча 1 кг, в учебном процессе.

Анализ данных полученных в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» позволяет нам увидеть, что среднее значение десятиклассников из города Демидов составляют 29,00 кол/раз и значительно выше чем показатели у детей 10 класса из города Смоленск, результаты которых составляют 21,82 кол/раз. Так же зафиксировано, что среднее значение у девочек 11 класса из города Демидов выше, чем у ровесниц из города Смоленск и составляет, соответственно 19,57 кол/раз.

Установлено, что среднее значение в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» у мальчиков 10 класса из города Демидов составляет 31,17 кол/раз, в то время как у юношей этого же возраста из города Смоленск данный показатель составляет 24,60 кол/раз. Анализируя результаты девочек нами зафиксировано, что средний показатель десятиклассниц из города Демидов выше, чем у ровесниц из Смоленска и составляет 19,60 кол/раз.

В результате анализа показателей в тесте «прыжок в длину с места» у юношей старшего школьного возраста из города Демидов было выявлено, что средний показатель по группе составил 2,03 см. В исследуемой группе десятиклассников из города Смоленск среднее значение в данном тесте 1,99 см. Так же мы видим, что показатели в данном испытании у девушек 11 класса города Демидов составляет 1,81 см., а у школьниц из города Смоленск составляет 1,78 см.

Выявлено, что одиннадцатиклассники из города Демидов в тесте «прыжок в длину с места» показали результат 2,07 см, а дети этого же возраста из Смоленска 2,02 см. Девочки из города Демидов хоть и не на много, но всё же превосходят своих ровесниц в данном тесте, их результат составляет 1,86 см.

Анализ данных исследования в тесте «метание набивного мяча 1 кг» позволил зафиксировать, что у мальчиков 10 класса из города Демидов результат составил 8,29 см, а в исследуемой группе детей из города Смоленск – 7,75 см. Установлено, что среднее значение у школьниц 11 класса из города Демидов выше, чем у одиннадцатиклассниц из города Смоленск и составляет, соответственно 6,21 см.

Зарегистрировано, что в контрольном тесте «метание набивного мяча 1 кг» мальчики 11 класса из города Демидов показали результат 9,07 см, в то время как юноши из Смоленска 7,50 см. Среднее значение одиннадцатиклассник из Смоленска составляет 6,08 см, это показывает, что в данном тесте их физическая подготовленность немного ниже, т. к. результат девочек 11 класса из города Демидов составляет 6,35 см.

В результате анализа полученных данных всех исследуемых групп 10-11 классов было выявлено, что на начальном этапе исследования по всем показателям дети старшего школьного возраста из города Демидов превосходят своих ровесников из города Смоленск, тем самым говоря нам о том,

что уровень физической подготовки детей старшего школьного возраста из города Демидов намного выше.

В результате сравнения собственных данных исследования с показателями научно-методической литературы было установлено, что мальчики 10 класса из города Демидов имеют высокий уровень в тесте «метание набивного мяча 1 кг», средний уровень в таком показателе как: «прыжок в длину с места» и низкий уровень в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа», школьники этого же возраста из города Смоленска показали низкий уровень развития в таком тесте как: «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа», в нормативе «прыжок в длину с места» уровень развития средний, в «метание набивного мяча 1 кг» уровень развития школьников из Смоленск является выше среднего.

Стоит отметить, что уровень развития скоростно-силовых способностей мальчиков 11 класса из города Демидов является высоким в следующих тестах: «метание набивного мяча 1 кг», средний в тестах «прыжок в длину с места»; и «сгибании и разгибание рук в упоре лёжа». Учащиеся 11 класса из города Смоленск показали хуже результаты и их уровень физического развития в тесте: «метание набивного мяча 1 кг» является выше среднего, ниже среднего уровень в тесте «прыжок в длину с места», низкий уровень в «сгибании и разгибании рук в упоре лёжа».

Анализируя данные девочек 10-11 классов из города Демидов и Смоленска мы видим, что уровень развития одинаковый, высокий в таких тестах как: «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа»; и «метание набивного мяча 1 кг» и лишь в тесте «прыжок в длину с места» уровень развития является средним.

В плане решения второй задачи выявлялась динамика показателей скоростно-силовых способностей у учащихся старшего школьного возраста.

Установлено, что на начальном этапе исследования в контрольной группе 10 класса из города Демидов данные составляют 29,00 кол/раз, а на конечном этапе тестирования 31,88 кол/раз. Школьники из города Смоленск показали результаты лучше, так их среднее значение на конечном этапе оставляет 32,36 кол/раз и тем самым превосходят детей старшего школьного возраста из города Демидов.

Зафиксировано, что одиннадцатиклассники из города Смоленск на начальном этапе исследования имели результат 24,60 кол/раз, а на конечном этапе среднее значение составляет 31,80 кол/раз, данный результат является выше чем результат школьников из города Демидов их среднее значение составляет 31,50 кол/раз.

Анализ результатов исследования показал, что у девушек из города Демидов средний показатель в начале исследования составлял 19,57 кол/раз, а на конечном этапе 22,00 кол/раз, данный результат ниже чем среднее значение десятиклассниц из города Смоленск, на конечном этапе исследования их показатель составлял 23,27 кол/раз.

Зафиксирована значительная динамика показателей в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» у девушек из 11 класса города Смоленск, на начальном этапе среднее значение составляло 17,88 кол/раз, а на конечном этапе данный показатель составляет 22,00 кол/раз и является значительно выше чем показатель одиннадцатиклассниц из города Демидов т. к. их результат составляет 20,60 кол/раз.

Анализ данных в тесте «прыжок в длину с места» позволяет нам увидеть динамику показателей скоростно-силовых способностей детей старшего школьного возраста из города Смоленск, которые занимались по разработанной нами программе, их результат на начальном этапе исследования составлял 1,99 см, в конце исследования стал составлять 2,10 см.

Выявлено, что дети 11 класса из города Демидов на начальном этапе показали средний результат в тесте «прыжок в длину с места» 2,07 см, на конечном этапе их показатель составил 2,08 см. Продолжая анализ данных детей из города Смоленск, мы видим динамику показателей на конечном этапе среднее значение составило 2,10 см в то время когда на начальном этапе их показатель составлял 2,02 см.

Зарегистрировано, что у девушек из города Демидов средний показатель в начале исследования составлял 1,81 см, а на конечном этапе 1,85 см, данный результат немного ниже чем среднее значение десятиклассниц из города Смоленск, на конечном этапе исследования их показатель составлял 1,86 см.

Результаты анализа полученных данных показали, что одиннадцатиклассницы из города Смоленск на начальном этапе исследования имели результат 1,84 см, а на конечном этапе среднее значение составляет 1,87 см, данный результат является выше чем результат школьниц из города Демидов их среднее значение составляет 1,86 см.

Выявлен значительный рост показателей у детей старшего школьного возраста из города Смоленск на начальном этапе исследование среднее значение в тесте «метание набивного мяча 1 кг» составляло 7,75 см, на конечном этапе показатель составил 9,05 см, что так же является выше чем показателей у детей из города Демидов их показатель на конечном этапе составил 8,38 см.

Установлено, что среднее значение в тесте «метание набивного мяча 1 кг» у детей старшего школьного возраста 11 класса из города Демидов составило 9,07 см, на конечном этапе 9,23 см. Рассматривая данные 11 класса из города Смоленск мы видим, что среднее значение на начальном этапе составило 7,05 см, на конечном этапе 9,56 см.

Анализ полученных данных показал, что у девушек из города Демидов средний показатель в начале исследования составлял 6,21 см, а на конечном этапе 6,99 см, данный результат ниже чем среднее значение десятиклассниц из города Смоленск, на конечном этапе исследования их показатель составлял 7,57 см.

Зафиксирован рост показателей у девушек старшего школьного возраста из города Смоленск на начальном этапе исследование среднее значение в тесте

«метание набивного мяча 1 кг» 6,25 см, на конечном этапе показатель составил 7,08 см, что так же является выше показателей у детей из города Демидов их показатель на конечном этапе составил 6,86 см.

Стоит отметить, что скоростно-силовая подготовка занимает особое место в учебном процессе школьников. В то же время, у специалистов нет единого мнения по поводу того, какие средства скоростно-силовой подготовки наиболее эффективны.

Таким образом, после внедрения в учебный процесс упражнений направленных на развитие скоростно-силовых способностей, которые способствуют росту и развитию, было зафиксировано увеличение показателей по соответствующим параметрам.

Список литературы

1. Арестов, Ю.М. К проблеме дифференцированного физического школе: Материалы четвертой научной воспитания В конференции по физическому воспитанию детей и подростков / Ю.М. Арестов. – М: Изд-во АПН СССР, 2008. – С. 3-5.
2. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методики развития физических качеств / В. И. Лях. – Москва: Терраспорт, 2020. – 192 с.
3. Симонов, С. Н. Закономерности возрастной динамики двигательных способностей школьников / С. Н. Симонов, Н. А. Колесниченко, И. М. Демец // Медицина и физическая культура: наука и практика. – Тамбов, 2020. – Т. 2. – № 1 (5). – С. 62–75.

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА 17-20 ЛЕТ

Р.А. Рубцов, С.Ю. Усачева
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Актуальность исследования. Одной из проблем спортивной тренировки на современном этапе является управление тренировочным процессом в плане определения норм тренировочных требований и, в частности, установление допустимых величин объема и интенсивности тренировочных нагрузок в соответствии с возможностями спортсмена и с учетом их фактического выполнения. При этом важным фактором является обеспечение должной преемственности в подготовке юных и взрослых спортсменов [1, 3].

Вопросам построения многолетней подготовки метателей молота посвящено небольшое количество проведенных исследований вопросы объективно обоснованного отбора тренировочных средств и рационального их распределения при повышении спортивного мастерства в полной мере не раскрыты [2, 3].

Возрастной период 17-20 лет характеризуется значительным прогрессом уверенности и зрелости, что требует адаптации тренировок для оптимизации результатов. Исследования показывают, что этот возрастной диапазон предъявляет уникальные требования как с физиологической, так и с психологической точки зрения, что требует особого подхода к планированию и реализации тренировочного процесса [1].

Практическая значимость исследования. Результаты исследований могут быть использованы тренерами-преподавателями ДЮСШ и УОР в учебно-тренировочном процессе метателей молота. Полученные данные позволят расширить представления об оптимальных вариантах планирования и построения тренировочных занятий и будет способствовать повышению научно-методического обеспечения подготовки спортсменов, специализирующихся в метании молота.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс легкоатлетов 17-20 лет, специализирующихся в метании молота.

Предмет исследования – средства и методы подготовки легкоатлетов-метателей молота 17-20 лет.

Цель исследования – совершенствование тренировочного процесса метателей молота 17-20 лет на основе рационализации скоростно-силовой и специальной силовой подготовки в круглогодичном цикле тренировки.

Методы и организация исследования: анализ специальной научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; анализ документов планирования; контрольно-педагогические испытания; математико-статистический метод.

Исследование проводилось на базе детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) СОГБУ СШОР имени Ф.Т. Михеенко и СШОР «Юность России» г. Смоленска. В качестве испытуемых выступили спортсмены в возрасте 17-20 лет, специализирующиеся в метании молота, в количестве 15 человек: КМС – 5, I взрослый разряд – 5; II взрослый разряд – 5.

Результаты исследования. Результативность процесса спортивной тренировки во многом зависит от правильного планирования материала для развития физических качеств в течение года. Контрольные нормативы, применяемые для оценки физической подготовленности метателей молота, должны в полной мере отвечать тому уровню спортивных результатов (целевому заданию) который планируется для метателя на конкретном этапе многолетней подготовки [2].

Результаты тестирования общей и специальной физической подготовленности юношей 17-20 лет, специализирующихся в метании молота, показали следующий уровень скоростных, скоростно-силовых и специальных силовых способностей (таблица 1).

Скоростные способности оценивались по результатам бега 30 м с высокого старта. Следует отметить, что у юношей прирост результатов

в беге на 30 м с высокого старта из года в год составляет 0,4 с. Наименьший прирост результатов выявлен в возрасте 19-20 лет – 4%, а наибольший с 17 до 18 – 10%.

Подбор разнообразных прыжковых упражнений обеспечивает локальное развитие определенных мышечных групп, соответствующих основному упражнению по динамической структуре. Скоростно-силовые способности метателей молота в учебно-тренировочных группах оценивались по результатам прыжка в длину с места. Применение данных упражнений характеризует взрывную силу мышц нижних конечностей метателей молота. Зафиксировано, что у юношей отмечается значительное увеличение результатов в прыжке в длину с места в возрасте 18-19 лет и составил 19 см (T=8%). Наименьшее значение равно 12 см (5%).

Использование небольших отягощений в учебно-тренировочном процессе метателей молота позволяет подбирать силовые упражнения специального характера с целью воспитания силы ведущих групп мышц, что в свою очередь непосредственно влияет на рост спортивных результатов в основном упражнении.

Результаты проведенных исследований показали, что применение силовых упражнений у метателей молота в годичном цикле идет поступательно в соответствие с функциональными возможностями занимающихся. Ежегодный прирост значений в упражнении приседания со штангой составляет от 25 до 50 кг.

Обнаружено, что в 17-18 лет годовой прирост составил 30 кг. Кроме того, с 18 до 19 лет данный показатель зафиксирован на уровне 30 кг. А, наибольший прирост показателей отмечается с 19 до 20 лет и составил с 100 до 150 кг (T=50%). Общий прирост результатов в приседании со штангой у юношей с 17 до 20 лет составил 95 кг (135%).

Результаты проведенных исследований показали, что применение силовых упражнений у метателей молота в годичном цикле идет поступательно в соответствие с функциональными возможностями занимающихся. Ежегодный прирост значений в упражнении приседания со штангой составляет от 25 до 50 кг. Обнаружено, что в 17-18 лет годовой прирост составил 30 кг. Кроме того, с 18 до 19 лет данный показатель зафиксирован на уровне 30 кг. А, наибольший прирост показателей отмечается с 19 до 20 лет и составил с 100 до 150 кг (T=50%). Общий прирост результатов в приседании со штангой у юношей с 17 до 20 лет составил 95 кг (135%).

Таблица 1 – Динамика показателей физической подготовленности метателей молота 17-20 лет в годичном цикле подготовки

Контрольные упражнения	Год обучения	Возраст	Этапы тестирования					
			ноябрь 2021	июнь 2022	ноябрь 2022	июнь 2023	ноябрь 2023	июнь 2024
Прыжок в длину с места, см	1-й	17-18	180	185	203	218	216	230
	2-й	18-19	210	223	233	245	235	254
	3-й	19-20	240	252	251	264	262	279
Присед со штангой на плечах, кг	1-й	17-18	70	100	90	120	100	125
	2-й	18-19	90	120	100	130	110	140
	3-й	19-20	100	150	120	160	125	165
Взятие на грудь, кг	1-й	17-18	50	72,5	70	90	80	100
	2-й	18-19	75	105	95	115	100	115
	3-й	19-20	100	115	105	122,5	115	130
Бросок ядра (7 кг) вперед, м	1-й	17-18	9,2	10,63	10,65	12,13	11,18	13,12
	2-й	18-19	8,7	10,08	10,17	12,31	11,26	13,95
	3-й	19-20	9,98	12,17	11,87	13,53	12,45	15,38
Бросок ядра (7 кг) назад через голову, м	1-й	17-18	10,54	12,01	11,67	13,02	12,25	14,09
	2-й	18-19	10,19	11,78	11,29	13,43	12,85	15,12
	3-й	19-20	12,73	14,32	13,75	15,23	15,25	17,13
Бег 30 метров (с)	1-й	17-18	6,3	5,8	5,91	5,3	5,72	5,2
	2-й	18-19	5,9	5,4	5,5	5,1	5,3	5,04
	3-й	19-20	5,5	5,03	5,15	4,88	4,92	4,76
Метание молота 6 кг (м)	1-й	17-18	43	46	44	50	46	51
	2-й	18-19	48	52	51	56	53	57
	3-й	19-20	53	58	56	60	60	63
Метание молота 7 кг (м)	1-й	17-18	38	41	40	46	42	47
	2-й	18-19	40	46	45	50	48	50
	3-й	19-20	46	50	48	51	50	53

В контрольном упражнении взятие штанги на грудь, зафиксировано, что наибольший прирост результатов приходится на возрастной диапазон с 18 до 19 лет и составляет 30 кг (40%). Общий прирост результатов взятия штанги на грудь составил 80 кг (160%).

Следует обратить внимание на то, что в спортивной тренировке исследуемого контингента метателей молота, наблюдается самый большой прирост среди контрольных тестов именно в силовых упражнениях, как в ежегодных показателях, так и за весь период эксперимента.

На этапе совершенствования спортивного мастерства у метателей молота применяется большое количество упражнений с отягощениями и из года в год их объем увеличивается. Зафиксированные показатели в контрольных упражнениях у исследуемой группы легкоатлетов подтверждают это положение.

Основной задачей периода становления двигательного навыка является разучивание и правильное выполнение целостного движения по кинематическим и динамическим параметрам. По кинематическим параметрам – выполнять движения с наибольшей амплитудой (для данного ученика) на всем пути приложения усилий. По динамическим параметрам – масса молота (любого предмета в имитационных упражнениях) должна двигаться с ускорением на всем пути приложения усилий.

Сравнительный анализ результатов соревновательном упражнения у метателей молота 17-20 лет зафиксировал гетерохронность изменений полученных данных.

Наибольший прирост результатов у юношей 17-18 лет и составляет 6 м (15%). Следует отметить, что снижение результатов в соревновательном упражнении метателей молота 19-20 лет, объясняется тем, что юноши начинают метать молот 7 кг, а с 17 до 19 лет метают молот 6 кг.

Все исследуемые тренировочные средства изменяются в течение круглогодичного цикла неравномерно и неодинаково у метателей молота 17-20 лет.

Выявлено, что общий суммарный объем силовой работы в годичном цикле тренировки у спортсменов в 17-18 лет составил 450 тонн; 18-19 лет – 520 тонн; 19-20 лет 580 тонн; прыжки и прыжковые упражнения составили у спортсменов 17-18 лет 1200 отталкиваний, у 18-19 лет 1400, у 19-20 лет – 1600 отталкиваний.

Бег и беговые упражнения являются важными составляющими специальной подготовки метателей молота, выявлено, что суммарный объем данных упражнений в годичном цикле тренировки зафиксирован у 17-18 лет – 10км, у 18-19 лет – 13 км, у 19-20 лет – 16 км.

Кроме того, установлено, что у исследуемого контингента общий объем метания различных снарядов в 17-18 лет составил 988 раз, у 18-19 лет – 1230 раз, у 19-20 лет – 1470 раз. Выявлено, что в подготовительном периоде применяется большой объем бросковых упражнений с тяжелыми и утяжеленными снарядами. Ближе к соревновательному периоду (апрель-июнь) целесообразно перейти к метанию легких и облегченных снарядов, так как главной целью в соревновательном периоде является достижение наивысших результатов, дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств; упрочение навыков в спортивной технике; овладения разработанной тактикой и приобретения опыта соревнований.

Выводы. Таким образом, достижения высоких спортивных результатов в метании молота зависят от правильной организации и содержания спортивной тренировки. Эффективное управление подготовленностью спортсмена

невозможно без объективного педагогического контроля, позволяющего регистрировать количественные и качественные показатели изменений, происходящих в физической, технической, психической и других видах подготовленности спортсмена.

Список литературы

1. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2017. – 272 с.
2. Вовк, С. И. Диалектика спортивной тренировки: монография / С.И. Вовк. – М.: Физическая культура, 2014. – 215 с.
3. Врублевский, Е.П. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов: уч. пособ. / Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев. – М.: РГУФК, 2010. – 100 с.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС ДЛЯ ДЕТЕЙ: ЧТО РАЗВИВАЕТ И В КАКОМ ВОЗРАСТЕ НАЧИНАТЬ

*И.В. Рыженков, И.С. Конашков
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск*

По оценке экспертов, настольный теннис является одним из самых энергозатратных видов спорта. Действительно, во время игры приходится прикладывать немало усилий. Именно поэтому настольный теннис рекомендуют детям, ведь он хорошо развивает физическую форму.

Этот вид спорта подходит активным ребятам. Также из преимуществ можно выделить его доступность (не зависит от погодных условий) и отсутствие специального дорогостоящего оборудования для занятий.

Сегодня многие специалисты в области настольного тенниса рассказывают про занятия в спортивных школах и про пользу, которую получает ребенок, занимающийся настольным теннисом.

Польза настольного тенниса для детей заключается в том, что этот энергозатратный вид спорта отлично подходит активным детям. Занятия тренируют внимательность, ловкость и скорость реакции.

Такой вид спорта помогает организму развиваться комплексно и равномерно, во время игры задействованы разные части организма: мышцы спины, рук и ног, вестибулярный аппарат и координация [3].

Отличительная черта занятий настольным теннисом – это развитие крупной и мелкой моторики, необходимые для владения ракеткой.

Многим может показаться, что настольный теннис, просто игра, которая быстро увлекает. Мы хотим это опровергнуть. Его рекомендуют детям уже со школьного возраста, например, в секции спортивной школы имени Михаила Вячеславовича Николина занимаются ребята от 6 лет. Польза настольного

тенниса для детей заключается в том, что он развивает внимательность, укрепляет здоровье и опорно-двигательный аппарат [1].

В отличие от большого тенниса он гораздо менее травматичен. Помимо хорошего влияния на развитие физических способностей, занятия тренируют гибкие навыки: дети учатся быстро реагировать, креативно мыслить и решать нестандартные ситуации. Стоит отметить, что настольный теннис хорошо развивает и умственные способности ребенка [4].

Перечислим пользу настольного тенниса для детей:

1. Тренировка зрения.

Спортсмены фиксируют взгляд на быстро движущемся мяче.

2. Тренировка реакции.

Любому ребенку полезно развивать умение быстро реагировать. Также настольный теннис развивает координацию и способностью концентрироваться. Это дает пользу для обучения в школе.

3. Укрепление здоровья.

Настольный теннис положительно влияет на иммунитет, развивает дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат.

4. Развитие интеллекта.

Настольный теннис помогает развить не только силу и выносливость, но и мозг. Детям приходится продумывать и изменять тактику действий, принимать быстрые решения, от которых зависит результат. Также настольный теннис заставляет анализировать и предугадывать действия соперника.

5. Формирование характера и личности.

Этот вид спорта воспитывает такие качества, как упорство, трудолюбие и целеустремленность [2].

Рассмотрим пользу настольного тенниса для девочек и мальчиков.

Для любой девочки важно правильное физическое развитие и формирование здоровых привычек. Не стоит забывать, что занятия спортом – это не только про внешний вид. Самое главное, что дают такие занятия – это здоровье.

Польза настольного тенниса для девочек заключается еще и в том, что занятия вырабатывают стрессоустойчивость, организованность и целеустремленность. Что важно для успешного обучения в школе [3].

Также стоит отметить, что если сравнивать этот вид спорта с другими, можно отметить, что он имеет наименьший риск травматичности.

Более того, для занятий не важна изначальная физическая форма, также и не важны физические параметры такие, как вес и рост.

В первую очередь настольный теннис подходит активным, энергичным и подвижным мальчикам.

Большим плюсом он будет для активных детей, которым сложно сидеть на одном месте. Ведь помимо того, что настольный теннис является энергозатратным занятием, он развивает способность аналитического мышления.

Для мальчиков настольный теннис является хорошим занятием еще и для

того, чтобы привить целеустремленность и организованность. Помогает этот вид спорта тренировать реакцию, координацию движений и принимать мгновенные решения.

Занятия настольным теннисом можно начинать в школьном возрасте. В спортивной школе «Смоленск» занимаются ребята от 9 лет. К этому моменту ребята уже достигли определенного уровня физического и умственного развития, что позволяет эффективно оттачивать навыки и умения. При выборе секции/школы для тренировок важно учитывать два фактора: профессионализм преподавателя и комфортные условия [2].

Итак, настольный теннис – это не просто увлекательная игра, но и ценный инструмент для всестороннего развития ребенка. Он укрепляет здоровье, формирует характер и развивает когнитивные способности.

Оптимальный возраст для начала занятий определяется индивидуально, но чем раньше ребенок познакомится с этой замечательной игрой, тем больше шансов достичь высоких результатов и получить максимум пользы для здоровья и развития.

Главное в работе с детьми – создать у них устойчивое желание заниматься активной двигательной деятельностью, создать в детском коллективе комфортную психологическую атмосферу [4].

Список литературы

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис: учебное пособие для студентов / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – С. 128-130.
2. Барчукова Г.В. Физическая культура: настольный теннис: учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М.: ТВТ Дивизион, 2015. – С. 112-113.
3. Васеленко О.В. Подготовка игроков в настольном теннисе с использованием элементов программирования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.В. Василенко – М., 2008. – 103 с.
4. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: учебное пособие / Л.К. Серова. – М.: Спорт, 2016. – 113 с.

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ

Р.А. Сахаревич, В.Н. Чернова
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Актуальность исследования. Необходимость учета разных сторон индивидуальности спортсмена неоднократно подчеркивалась исследователями и практиками, данная проблема не теряет своей актуальности и на современном этапе [1]. Изучение морфофункционального состояния хоккеистов необходимо для оценки общей и специальной работоспособности и функциональных

возможностей организма спортсмена, от которых зависит их соревновательная деятельность [2].

Цель исследования – изучить морфофункциональное состояние квалифицированных хоккеистов 15-16 лет, играющих в молодежной хоккейной лиги, сравнив полученные показатели с нормами для квалифицированных хоккеистов КХЛ.

Методы и организация исследования.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, антропометрия, методы функциональной диагностики, статистические методы исследования.

В эксперименте принимали участие 20 хоккеистов 1 и 2 разрядов.

В конце подготовительного периода проводились антропометрические измерения, необходимые для расчета мышечной и жировой масс тела и функциональных показателей. Полученные антропометрические и функциональные показатели сравнивались с нормами для квалифицированных хоккеистов КХЛ и лиц, занимающихся спортом.

Результаты исследования. Обследованные хоккеисты по длине тела, мышечной и жировой массам тела не выходят за границы норм. По массе тела у обследованных хоккеистов результаты ниже на 3,9 кг нормы квалифицированных хоккеистов КХЛ 16-19 лет.

При обследовании проводились функциональные пробы, характеризующие развитие кардиореспираторной системы, физической работоспособности и определялась мышечная сила сгибателей кисти и разгибателей позвоночного столба.

У всех обследованных хоккеистов наблюдается правосторонняя асимметрия силы мышц кисти (рисунок 1).

Анализ динамометрических исследований показал, что у обследованных хоккеистов показатели силы мышц и индекса силы мышц сгибателей кисти как правой, так и левой имеют средние значения и не выходят за пределы нормы.

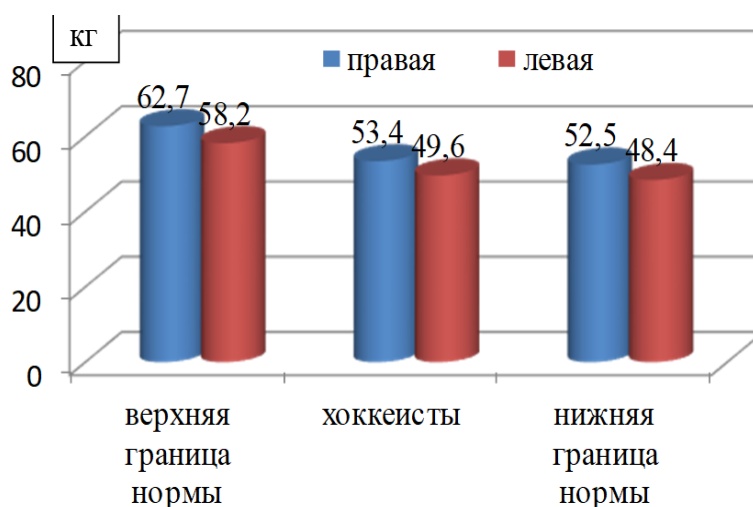


Рисунок 1 – Средние показатели абсолютной силы мышц сгибателей кисти обследованных хоккеистов и нормы для лиц, занимающихся спортом

Сила мышц разгибателей позвоночного столба оценивалась по максимальному результату и индексу становой силы, которые у обследованных хоккеистов превышали норму (рисунок 2).



Рисунок 2 – Средние показатели абсолютной становой силы обследованных хоккеистов и нормы для лиц, занимающихся спортом

Относительные показатели становой силы хоккеистов соответствовали значению 224,5% при норме 200-220%.

Анализируя показатели, абсолютной и относительной общей физической работоспособности установлено, что у хоккеистов эти показатели не выходят за рамки норм (рисунок 3).

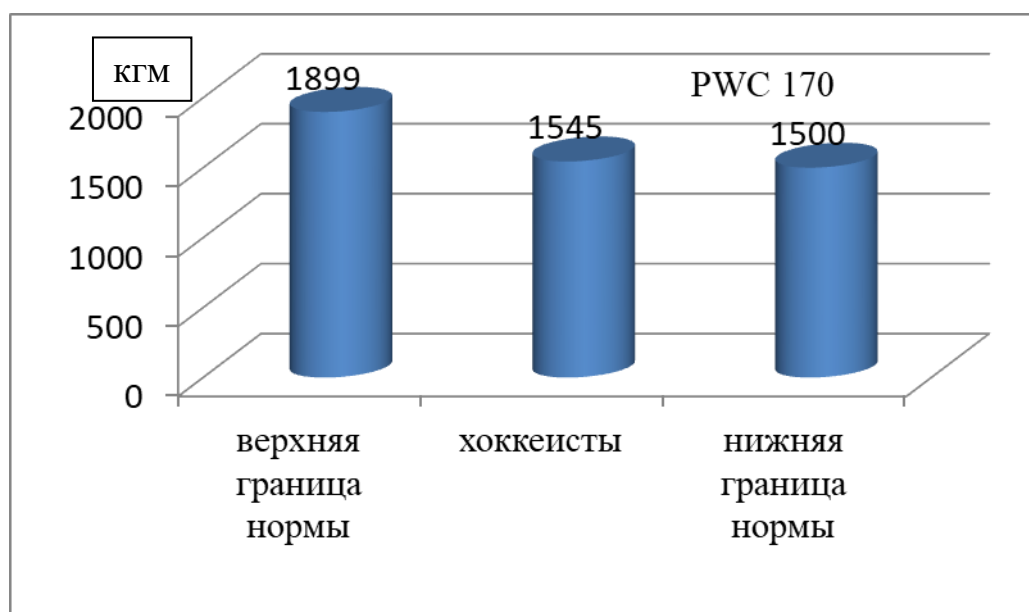


Рисунок 3 – Средние показатели общей физической работоспособности хоккеистов и нормы для лиц, занимающихся спортом

Функциональная подготовленность обследуемых хоккеистов оценивалась так же и по показателям, полученным при проведении пробы Штанге, Генча, теппинг-теста. Результаты пробы Штанге хоккеистов соответствовали значению 57 с при норма 40 с, пробы Генча 36 с при норме 25 с, что превышает нормы для лиц занимающихся спортом.

Результаты теппинг-теста показали, что у всех обследованных спортсменов хорошее состояние двигательных центров центральной нервной системы, их результаты превышали 70 точек за 10 секунд и снижение количества точек от квадрата к квадрату не наблюдалось. Результаты теппинг-теста у всех обследованных хоккеистов увеличивались от квадрата к квадрату, в среднем с 72 точек до 77 точек в квадрате за 10 секунд.

Анализируя физиометрические показатели, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), должную жизненную емкость легких (ДЖЕЛ), следует отметить, что полученные результаты у обследованных спортсменов показатели ЖЕЛ ниже нижней границы нормы для спортсменов и соответствуют показателям здоровых нетренированных людей (рисунок 4).

Результаты должной жизненной емкости легких у обследованных хоккеистов превышали норму (85-90%) на 0,9% для лиц, занимающихся спортом и составили 4,75 л.

Выводы. Изучив морфофункциональное состояние квалифицированных хоккеистов 15-16 лет, играющих в молодежной хоккейной лиги и сравнив полученные показатели с нормами для квалифицированных хоккеистов КХЛ и лиц, занимающихся спортом, следует отметить, что обследованные хоккеисты, в целом, соответствуют функциональному состоянию квалифицированных хоккеистов КХЛ, за исключением показателей массы тела и жизненной емкости легких.

Список литературы

1. Занковец, В.Э. Контроль специальной выносливости в профессиональном хоккее / В.Э. Занковец, В.П. Попов // Прикладная спортивная наука. – 2015. – № 1. – С. 7-11.
2. Панков, М.В. Аэробные возможности высококвалифицированных хоккеистов / М.В. Панков // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 5 (5). – С. 54-58.

ПОСТРОЕНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА 800 МЕТРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

*И.П. Седлярский-Кобяков, Е.В. Парфианович
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск*

Актуальность исследования. Бег на 800 метров является классической дисциплиной лёгкой атлетики в беге на средние дистанции. Тренеры

и спортсмены находятся в постоянном поиске новых методик и моделей тренировок для достижения наивысших результатов. В связи с этим проблема ранней спортивной специализации и неграмотное моделирование годичного цикла подготовки бегунов на 800 метров является актуальной [3].

Цель исследования – теоритически разработать и экспериментально обосновать модель подготовки бегунов на 800 метров на этапе спортивной специализации.

Методы и организация исследования. Изучение, теоретический анализ и обобщение специальной и научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, контрольно-педагогические испытания, анализ документов планирования и дневников тренировок, математико-статистическая обработка данных.

Эксперимент проводился с октября 2023 года по настоящее время. Всего в эксперименте принимало участие 20 спортсменов 15-17 лет групп тренировочного этапа (10 бегунов в экспериментальной группе и 10 в контрольной).

На первом этапе исследований (октябрь-ноябрь 2023) изучалась и анализировалась научно-методическая литература, документы учебно-тренировочного процесса, проводились педагогические наблюдения.

На втором этапе (2023-2024гг.) было проведено комплексное тестирование специальной физической подготовленности, изучена динамика исследуемых показателей, проанализированы тренировочные средства, применяемые бегунами на 800 метров на тренировочном этапе в годичном цикле подготовки. Тренировочные занятия проводились 6 раз в неделю в легкоатлетических манежах ФГБОУ ВО «СГУС» и СОГБОУДО «СШОР им. Ф.Т. Михеенко» г. Смоленска. Продолжительность тренировки составляла от 2 до 2,5 часа.

Осуществлялось тестирование испытуемых с использованием контрольно-педагогических упражнений.

Перед каждым тестированием проводилась стандартная разминка, которая включала: бег – 10-15 мин, общеразвивающие и специальные упражнения – 15-20 мин и ускорения 3x60 м. За период исследования было проведено 1330 контрольных упражнений.

На третьем этапе (2024-2025 гг.) обобщение и систематизация полученных материалов исследования, формулировкой выводов и практических рекомендаций, оформлена рукопись выпускной квалификационной работы.

Результаты исследования. С учетом проанализированной научно-методической литературы, общения со специалистами в области подготовки бегунов на средние и длинные дистанции, а также учитывая опыт тренеров и профессионалов в беге на 800 м, нами был разработан экспериментальный комплекс тренировок на основе рационального подхода, используемого в подготовке бегунов на средние дистанции [2].

Уровень развития физических качеств у бегунов на 800 метров оценивается общепринятыми контрольными упражнениями, измеряющими скоростные, скоростно-силовые способности и выносливость [1].

В тесте «Бег на 300 м» средний результат контрольной группы улучшился на 7,8%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

В тесте «Десятерной прыжок с разбега» средний результат контрольной группы улучшился на 11,8%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

В тесте «Бег 600+200 м через 1 минуту отдыха» средний результат контрольной группы улучшился на 11,7%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

Выводы. В процессе становления системы происходит изменение ее операционного аспекта, который отражает взаимосвязанные, но разнородные алгоритмы средств, влияющие на ее развитие и усовершенствование. Нами была предпринята попытка создания Педагогической структурно-компонентной модели моделирования годичного цикла подготовки бегунов на 800 метров на учебно-тренировочном этапе

Модель включает в себя следующие компоненты: методику, контрольные группы, методологию, алгоритмы образовательно-тренировочных воздействий

и педагогический контроль. Заключительной стадией данной системы является ее формирование как стабильной целостности.

Список литературы

1. Крыжановский, Г. А. Повышение специальной выносливости бегунов на 800 метров средствами и методами скоростно-силовой направленности / Г. А. Крыжановский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – С.Пб, 2017. – 5 (27). – С. 57- 65.
2. Кряжев В.Д. Использование теста Конкони в подготовке студентов Вузов, бегунов на средние дистанции / В. Д. Кряжев, Э. А. Эленуров, Р. Б. Краснов, И.В. Назарова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 184-188.
3. Набатникова, М. Я. Специальная выносливость спортсмена / М. Я. Набатникова. – Москва: Физкультура и спорт, 1972. – 259 с.

ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ РЕКРЕАЦИОННЫХ ТУРОВ

С.А. Селиванова, В.А. Брайцева
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Актуальность исследования. В настоящее время существует множество разновидностей рекреационных туров, среди которых пешеходные занимают особое место. Однако, несмотря на то, что пешеходные туры занимают большую часть рынка рекреационного путешествия, информация о велосипедных турах в литературе представляется меньшей. Велосипедные поездки становятся всё более привлекательными благодаря возможности охватить большие расстояния, не тратя больших усилий. Они предоставляют уникальную возможность сочетать физическую активность с исследованием новых мест.

Тур – это организованная форма отдыха, которая включает в себя транспорт, размещение и различные услуги, предоставляемые туристам на определенный срок в заданной местности [3]. Рекреационный тур, в свою очередь, ориентирован на восстановление сил и улучшение физического и эмоционального состояния туристов. Он включает в себя не только активные виды отдыха, но и элементы оздоровления, например, спа-процедуры, занятия спортом или участие в экологических мероприятиях [4].

Однако, несмотря на растущий интерес к рекреационным велосипедным турам, информации и исследований в этой области находятся на начальном уровне. В связи с этим, данное исследование будет иметь актуальное значение.

Цель исследования – обосновать технологию организации рекреационных велосипедных туров.

Методы и организация исследования.

- изучение и анализ научно-методической литературы;
- формально-логические методы исследования (анализ, синтез, индукция, дедукция);
- картографические методы исследования (визуальный описательный анализ карты, картометрия).

Исследование проводилось на базе кафедры туризма и спортивного ориентирования ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта».

Результаты исследования. Тур – это организованное путешествие, которое включает в себя заранее запланированные маршруты, услуги по транспортировке, размещению и экскурсионному обслуживанию [1]. Тур может включать в себя различные компоненты, такие как питание, развлекательные программы и дополнительные занятия. Задача тура – предоставить участникам возможность посетить новые места, расширить свои горизонты и получить положительные эмоции от путешествия.

Рекреационный тур – это специализированная форма тура, целью которой является отдых, восстановление и улучшение общего самочувствия

участников [4]. В отличие от обычного тура, рекреационный акцентируется на оздоровительных процедурах, активном отдыхе на природе и получении наслаждения от окружающей среды. Он может включать в себя мероприятия, направленные на развитие физической активности (пешеходные маршруты, велопогулки), а также культурные активности, такие как посещение исторических объектов, выставок или фестивалей. Основной целью рекреационного тура является не только отдых, но и обогащение внутреннего мира и улучшение качества жизни участников.

Существуют различные виды туров, каждый из которых направлен на удовлетворение специфических интересов и предпочтений путешественников (таблица 1, 2). Каждый вид тура предполагает свои уникальные активности и условия, соответствующие целям отдыхающих.

Таблица 1 – Классификация туров (Е.Л. Писаревский, 2014)

№ п.п.	Название	Описание
1.	Экскурсионный	Готовый тур, содержащие экскурсии и совершающиеся с целью осмотра достопримечательностей, природы, городов, а также с целью знакомства с культурой, искусством, обычаями, историей разных стран. Такие туры обычно включают в себя услуги гида, который рассказывает об интересных фактах и истории посещаемых мест.
2.	Активный	Включают в себя спортивные виды деятельности, такие как походы, альпинизм, велотуризм, рафтинг. Могут быть как организованными, с помощью профессиональных гидов, так и самостоятельными, когда люди сами выбирают цели для путешествий.
3.	Курортный	Сосредоточен на отдыхе и оздоровлении, например, посещение санаториев, спа-центров. Пользуется популярностью среди любителей пляжного отдыха, а также среди любителей активного отдыха на природе.
4.	Культурный	Акцент на искусство, музыку, фестивали, традиции и обычаи различных народов. В рамках таких путешествий туристы знакомятся с ландшафтом, традициями жителей и их образом жизни, художественной культурой и искусством, различными формами проведения досуга местных жителей.
5.	Приключенческий	Включает необычные и экстремальные активности, такие как сафари или экспедиции в отдаленные районы. Во время такого тура человек может раскрыть свой потенциал, узнать что-то новое, почувствовать окружающий мир и получить массу ярких впечатлений.

Продолжение таблицы 1 – Классификация туров (Е.Л. Писаревский, 2014)

6.	Рекреационный	Включает восстановление физических и душевных сил. Основная цель – оздоровительный мотив. Сочетается с желанием путешествовать. Человек восполняет физические, эмоциональные и интеллектуальные ресурсы через активный отдых, развлечения, игры, упражнения, экскурсии и туристские поездки.
----	---------------	---

Таблица 2 – Виды туров в зависимости от вида заявки туриста и от способа организации продажи (Е.Л. Писаревский, 2014)

№ п.п.	Название	Описание
1.	Индивидуальный	Предоставляет туристу больше независимости и самостоятельности. Более дорогой, так как такие виды услуг, как внутримаршрутный транспорт, услуги гида, и некоторые другие турист оплачивает полностью, в отличие от групповых туров.
2.	Групповой	Более дешёвый, доступен массовому туристу, но в групповых поездках каждый их участник обязан подчиняться установленному для группы порядку путешествия.

Туристский продукт представляют собой совокупность услуг и переживаний, которые удовлетворяют потребности туристов в отдыхе и развлечениях. Он формируется на основе анализа спроса, связи между туристами и поставщиками услуг, а также включает аспекты, такие как качество, уникальность и безопасность. Ключевыми компонентами туристского продукта являются транспорт, размещение, питание, экскурсионная программа и дополнительные услуги [2].

Организация рекреационного тура представляет собой сложный и многослойный процесс, требующий учёта различных факторов (таблица 3). Он включает в себя разработку маршрута с учетом интересов целевой аудитории, выбор транспортных средств, организацию размещения и питания, а также планирование экскурсионной программы и развлекательных мероприятий. Особое внимание следует уделять созданию таких условий, которые способствуют активному взаимодействию участников и повышают уровень их удовлетворенности от поездки.

Таблица 3 – Этапы организации рекреационного тура

№ п.п.	Этап	Характеристика
1	Исследование рынка	Проводится анализ целевой аудитории, изучение трендов в туризме, исследование потребностей и предпочтений потенциальных клиентов. Также важно изучить конкурентов и существующие предложения на рынке.
2	Определение целей и концепции тура	Необходимо чётко определить цели, которые ставятся перед туром (например, отдых, оздоровление, познавательные экскурсии), а также разработать концепцию, которая будет учитывать интересы целевой аудитории.
3	Разработка тура	На основе полученной информации разрабатывается маршрут, который включает в себя выбор достопримечательностей, природных объектов и культурных мест. Также следует определить последовательность посещения объектов и продолжительность остановок.
4	Организация логистики	На данном этапе планируется транспортировка участников тура, включая выбор средств передвижения (автобус, поезд, личный транспорт) и проложенные маршруты. Необходимо забронировать перевозчиков и решить вопросы с трансферами.
5	Подбор экскурсионной программы	Это включает в себя создание сбалансированной программы экскурсий, активностей и мероприятий. Предоставление гидов или аниматоров может обогатить опыт путешествия и сделать его более увлекательным.
6	Проведение тура	Во время проведения тура необходимо обеспечить комфорт и безопасность участников, следить за соблюдением расписания и реагировать на возможные изменения или непредвиденные ситуации. Важно поддерживать связь с участниками и обеспечивать их удовлетворенность.
7	Оценка результатов и отзывов	Каждый этап организации рекреационного тура требует внимания к деталям и глубокой проработки. Вложенные усилия на каждом из этих шагов создадут привлекательный и качественный продукт, который сможет удовлетворить потребности клиентов и выделиться на туристском рынке.

Каждый этап организации тура требует соответствующего документального оформления, что является важным аспектом для обеспечения правовой безопасности и защиты интересов, как клиентов, так и организаторов.

Не менее важным аспектом формирования рекреационных туров является оздоровительная составляющая. Это направление становится все более популярным, так как современный человек стремится не только к активному отдыху, но и к улучшению качества жизни.

В зависимости от активности, тематики и продолжительности путешествия могут варьироваться физические, психологические и социальные ограничения. Необходимость заблаговременной разработки рекомендаций и инструктажей существенно повысит безопасность и комфорт во время отдыха.

Выводы. Рекреационные туры представляют собой важный и растущий сегмент активного отдыха, который предлагает участникам не только возможность исследовать новые места, но и значительную пользу для здоровья. Они способствуют улучшению физической формы, повышению выносливости и укреплению сердечно-сосудистой системы. При этом походы, путешествия активным способом передвижения оказывают возрастающее влияние на вестибулярный аппарат, что также является полезным аспектом для развития координации и равновесия. В контексте сравнения с пешеходными турами, велосипеды предоставляют уникальные преимущества: они позволяют покрывать большие расстояния за более короткое время, открывая доступ к обширным маршрутам и живописным местам, которые могут быть недоступны для пеших туристов. Это делает велосипедные туры привлекательными как для опытных путешественников, так и для начинающих.

Список литературы

1. Джанджугазова, Е.А. Маркетинг туристский территорий: учебник для вузов / Е.А. Джанджугазова. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2025. – 205 с.
2. Игнатьева, И.Ф. Организация туристской деятельности: учебник для вузов / И.Ф. Игнатьева. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2025. – 405 с.
3. Писаревский, Е.Л. Основы туризма / Е.Л. Писаревский. – М.: Федеральное агентство по туризму, 2014. – 384 с.
4. Стахова, Л.В. Основы туризма: учебник / Л.В. Стахова – М.: Юрайт, 2025. – 330 с.

СПОРТ КАК АТРИБУТ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ

Ю.А. Сидорова, П.Е. Багновская
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Спорт как атрибут социальной сферы занимает одно из важных мест в жизни общества, поскольку он оказывает значительное влияние на различные

аспекты социальной структуры и их взаимодействие. В данной статье будут освещены ключевые моменты, связанные с ролью спорта в формировании общественных отношений, развитии культурных ценностей и усилении социальной сплочённости.

Во-первых, спорт может служить мощным инструментом для объединения людей. Независимо от возраста, пола или социального статуса, занятия спортом и участие в спортивных мероприятиях создают общие интересы, способствуя формированию сообществ. Спортивные команды, кружки и клубы становятся местом для социализации, обмена опытом и формирования дружеских связей.

Во-вторых, спорт является ключевым фактором для развития и популяризации здорового образа жизни, немаловажного аспекта социальной политики. Привлечение населения к занятиям физической культурой помогает снизить уровень заболеваемости, улучшить общее состояние здоровья населения, тем самым повышая качество жизни. Государственные программы по популяризации спорта способствуют этому.

Кроме того, спорт может служить инструментом для решения социальных проблем. Например, программы, направленные на вовлечение молодежи в спортивную деятельность, помогают снизить уровень преступности и асоциального поведения. Спортивные инициативы могут поддерживать интеграцию различных социальных групп, например, людей с ОВЗ.

Таким образом, спорт как атрибут социальной сферы представляет собой многогранное явление, которое влияет на общественную жизнь, формируя ценности, укрепляя связи между людьми и способствуя развитию общества в целом. В дальнейшем исследовании данной темы можно рассмотреть конкретные примеры и кейсы, иллюстрирующие влияние спорта на различные аспекты социальной жизни.

Актуальность темы исследования обусловлена совокупностью возможных устойчивых экономических и социальных эффектов от развития объектов инфраструктуры массового спорта в регионах Российской Федерации, направленной, с одной стороны, на развитие инвестиционной среды, а с другой на укрепление здоровья населения [1]. Актуальность темы подкрепляется некоторыми фактами:

1. Социальная интеграция: спорт часто способствует объединению людей из различных социальных, культурных и этнических групп. На фоне процессов глобализации спорт становится универсальным языком, который может помочь преодолеть барьеры и способствовать взаимопониманию.

2. Здоровый образ жизни: актуальная проблема растущей заболеваемости на фоне широко распространённого малоподвижного образа жизни делает особенно важными спорт и физическую активность как ключевыми аспектами профилактики заболеваний. Государственные программы по популяризации спорта призваны формировать у населения привычку к здоровому образу жизни.

3. Воспитание общественно-значимых ценностей: спорт воспитывает

такие ценности, как командный дух, упорство, выносливость, честность, трудолюбие и уважение к сопернику. Эти качества важны не только в спортивной деятельности, но и в повседневной жизни, что делает спорт важным инструментом формирования общества.

4. Экономическое значение: спортивная индустрия является значительной частью экономики многих стран. Проведение спортивных мероприятий, развитие инфраструктуры и поддержка спортсменов создают рабочие места и способствуют экономическому росту.

5. Психическое здоровье: занятия физической культурой и спортом помогают людям справляться со стрессом, улучшают настроение и общее психоэмоциональное состояние. В современном мире поддержание психического здоровья становится особенно актуальным.

6. Социальные программы: спорт активно используется в социальных проектах, направленных на решение проблем детей и молодежи, интеграцию людей с ограниченными возможностями, создание доступной среды, борьбу с асоциальным поведением и другие социальные вызовы.

7. Культурное значение: спорт является важной частью культурной жизни общества, поскольку способствует формированию идентичности и традиций. Важные спортивные события, крупные соревнования объединяют нации и способствуют культурному обмену.

Таким образом, тема спорта как атрибута социальной сферы остается актуальной и требует дальнейшего изучения и анализа, учитывая его влияние на различные аспекты жизни общества.

Методы и организация исследования. Основным методом исследования при написании данной статьи является работа с литературными источниками, обращение к статьям и цитатам исследователей, заинтересованных данной проблемой.

По словам Ханса Ленка, *«С позиций феноменологической социологии ... спорт представляет собой культурный феномен на естественной биологической основе ... предоставляет возможности для самовоспитания, самосовершенствования, самоопределения, выступает как одна из важных специфических сфер самореализации личности»* [2].

Из этого утверждения можно сделать вывод, что спорт – это не только физическая активность, но и важнейший общественный процесс, играющий значительную роль в жизни человека, способствуя его развитию и самореализации.

В отечественной социологии спорта основное внимание уделяется не столько вопросам социологического характера, сколько непосредственно проблемам спорта, развития спорта и его отдельных видов; исследования преимущественно являются эмпирическими. Таким образом, актуальным становится проявление более пристального внимания к теоретическим подходам социологии спорта. В статье [2] автор описывает эволюцию протосоциологических подходов к изучению социальной сущности спорта, а также освещает основные зарубежные теоретические концепции,

оказавшие существенное влияние на развитие социологии спорта. В рамках классической социологии автор рассматривает подходы Т. Веблена и М. Вебера [2]. Упомянуто, что Т. Веблен пишет, что для представителей “индустриальных классов” увлечение спортом не является важным, а носит эпизодический характер, спорт является только развлечением. М. Вебер считает спорт важным рычагом общественного контроля, выполняя, таким образом, политическую функцию. Автор рассматривает также работы таких исследователей, как Х. Ортега-и-Гассет и Й. Хёйзенги, работавших над определением социокультурной функции спорта. Можно сделать вывод, что при изучении спорта как социального явления ученые обращаются к различным социологическим парадигмам и теориям: структурному функционализму, структурализму, теории конфликта, феноменологии, теории фигурации, символическому интеракционизму [2].

Спорт как социокультурное явление содержит ряд актуальных функций:

- образовательная;
- получение знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности;
- прикладную – повышение специфической физической подготовленности и работоспособности для трудовой деятельности и воинской службы средствами профессионально-прикладной физической культуры;
- спортивную;
- достижение максимальных результатов в избранном виде спорта;
- рекреативную;
- организация содержательного досуга;
- оздоровительно-реабилитационная;
- предупреждение истощения и регенерации временно утерянных функциональных способностей организма.

Анализируя факторы формирования личности, можно сказать, что спорт является одним из основных элементов социокультурного аспекта социализации человека. В частности, как форма физической активности и специфически воспитательный фактор, реализующий социальную технологию, с четко организованной системой заранее известных правил и моделей поведения. Как социальный институт спорт формирует определенные «профессиональные статусы», в которых каждый человек индивидуально, свое место. Спорт воспроизводит определенные стартовые законы формирования личности, подключает индивида к социальным и общественным организациям, формирует определенные социальные взаимосвязи. Характер спорта способен изменить заложенный строй формирования персональных черт игрока, которые зависят от модели поведения, которую он выбирает в ходе социальных отношениях и игровых ситуаций, которые в свою очередь приближены к поведенческим паттернам в реальной жизни. Спорт как социокультурный идентификатор воссоздает

игровую версию культуры, сохраняет и укрепляет механизмы социально-культурной жизни человека, формирует его как социально компетентную личность. Спорт является видом активной деятельности, в процессе которой решается и вопрос о внешнем масштабе самоопределения и самоутверждения личности. И по этому признаку спорт глубоко проникает в субкультуру в качестве социального института, формируя стили жизни [3].

Результаты исследования и основные выводы. Исследования на тему спорта как атрибута социальной сферы охватывают множество аспектов, включая влияние спорта на общество, его роль в формировании идентичности, социальные взаимодействия и культурные ценности. Вот некоторые ключевые результаты и выводы:

1. Социальная интеграция: спорт способствует объединению людей, независимо от их возраста, пола, этнической принадлежности или социального статуса. Командные виды спорта, в частности, способствуют созданию чувства общности и взаимопомощи.

2. Формирование идентичности: участие в спортивных мероприятиях помогает людям формировать свою идентичность. Это может быть связано с принадлежностью к команде, городу или стране. Спортивные достижения могут стать источником гордости и самоуважения.

3. Социальные нормы и ценности: спорт отражает и транслирует важные социальные нормы и ценности, такие как честность, трудолюбие, командный дух и уважение к соперникам. Эти ценности могут быть перенесены на другие сферы жизни.

4. Экономические аспекты: спорт также имеет значительное экономическое влияние. Он создает рабочие места, способствует развитию бизнеса и генерирует доходы через спонсорство и телевидение.

5. Психологическое здоровье: занятия спортом положительно влияют на психическое здоровье, снижая уровень стресса и депрессии. Спорт может служить способом социализации и улучшения общего качества жизни.

6. Образование и воспитание: спорт в образовательных учреждениях способствует развитию навыков работы в команде, лидерства и критического мышления у молодежи. Это также помогает формировать здоровые привычки с раннего возраста.

7. Политические аспекты: спорт может использоваться как инструмент политической пропаганды и национальной идентификации. Олимпийские игры и чемпионаты мира часто становятся аренами для демонстрации национальной гордости.

8. Глобализация спорта: с развитием технологий спорт становится все более глобальным явлением. Это приводит к обмену культурными практиками, но также может вызывать конфликты, связанные с культурными различиями и коммерциализацией.

В целом, спорт является важным атрибутом социальной сферы, который влияет на различные аспекты жизни общества, включая культуру, экономику, психологию и политику. Исследования показывают, что спорт не только

развлекает, но и играет ключевую роль в социальной интеграции и личностном развитии.

Список литературы

1. Казиахмедов А.М. Социальная значимость инфраструктуры массового спорта в российской федерации / А.М. Казиахмедов, Ю.О. Иванова, А.С. Винокуров [Электронный ресурс] // URL:<https://vaael.ru/ru/article/view?id=2304> (дата обращения: 15.11.2024).
2. Лукащук В. И. Социология спорта: обзор традиционных зарубежных социологических парадигм и теорий / В.И. Лукащук [Электронный ресурс] // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsiologiya-sporta-obzor-traditsionnyh-zarubezhnyh-sotsiologicheskikh-paradigm-i-teoriy> (дата обращения: 15.11.2024).
3. Савин, Г. Л. Спорт – основное социальное явление культурной жизни человека / Г. Л. Савин, М. Г. Пурыгина, Г. М. Бойко [Электронный ресурс] // URL: <https://moluch.ru/archive/368/82121/> (дата обращения: 15.11.2024).

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОК ПО БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А. В. Степанова, С.В. Данков
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Баскетбол – это динамичный и зрелищный вид спорта, который требует от игроков не только физической силы и выносливости, но и высокой степени координации, стратегии и командного взаимодействия. Тренировки по баскетболу для детей имеют свои уникальные особенности, которые учитывают физиологические, психологические и социальные аспекты развития молодежи [1].

Тренировки по баскетболу для детей начали развиваться в середине 20-го века, когда спортивные ассоциации начали осознавать важность физической активности для молодого поколения. Пионеры в этом направлении, такие как вице-президент НБА Бобби Клейтон, пропагандировали идеи о том, что детский спорт должен быть ориентирован на удовольствие и развитие, а не на создание профессиональных игроков. Этому же принципа придерживался Джей Арчер, который в 1948 г адаптировал баскетбол для подростков: опустил кольца и предложил легкие мячи. Этот американский учитель считается родоначальником мини баскетбола. В 1967 г. этот вид спорта приобрёл официальный спортивный статус. Вскоре в ФИБА был организован Международный комитет по мини баскетболу [2, 4].

Мини-баскетбол – командная игра с мячом по правилам «большого» баскетбола, адаптированная для юных спортсменов 8-12 лет. Игра широко применяется в системе начального физического воспитания и предоставляет

возможность освоить технику для возможных профессиональных занятий баскетболом в будущем [4].

Линии разметки аналогичны тем, что наносятся на площадку для большого баскетбола, но есть отличия:

- Линии штрафного броска расположены в 4-х м от щита.
- Трехочковая линия отсутствует.

Весь инвентарь для игры в мини-баскетбол аналогичен большому. Исключение составляет мяч. Его масса не превышает 500 г, а длина окружности – 73 см. Сверху мяч обтягивается кожей, резиной или синтетической тканью.

Корзины закрепляются на высоте:

- 2,6 м для игроков до 12 лет.
- 3,05 м для 12-летних подростков и старше.

Судейская бригада включает в себя:

- Двух или трех судей, контролирующих соблюдение правил на площадке, фиксирующих нарушения и ведущие счет.
- Секретаря, заполняющего протокол игры.
- Хронометриста, отслеживающего время и оповещающего об окончании периодов и матча в целом.

Ход игры:

Матч по мини-баскетболу включает 2 тайма по 16 мин. и 10-минутный перерыв. Таймы делятся еще на 2 периода по 8 мин, между которыми делается перерыв на 2 мин [3].

Идейным вдохновителем детского баскетбола в России выступил Борис Иванов, член ФИБА и глава клуба «Спартак». При поддержке баскетбольных федераций союзных республик он организовал в 1990 году Всесоюзный клуб юных баскетболистов «Минибаскет» и стал первым его президентом. Тогда же были разработаны учебные рекомендации для баскетбольной подготовки детей с 5 лет [3].

Профессиональное обучение детей баскетболу обычно начинается с возраста 5–6 лет. В первые годы занятий тренер особое внимание уделяет развитию физических качеств, поэтому большая часть тренировок может проходить на свежем воздухе. В зале ребята изучают различные техники и комбинации, а также учатся попадать в корзину.

Задача тренера – контролировать действия юных спортсменов в процессе игры – основы, оценивать ситуации, возникающие на площадке и определять, что каждый из его подопечных делает хорошо, а что – не очень, и предлагать упражнения и игры, направленные на устранение недостатков.

Как любой вид физической активности, мини-баскетбол оказывает благоприятное влияние на развитие ребенка: укрепляет его здоровье, тренирует выносливость, силу и меткость, организует и дисциплинирует. Он способен стать не только увлечением, но и первым шагом к профессиональному баскетболу [4].

Проведение тренировок по баскетболу для детей дошкольного возраста требует особого подхода, учитывая их физические, психологические и социальные особенности. Ключевыми моментами, на которые следует обратить внимание, являются следующие:

1. Игровая форма обучения: дети в этом возрасте лучше воспринимают информацию через игру. Поэтому важно внедрять подвижные игры в тренировки, чтобы удерживать их внимание и мотивацию.

2. Развитие базовых навыков: дети находятся в стадии активного роста и развития костной системы, поэтому тренировки направлены на укрепление мышц, суставов и развитие координации движений. Основные упражнения должны быть направлены на развитие физических качеств. Следует включать в тренировки бег, прыжки, ловлю и броски мяча.

3. Освоение основных элементов техники баскетбола: необходимо начинать обучение игре в баскетбол с базовых навыков, таких как дриблинг, передача и метание мяча в корзину. Упражнения должны быть простыми и доступными. Чтобы сделать тренировки интереснее, можно вводить различные игры и конкурсы. Например, можно устроить эстафеты с дриблингом или бросками в корзину.

4. Создание позитивной атмосферы, учет индивидуальных особенностей, командная работа: Важно создать благоприятную и поддерживающую атмосферу, где дети будут чувствовать себя комфортно и уверенно. Тренеры стараются выявить сильные стороны каждого ребенка, хвалят детей даже за небольшие успехи и изменения, помогают детям развивать уверенность в своих силах. Тренер должен поддерживать детей не только по отдельности, но и обращать внимание на работу команды, применять принцип «игра ради удовольствия». Поскольку баскетбол – это командный вид спорта, важно учить детей работать в команде, общаться друг с другом и поддерживать друг друга. Можно разделить детей на небольшие группы для выполнения упражнений. Это способствует развитию социальных навыков и умению работать в команде.

5. Кратковременные занятия: Дети дошкольного возраста имеют ограниченное внимание, поэтому тренировки должны быть короткими (30-50 минут) и динамичными, с быстрыми переходами между упражнениями. Нельзя перегружать детей, поскольку их мышцы и суставы все еще развиваются. Обычно рекомендуются игры и упражнения с использованием минимального веса и силы.

6. Ограничение соревнований: В этом возрасте акцент должен быть не на соревнованиях, а на обучении. Если проводятся мини-соревнования, они должны быть дружескими и неформальными. Мини матчи, конкурсы и различные игры с мячом делают тренировки увлекательными и помогают детям лучше усваивать технику и правила игры.

7. Развитие прикладных навыков: Регулярные физические нагрузки помогут детям не только укрепить здоровье и развить физические качества, но и сформировать ключевые черты характера, такие как

дисциплинированность, ответственность и уверенность в себе. Дети научатся управлять своим временем, придерживаться распорядка, ставить перед собой цели и достигать их.

8. Коммуникация с родителями: Важно поддерживать связь с родителями, информируя их о прогрессе детей и вовлекая их в процесс тренировок через совместные мероприятия.

Физическая активность, характерная для баскетбола, способствует выделению эндорфинов, естественных «гормонов счастья». Это помогает детям справляться со стрессом, улучшает настроение и общее эмоциональное состояние. Кроме того, поддержка от тренеров и одноклассников создает благоприятную атмосферу для душевного развития. Баскетбол, как и любой другой вид спорта, требует усилий и постоянного совершенствования. Участие в тренировках и соревнованиях обучает детей целеустремленности, трудолюбию и настойчивости в достижении поставленных перед ними задач.

Список литературы

1. Баскетбол: учебник для вузов физической культуры // Под. ред. Ю.М. Портнова. – М.: Физкультура и Спорт, 1997. – 480 с.
2. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. – М.: Просвещение, 1976. – 111 с.
3. Официальный сайт ФИБА [Электронный ресурс] : [официальный сайт] / Файловый архив – Электрон. дан.: – Режим доступа [http://streetbasket.ru/docs/3x3_rules_FIBA2016%20\(печатать%20на%202%20сторонах!\)_new .pdf](http://streetbasket.ru/docs/3x3_rules_FIBA2016%20(печатать%20на%202%20сторонах!)_new.pdf), свободный (дата обращения: 28.02.2024). – Загл. с экрана.
4. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 35 с.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

А.М. Степанова, Н.А. Дарданова

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Актуальность. Стремление к высоким результатам в современной спортивной гимнастике обуславливает необходимость постоянного повышения интенсивности тренировочного процесса. Однако, чрезмерные или несоответствующие уровню подготовки нагрузки, по мнению ряда исследователей [2, 5], могут негативно сказаться на адаптационных возможностях организма спортсмена. Спортивная гимнастика традиционно относится к числу наиболее травматичных видов спорта как в России, так и в мире. При этом, характер травм варьируется в зависимости от возраста и пола спортсмена. Статистика показывает, что наибольшая подверженность травмам наблюдается у гимнастов в возрасте от 12 до 17 лет [3]. Возникновение травм в спорте обусловлено совокупностью объективных (например, состояние

оборудования) и субъективных (например, ошибки в технике выполнения упражнений) факторов, которые могут выступать как в роли непосредственной причины, так и в качестве предрасполагающего условия. Достижение высоких спортивных результатов в гимнастике зависит не только от интенсивных тренировок и генетической предрасположенности, выявляемой на начальных этапах подготовки, но и от сохранения здоровья спортсменов. Изучение научной, методической и теоретической литературы свидетельствует о том, что проблема травматизма гимнасток на этапе спортивного совершенствования, а также в рамках всего тренировочного процесса, остается актуальной, но при этом недостаточно полно раскрытой в образовательных учреждениях и специализированных спортивных школах. В большинстве случаев, анализ и решения в данной области базируются на личном опыте тренеров, что указывает на дефицит фундаментальных знаний и методических материалов, необходимых для эффективной работы с гимнастками на этапе спортивного совершенствования. Выявленные недостатки подчеркивают актуальность данной темы и обуславливают необходимость определения четких целей и задач исследования.

Объект исследования: профилактика травматизма в учебно-тренировочном процессе гимнасток 12-14 лет.

Предмет исследования: средства и методы предупреждения травм в тренировочном процессе высококвалифицированных гимнасток.

Цель исследования: оптимизация профилактики травматизма гимнасток на этапе спортивного совершенствования.

Задачи исследования:

1. Определить наиболее распространенные травмы гимнасток высокой квалификации и причины их появления.

2. Разработать комплекс мер по профилактике травматизма гимнасток высокой квалификации и оценить их эффективность.

Для решения поставленных нами задач были использованы следующие **методы:** анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, опрос (анкетирование, беседа).

Результаты исследования. В начале исследования был проведен опрос гимнасток высокой квалификации посредством анкетирования. В анкете было 10 вопросов, которые позволили проанализировать процент травматизма с учетом видов многоборья. В анкетировании приняло участие 20 гимнасток высокой квалификации (КМС – 8 человек, МС – 14 человек), занимающиеся спортивной гимнастикой.

В ходе анкетирования установлено, что 91,3% гимнасток высокой квалификации чаще всего на тренировках получают ссадины и ушибы, 78,3% повреждения связок или мышц, 69,6% вывихи и растяжения. Переломы костей и травмы позвоночника отметили 52,2% гимнасток, наименьшее количество отмечали у себя травмы головы (26,1%) (рисунок 1).

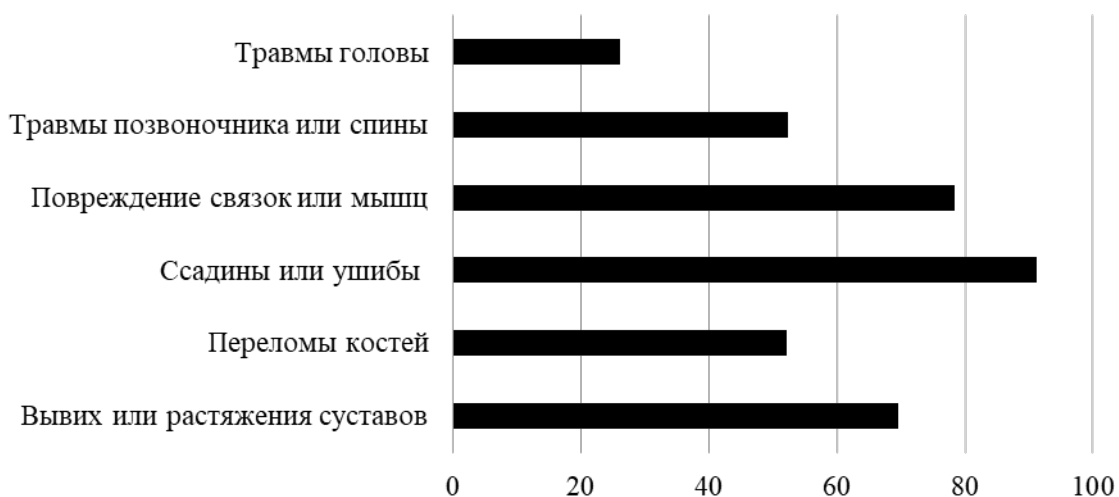


Рисунок 1 – Ответы гимнасток высокой квалификации на вопрос «Какие травмы Вы получали во время занятий спортивной гимнастикой? (%)»

Анализируя причины, способствующие возникновению травм 95,7% гимнасток, ответили, что присутствует недостаточная разминка перед тренировочным занятием, 87% говорят о несоблюдении правил безопасности тренером или спортсменом. А также одними из причин травматизма гимнастики выделяют неправильную технику выполнения сложнокоординационных упражнений и неправильное использование гимнастического инвентаря и оборудования (73,9% и 78,3% соответственно) (рисунок 2). 69,6% гимнасток говорят о чрезмерных нагрузках в процессе тренировочных занятий и плохой физической подготовки (52,2% опрошенных).



Рисунок 2 – Ответы гимнасток высокой квалификации на вопрос «Какие причины, по Вашему мнению, способствуют возникновению травм в спортивной гимнастике? (%)»

При этом, выявлено, что только 69,6% гимнасток высокой квалификации знают все о том, как снизить риск получения травм (рисунок 3).

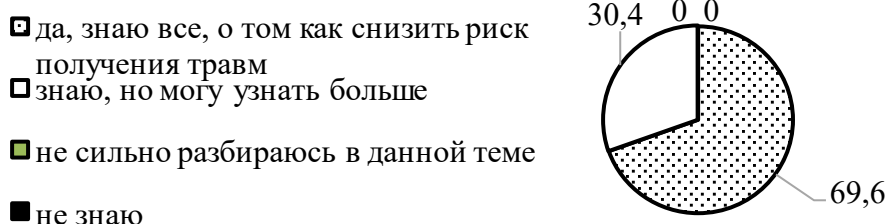


Рисунок 3 – Ответы гимнасток высокой квалификации на вопрос «Знаете ли Вы о мерах профилактики травматизма в гимнастике? (%)»

Также, для выявления наиболее эффективных средств и методов была проведена беседа с тренерами по спортивной гимнастике. В беседе приняли участие 5 тренеров, работающих в «МБУ СШОР №4» г. Смоленск.

В результате анализа литературы и опроса гимнасток и тренеров был разработан комплекс мер, включающий правильную разминку, использование защитного снаряжения, постепенное увеличение нагрузки, соблюдение правил безопасности, достаточный отдых, контроль за состоянием снарядов и обучение самостраховке, который был внедрен в тренировочный процесс гимнасток высокой квалификации (ЭГ, n=20) (рисунок 4).

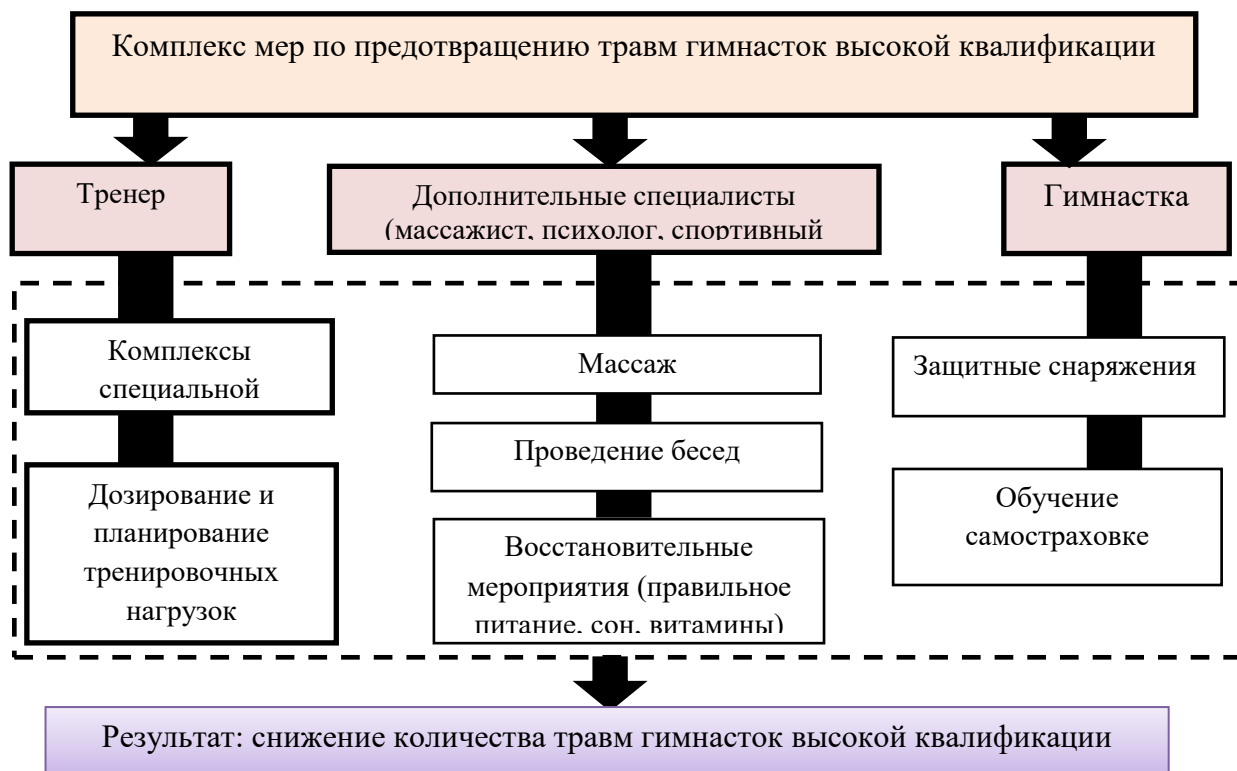


Рисунок 4 – Комплекс мер по предотвращению травм гимнасток высокой квалификации

Также были сформулированы рекомендации для тренеров (усиление медицинского контроля; страховка и обучение самостраховке, контроль снарядов; дозировка нагрузки) и гимнасток (соблюдение режима, контроль физического и психологического состояния, знание самостраховки, проверка снарядов).

Разработанный комплекс мер по предотвращению травм был внедрен в тренировочный процесс высококвалифицированных гимнасток «МБУ СШ по спортивной гимнастике» г. Смоленск (ЭГ, n=20). Гимнастки контрольной группы (n=20) тренировалась по стандартной программе, принятой в «СШОР «Манеж» г. Великий Новгород. Продолжительность эксперимента составила 6 месяцев, в течение которых регистрировались следующие параметры:

1. Частота травм (ЧТ): общее количество травм, полученных каждой гимнасткой.

2. Тяжесть травм (ТТ): травмы классифицировались по степени тяжести (легкие, средние, тяжелые) на основе медицинских заключений.

3. Количество пропущенных тренировок (ПТ): общее количество тренировок, пропущенных каждой гимнасткой из-за травм.

После 6 месяцев тренировок выявлено снижение травматизма в экспериментальной группе по отношению к контрольной на 58,33%. Результаты количества и тяжести травм в экспериментальной группе, а также количество пропущенных тренировок представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Количество и тяжесть травм, количество пропущенных занятий в ходе исследования

Параметр	ЭГ	КГ
Общее количество травм	5	12
Тяжесть травм	Легкие: 4; Средние: 1	Легкие: 7; Средние: 4; Тяжелые: 1
Количество пропущенных тренировок	15	40
Частота травматизма (ЧТ):	$(5 / 20) * 100\% = 25\%$	$(12 / 20) * 100\% = 60\%$
Среднее количество пропущенных тренировок (ПТ) на одну гимнастку:	$15 / 20 = 0.75$	$40 / 20 = 2$ тренировки

Установлено, что в ЭГ не было зафиксировано тяжелых травм, в то время как в КГ была одна тяжелая травма. Осведомленность о профилактике травм была примерно одинаковой в обеих группах (около 40%). Отношение

к тренировочному процессу (мотивация, уровень стресса) также не имело существенных различий.

В ЭГ осведомленность о мерах профилактики травматизма значительно возросла (до 90%). Гимнастки стали более внимательно относиться к разминке, использованию защитного снаряжения и соблюдению правил безопасности. Гимнастки ЭГ отмечали снижение уровня стресса и увеличение уверенности в своих силах, что связывалось с использованием разработанного комплекса мер.

В КГ осведомленность о профилактике травм осталась на прежнем уровне.

Таким образом, результаты повторного опроса показали, что разработанный комплекс мер способствовал повышению осведомленности гимнасток о профилактике травматизма и улучшению их психологического состояния. Уверенность в своих силах и снижение уровня стресса, вероятно, также способствовали снижению риска травм. Полученные результаты согласуются с данными других исследований, подчеркивающих важность комплексного подхода к профилактике травматизма в спорте, включающего правильную организацию тренировочного процесса, использование защитного снаряжения, обучение самостраховке и психологическую подготовку.

Список литературы

1. Зайцев, В.Н. Виды, локализация и механизмы и причины спортивных травм у юных гимнасток / В.Н. Зайцев, Р.М. Тухватулин, А.Э Козлова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 80-83.
2. Карпенко, Л.А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике / Л.А. Карпенко, О.Г. Румба. – М.: Советский спорт, 2017. – 235 с.
3. Козлова, А.Э. Механизмы и причины спортивных травм у юных гимнасток / А.Э. Козлова // Спорт. Олимпизм. Гуманизм: межвузовский сборник научных трудов, посвященный 65-летию образования СГАФКСТ и 25-летию Олимпийской академии (Запада России) / Под ред. Г.Н. Греца, К.Н. Ефременкова. – Смоленск, 2015. – Вып. 13. – С. 83-88.
4. Попов, А. В. Травматизм на уроках физической культуры и способы его профилактики / А.В. Попов // Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии: матер. Междунар. науч.-практ. конф. (Балашов, БИ СГУ, 1-3 октября 2015 г.). – Саратов: Саратовский источник, 2015. – С. 181-185.
5. Фарафонова, Н.В. Методические рекомендации по профилактике травматизма на учебно-тренировочных занятиях / Н.В. Фарафонова // Молодой ученый. – 2017. – № 32. – С. 112-116.

РАЗРАБОТКА АВТОБУСНОГО ТУРА «СТАРИННЫЕ ГОРОДА РОССИИ» ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

В.В. Строганов, В.В. Воронова

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Актуальность исследования. Автобусный тур как туристский продукт, включает себя перевозку группы туристов на автобусе по определенному маршруту, продолжительностью более 24-х часов, размещение в отелях и экскурсионное обслуживание в соответствии с программой тура. География направлений автобусного туризма обширна. На автобусе можно отправиться на экскурсии в Европу, по городам России или на отдых к Черному морю. Существуют также классические экскурсионные туры по России, например, маршрут «Золотое кольцо России». В этом туре за 5-6 дней можно осмотреть несколько городов Золотого кольца с посещением по дороге колоритных небольших российских городов [1, 2, 3].

Следует отметить, что на сегодняшний день существует уже много видов автобусного туризма, которые хорошо развиты в крупных городах России. Однако Смоленская область, как туристский регион, ещё не в полной мере использует преимущества автобусного туризма, что и предопределило актуальность предпринятого нами исследования.

Цель исследования – обосновать принципы и методические подходы разработки и реализации автобусных туров в отдельных регионах Российской Федерации.

Исходя из цели исследования, в работе были поставлены следующие **задачи**:

1. Дать характеристику Смоленской области как туристского региона.
2. Выявить особенности разработки и реализации автобусных туристских путешествий.
3. Разработать автобусный тур по территории Смоленской области.

Для решения поставленных задач, применялись следующие **методы научного исследования**: анализ научно-методической литературы; теоретические методы исследования (анализ, синтез, индукция и дедукция); методы определения туристско-рекреационного потенциала территории; картографические методы исследования; методы математической статистики.

Результаты исследования. Оздоровительный туризм – это социально-ориентированная сфера жизни значительной части российского общества. В этой связи необходимо отметить, что в настоящее время важной составной частью государственной социально-экономической политики является не только поступательное развитие оздоровительного туризма, но и подготовка высококвалифицированных специалистов в данной области деятельности и внедрение современных информационных технологий, что закреплено в ряде нормативных документов.

Исходя из поставленных задач, на первом этапе исследования, мы установили туристский потенциал Смоленской области, эффективное использование которого способствует всестороннему экономическому и культурно-историческому развитию региона. В настоящее время делается всё возможное, чтобы развивать различные виды туризма в Смоленской области. Например, в регионе осуществляется разработка новых пешеходных и велосипедных спортивно-оздоровительных маршрутов. Завершена разработка экологических туров для людей с ограниченной двигательной активностью в Национальном парке «Смоленское Поозерье». В тоже время, всё ещё имеется ряд существенных недостатков, которые имеют субъективные и объективные причины, но тормозят поступательное развитие туризма в регионе.

Таким образом, новым толчком в росте вклада автобусного вида туризма в местную экономику должно стать обдуманное использование соседства Смоленска с Беларусью, Москвой и другими регионами России, а также повышение качества рекламной деятельности среди жителей Смоленской области и соседних с ней областей.

На втором этапе исследования мы выявили особенности разработки автобусных туристских путешествий. Установлено, что практически в любом регионе России можно провести автобусный тур, т.е. определить достопримечательности, составить маршрут и обеспечить логистику.

Все автобусные туры являются комбинированными, и многие туроператоры строят свои программы таким образом, что туристы могут присоединиться к группе практически в любой точке маршрута. Современные транспортные средства – это туристские автобусы европейского стандарта, как правило, на 45-50 посадочных мест, оснащенные системой кондиционирования воздуха, биотуалетом, умывальником и массой удобных полок. Наибольшей популярностью пользуются программы средней интенсивности с условной формулой «один день – один город». При такой нагрузке достигается идеальный баланс между стремлением уместить в одну программу как можно большее количество интересных мест и, что называется, не свалиться от усталости.

Продолжительность автобусного тура, в первую очередь, зависит от заявленной программы. Например, недельные туры включают посещение 5-6 близко расположенных городов. Такие программы достаточно полно освещают достопримечательности, максимально концентрируясь на погружении туристов в историю и культуру страны и пользуются повышенным спросом. Выявленные нами основные закономерности проектирования автобусного тура легли в основу разработки туристского путешествия по Смоленской области.

На третьем этапе исследования нами была разработана концепция автобусного тура «Старинные города России» для жителей Смоленской области, продолжительностью 4 дня. Программа первого дня тура включала: трассовую экскурсию из Смоленска до Пскова. Большую автобусную обзорную экскурсию по городу Пскову. Экскурсия в Псковский Кремль. Во второй день –

путешествие в Изборск, сохранившему крепость XIII века и в старинный город Печоры, в котором расположен знаменитый Свято-Успенский Псково-Печерский монастырь с уникальным историко-архитектурным ансамблем XVI-XIX веков. Отъезд в город Ржев. Посещение Ржевского мемориала Советскому солдату – мемориального комплекса, посвящённого памяти советских солдат, павших в боях подо Ржевом в 1942–1943 годах в ходе Великой Отечественной войны. Переезд в город Вязьма. В третий день было запланирован осмотр достопримечательностей города Вязьма (Иоанно-Предтеченский монастырь, Свято-Троицкий собор, Спасская башня, Памятник Анатолию Папанову и др.). Отъезд в город Смоленск. В заключительный день тура запланировано посещение усадьбы Тенишевых, ныне деревня Талашкино. Осмотр знаменитого сказочного домика «Теремок». Посещение Храма Святого духа. Большая обзорная авторская экскурсия по Смоленску либо экскурсия в деревню Новоспасское, музей-усадьбу М.И. Глинки, где основу экспозиции составили переданные в свое время родственниками композитора подлинные предметы из родового дома в Новоспасском.

Выводы. Таким образом, разработанный тур даст возможность посетить очень интересные культурно-исторические достопримечательности в трёх регионах России, которые представлены как старинными городами, так и расположенными на территории регионов другими объектами туристского интереса. Такой тур будет востребован жителями Смоленской и других соседних с ней областей.

Список литературы

1. Зевеке, О.Ю. Методологические аспекты технологии формирования автобусных туров / О.Ю. Зевеке, Ю.П. Кожаев // Славянский форум. – 2015. – № 2. – С. 122-133.
2. Осипова, О.Я. Транспортное обслуживание туристов: учебное пособие / О.Я. Осипова. – М.: Академия, 2007. – 368 с.
3. Симакова, Е.И. Современное состояние и тенденции развития автобусного туризма в России / Е.И. Симакова // Междисциплинарная интеграция как двигатель научного прогресса: сборник материалов Межд. науч.-прак. конф. – Новосибирск: СибУПК, 2020. – С. 436-440.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ НА СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

С.А. Терещенкова, И.В. Антипенкова
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Актуальность. В настоящее время наблюдается противоречия: между потребностью людей зрелого возраста в сохранении высокого уровня здоровья и одновременной неготовностью к здоровье-ориентированной деятельности;

т. е. противоречие между официальными декларациями и реальными медико-социальными и педагогическими практиками здоровьесбережения взрослого населения (С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколов, И. В. Николаев, 2017).

Двигательная активность, по мнению ряда исследователей в области оздоровительной физической культуры, является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни, т.к. делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшают его здоровье, способствует продолжительности жизни (Г. Я. Галимов, Э. О. Мендот, Э. В. Мендот, 2015).

Иными словами, двигательная деятельность является одним из наиболее благоприятных факторов здоровьесбережения взрослого населения.

Однако необходимо понимать, что возраст накладывает определенные границы в вопросах используемых средств и методов, видов двигательной активности. В связи с этим наблюдается все более нарастающий интерес к скандинавской ходьбе. Интерес этот вполне объясним:

во-первых, скандинавская ходьба позволяет достичь хорошего тренирующего эффекта за счет включения в работу практически 90 % мышц всего тела;

во-вторых, в процессе выполнения ходьбы за счет постановки палок снижается нагрузка на суставы и на них оказывается меньшее травмирующее воздействие, чем, например, при беге и обычной ходьбе (В. П. Соснин, 2014).

В статье А. И. Ревенько, Л. В. Лагуновой, М. В. Морозова, А. В. Исхаковой, Т. Ю. Степиной (2021) «Влияние скандинавской ходьбы на снижение уровня тревожности у пожилых людей» авторы отмечают, что занятия скандинавской ходьбой являются действенным средством коррекции психоэмоционального состояния.

С учетом названных достоинств занятий скандинавской ходьбой, а также указанных выше противоречий, относительно физкультурно-оздоровительной деятельности лиц зрелого возраста, сформулирована проблема, состоящая в необходимости поиска здоровьесберегающих подходов в физкультурно-оздоровительном процессе указанного контингента.

Цель исследования – экспериментально обосновать эффективность занятий скандинавской ходьбой с женщинами второго зрелого возраста.

Объект исследования – оздоровительно-тренировочный процесс женщин 50-55-летнего возраста, занимающихся скандинавской ходьбой.

Предмет исследования – физическое состояние женщин второго зрелого возраста, занимающихся скандинавской ходьбой.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что оздоровительно-тренировочный процесс женщин второго зрелого возраста, занимающихся скандинавской ходьбой, окажет положительное влияние на физическое состояние.

Педагогический эксперимент проводился на базе Смоленского областного государственного автономного учреждения «Дворец спорта «Юбилейный». В исследовании приняли участие 40 лиц женского пола в возрасте 50-55 лет, посещающие спортивно-оздоровительную группу.

20 женщин контрольной группы занимались оздоровительной ходьбой, участницы экспериментальной группы – скандинавской ходьбой. Занятия проводились 3 раза в неделю. Отслеживание результатов, продвижения на карте парка «Реадовка» и частота сердечных сокращений проводилось с помощью приложения «RunKeeper». Занятия проводились 3 раза в неделю на протяжении 10 месяцев. Перед началом и в конце эксперимента определялись следующие показатели: проба Штанге, проба Генчи, проведены тесты на оценку физического состояния.

Длительность занятия составляла от 45 минут до 1 часа. Для повышения качества педагогического эксперимента, оздоровительно-тренировочный процесс проходил в трех двигательных режимах: щадящем, щадяще-тренировочном и тренировочном. Режимы так же отличались скоростью перемещения и видом маршрута (таблица 1).

Таблица 1 – Двигательные режимы при занятиях скандинавской ходьбой

Двигательный режим	Время занятия (мин)	Период (недели)	Темп (км/ч)	Вид маршрута
Щадящий	45 мин	(1 неделя)	4-5 км/ч	Ровная поверхность, протяженностью замкнутый маршрут 3-4 км
Щадяще-тренировочный	60 мин	3-4 неделя	5-6 км/ч	Ровная поверхность, протяженностью замкнутый маршрут 4-5 км
	60 мин	5-8 неделя	6-7 км/ч	Ровная поверхность с полянками
Тренировочный	60 мин	9-12 неделя	5-6 км/ч	Пересеченная местность со склонами
	60 мин	13-16 неделя	6-7 км/ч	Пересеченная местность со склонами
	60 мин	17-20 неделя	6-8 км/ч	Пересеченная местность со склонами

Воздействие занятий скандинавской ходьбой на дыхательную систему обследуемых до и после эксперимента в обеих группах контролировалось пробами Штанге (задержка дыхания на вдохе) и Генче (задержка дыхания на выдохе). Анализ динамики контролируемых показателей указывает на благотворное влияние оздоровительно-тренировочного процесса на дыхательную систему обследуемых (увеличение объема легких).

Таблица 2 – Сравнительная характеристика динамики степени адаптации дыхательной системы женщин 50-55 лет ($M \pm m$)

Показатели	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	До эксперимента	После эксперимента	P	До начала эксперимента	После эксперимента	P
Проба Штанге	48,40±2,80	62,00±3,50	p<0,05	48,10±0,40	52,30±0,40	p>0,10
Проба Генчи	28,10±1,50	33,40±1,00	p<0,05	28,10±0,40	30,05±0,50	p>0,10

Из данных таблицы 2 можно сделать вывод, что у женщин, которые занимались в экспериментальной группе, показатели в пробах Штанге и Генчи изменились с достоверностью $p<0,05$, тогда как в контрольной группе в данных тестах имеется незначительный рост показателей, но они не достоверны ($p>0,10$).

Аэробная нагрузка, сопровождающая занятия скандинавской ходьбой, повышает тренированность сердечно-сосудистой системы, тем самым повышая уровень физического состояния. Оценка состояния сердечно-сосудистой системы по формуле Е. А. Пироговой в начале и конце эксперимента установила, что в экспериментальной группе, на начало эксперимента, низкий уровень физического состояния имели 3 женщины, а по окончании эксперимента они перешли на уровень ниже среднего. В свою очередь, показатель «ниже среднего» имели 12 женщин, а после эксперимента этот показатель имела 1 женщина. На среднем уровне здоровья на начало эксперимента было 4 женщины, на конец – 11. Показатель «выше среднего» имела 1 женщина, а на конец эксперимента – 6 женщин. И «высокий» – на начало эксперимента не был представлен, но в конце, мы видим, что данный уровень физического состояния наблюдается у двух женщин. На рисунке 1 представлено распределение количества женщин по уровням физического состояния.

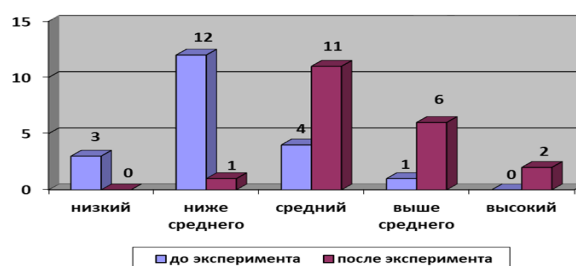


Рисунок 1 – Уровень физического состояния в экспериментальной группе в начале и конце эксперимента

Уровень физического состояния в контрольной группе представлен на рисунке 3. Как видно из данного рисунка, низкий уровень физического состояния на начало эксперимента наблюдался у 2 женщин, и по окончании эксперимента женщин с данным уровнем не наблюдается. В уровне физического состояния «ниже среднего» динамика наблюдается от 16 до 11 человек. Средний уровень показателя 2 женщины на начало эксперимента и 7 в конце. Уровни физического состояния «выше среднего» и «высокий» не были представлены в начале эксперимента, но в конце, наблюдается некоторый прирост: по 1 женщине в каждой категории.

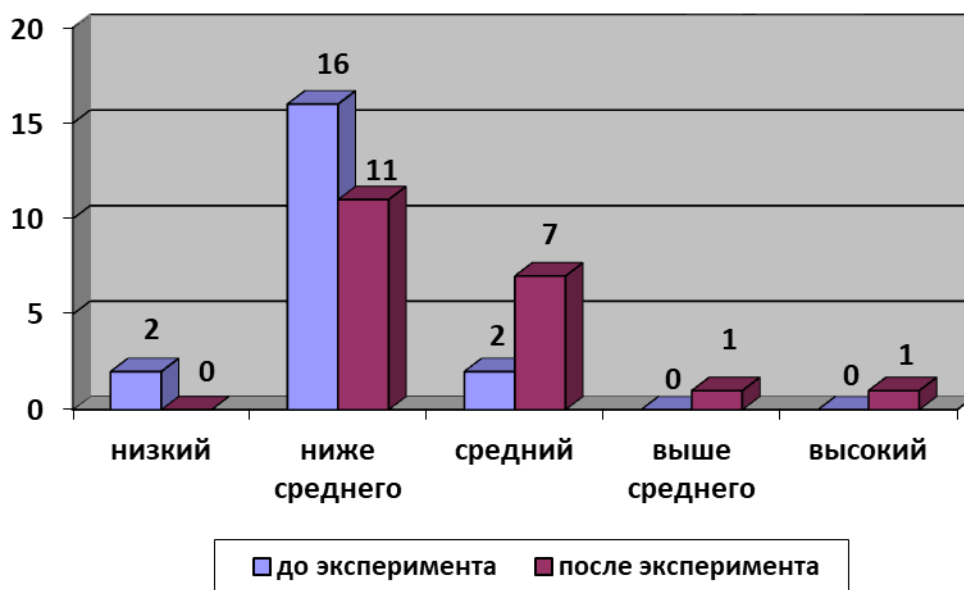


Рисунок 2 – Уровень физического состояния в контрольной группе в начале и конце эксперимента

Очевидны более благоприятные изменения исследуемого показателя у обследуемых экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента указывают на более выраженное воздействие занятий скандинавской по сравнению с оздоровительной ходьбой.

Список литературы

1. Галимов, Г. Я. Влияние занятий физической культуры на функциональное состояние лиц пожилого возраста / Г. Я. Галимов, Э. О. Мендот, Э. В. Мендот // Вестник Тувинского государственного университета. Педагогические науки. – 2015. – № 4 (27). – С. 188-192.
2. Ревенько, А. И. Влияние скандинавской ходьбы на снижение уровня тревожности у пожилых людей / А. И. Ревенько, Л. В. Лагунова, М. В. Морозов, А. В. Исхакова, Т. Ю. Степина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12. – С. 13.
3. Савин, С. В. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев. – М., 2017.

4. Соснин, В. П. Влияние оздоровительной физической культуры на организм / В. П. Соснин // Рубцовск: Рубцовский индустриальный институт, 2014. – 51 с.

СРАВНЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БРОСКОВ С БЛИЖНЕЙ И СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ С БРОСКАМИ С ДАЛЬНЕЙ ДИСТАНЦИИ НА ПРИМЕРЕ КОМАНДЫ ВЛГУ «ВЛАДИМИРСКИЕ ЛЬВИЦЫ» ЗА ПЕРИОД С 2019 Г. ПО 2025 Г.

В.В. Тимофеева, С.В. Артюгин
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Актуальность. В последнее время спортивная аналитика стала неотъемлемой частью подготовки команд. Она позволяет тренерам изучать сильные и слабые стороны, как своей команды, так и команды соперников, позволяет разрабатывать более эффективные игровые стратегии и тактические схемы.

Анализ эффективности бросков позволяет выявить сильные и слабые стороны игроков, а также разработать индивидуальные программы тренировок. Кроме этого, исследование эффективности бросков с различных дистанций позволяет тренерам понять, какие действия влияют на результативность всей команды [1, 2].

Объект исследования: соревновательная деятельность команды ВЛГУ «Владимирские львицы»

Цель исследования: оценить эффективность использования бросков с различных дистанций женской команды ВЛГУ «Владимирские львицы» за период с 2019 г. по 2025 г.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что, оценив эффективность использования бросков команды ВЛГУ «Владимирские львицы» с различных дистанций за период с 2019 по 2025 гг. мы сможем увидеть направления развития команды в плане выбранной стратегии и общих тактических схем.

Задачи исследования:

1. Изучить статистические показатели команды ВЛГУ «Владимирские львицы» за период с 2019 по 2025 гг.

2. Оценить количественные и качественные показатели бросков команды со средней и ближней дистанции.

3. Оценить количественные и качественные показатели бросков команды с дальней дистанции.

4. Оценить полученные результаты.

Практическая значимость исследования заключается в определении эффективности использования бросков со средней и ближней дистанции и сравнение с эффективностью использования бросков с дальней дистанции с целью выстраивания стратегии дальнейшего развития команды.

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие

методы исследования:

1. Анализ научной, научно-методической и специальной литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Анализ полученных данных по результатам исследования.
4. Методы математической статистики

В ходе проведенного исследования мы обратили внимание на следующие показатели команды:

- количество набранных очков за игровой сезон;
- количество сыгранного времени;
- количество очков, набранных за минуту игрового времени;
- количество совершенных бросков со средней и ближней дистанции;
- количество результативных бросков со средней и ближней дистанции;
- процент попаданий со средней и ближней дистанции;
- количество очков, набранных за бросок со средней и ближней дистанции;
- количество свершенных трехочковых бросков за игру;
- количество результативных трехочковых бросков за игру;
- процент попаданий трехочковых бросков за игру.

За период времени с сезона 2019/2020 г. по сезон 2024/2025 г. команда ВлГУ «Владимирские львицы» прошла значительный путь от игр Чемпионата АСБ России дивизион «Центр» до участника Суперлиги Фонбет Чемпионата России, став Чемпионом АСБ России, победителем Чемпионата ЦФО среди женских команд, а также Чемпионом Высшей лиги Чемпионата России.

В таблицах 1,2,3 представлены статистические результаты команды за данный период.

Таблица 1 – Статистические показатели набранных очков в минуту игрового времени команды ВлГУ «Владимирские львицы»

№ п/п	Игровой сезон	Количество набранных очков	Количество сыгранного времени	Очки/мин
1	2019/2020	810	3000	3,7
2	2022/2023	1921	5000	2,6
3	2023/2024	3282	8400	2,56
4	2024/2025	2398	7075	2,95

Анализируя данные таблицы 1 мы видим, что в сезоне 2019/2020 гг., когда команда ВлГУ участвовала в Чемпионате АСБ России высший дивизион «Центр», она набирала 3,7 очка в минуту.

В сезоне 2022/2023, когда команда участвовала в Чемпионате ЦФО среди женских команд, данный показатель снизился до 2,6 очков в минуту. По нашему мнению, снижение показателя набранных очков за минуту

сыгранного времени связан с переходом в более высокий по уровню чемпионат, где защита команд представлена на более качественном уровне.

В сезоне 2023/2024 гг., когда команда выступала в Высшей Лиге Чемпионата России, данный показатель практически не изменился с сезоном 2022/2023 и составил 2,56 очка в минуту. Это связано с тем, что уровень команд в Чемпионате ЦФО и Высшей Лиге Чемпионата России примерно одинаков.

В сезоне 2024/2025 показатель набранных очков в единицу времени немного увеличился и составил 2,95 очка за минуту, но это увеличение было связано со значительными изменениями в составе команды ВлГУ, путем привлечения более квалифицированных игроков в состав команды.

Таблица 2 – Статистические показатели двухочковых бросков команды ВлГУ «Владимирские львицы»

№ п/п	Игровой сезон	Количество двухочковых бросков	Количество попаданий	%	Очки/бросок
1	2019/2020	635	238	37,48	0,749
2	2022/2023	1048	492	46,95	0,938
3	2023/2024	2008	911	45,37	0,907
4	2024/2025	1576	739	46,89	0,938

Таблица 3 – Статистические показатели трехочковых бросков команды ВлГУ «Владимирские львицы» за период с 2019 г. по 2025 г.

№ п/п	Игровой сезон	Количество трехочковых бросков	Количество попаданий	%	очки/бросок
1	2019/2020	329	63	19,15	0,574
2	2022/2023	592	182	30,74	0,922
3	2023/2024	962	306	31,81	0,954
4	2024/2025	579	148	25,56	0,767

Анализируя данные таблицы 2 и 3, мы установили, что команда ВлГУ в сезоне 2019/2020 гг. выполняла броски со средней и ближней дистанции с процентом попаданий 37,48%, генерируя при этом 0,749 очков за бросок. При этом с дальней дистанции команда выполняла броски с процентом попаданий 19,15%, генерируя 0,574 очка за бросок.

В сезоне 2022/2023 команда выполняла броски со средней и ближней дистанции с процентом попаданий 46,95%, генерируя 0,938 очков за бросок. При этом с дальней дистанции команда выполняла броски с процентом попаданий 30,74%, при этом генерируя 0,922 очка за бросок.

В сезоне 2023/2024 команда выполняла броски со средней и ближней дистанции с процентом попаданий 45,37%, генерируя 0,907 очков за бросок. При этом с дальней дистанции команда выполняла броски с процентом

попаданий 31,81%, при этом генерируя уже 0,954 очка за бросок. Соответственно за один бросок с дальней дистанции команда набирала больше очков, чем за 1 бросок с ближней и средней дистанции.

В сезоне 2024/2025 команда выполняла броски со средней и ближней дистанции с процентом попаданий 46,89%, генерируя 0,938 очков за бросок. При этом с дальней дистанции мы видим снижение процента попаданий, который составил - 25,56%. При этом команда генерирует 0,767 очка за бросок.

Таким образом можно сделать вывод, что в период с 2019 по 2024 гг. команда ВлГУ, постепенно, от использования в тактических схемах бросков со средней и ближней дистанции, сделала ставку на увеличение использования бросков с дальней дистанции, что привело к тому, что в сезоне 2023/2024 команда стала набирать за один дальний бросок 0,954 очка и набирая 2,56 очка в минуту.

В сезоне 2024/2025, после начала выступления команды в Суперлиге Фонбет Чемпионата России среди женских команд, мы видим снижение уровня использования бросков с дальней дистанции и смещению акцента в сторону бросков с ближней и средней дистанции. По нашему мнению, это связано с тем, что в Суперлиге команда столкнулась с более качественной защитой, где команды более подробно и акцентированно разбирают соперников, их сильные и слабые стороны и проводят более качественную спортивную аналитику команд соперников [3].

Хотя, не исключено, что в ближайшие годы ведущие команды будут более активно использовать трехочковый бросок в качестве основного оружия в нападении, так как динамика результативности за счет данного вида бросков постоянно прогрессирует.

Список литературы

1. Андрющенко, Л.Б. Эффективность выполнения трехочковых бросков высококвалифицированными баскетболистками в условиях соревновательной деятельности / Л.Б. Андрющенко [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 5. – С. 68-71.
2. Зайцев А. С., Гринченко В. С., Петренко Я. С. Эволюция тактики баскетбола: анализ атакующих и защитных стратегий на протяжении десятилетий. Наука. Техника. Технологии (политический вестник). – 2023. – № 2. – С. 349-350.
3. Инсайды тренера Brian Williams /Coachingtoolbox //. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://coachingtoolbox.net/defending-3-points-shots>.

РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

А.С. Удовенко, А.В. Родин

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Аннотация. Игровая деятельность баскетболистов студенческих команд связана с восприятием и переработкой большого объема информации. Для эффективного выполнения технико-тактических приемов игры в процессе противоборства с соперником баскетболисты должны обладать высоким уровнем развития интеллектуальных способностей, которые развиваются в рамках психологической и технико-тактической подготовке игроков. В статье представлены результаты исследований, раскрывающие особенности развития интеллектуальных способностей у баскетболистов студенческих команд в процессе психологической и технико-тактической подготовки.

Ключевые слова: баскетбол, студенческая команда, психологическая и технико-тактическая подготовка, интеллектуальные способности.

Актуальность исследования. Баскетбол – важнейшее средство физического воспитания студентов, направленное на увеличение работоспособности и совершенствование психофизических качеств занимающихся. Занятия баскетболом воспитывают у спортсменов силу воли, выдержки, настойчивости, смелости, решительности, уверенности в своих силах, чувства долга и ответственности. Эффективность воспитания этих качеств зависит от того, насколько целеустремленно в тренировочном процессе осуществляется взаимосвязь физического, психологического и нравственного воспитания спортсменов [2, 5].

Совершенствование технико-тактической подготовки баскетболистов представляется одной из актуальных проблем теории и методики спортивной тренировки. При этом большое значение уделяется восприятию, вниманию, памяти, тактическому мышлению [1, 3, 4]. В этой связи развитие интеллектуально-психологических качеств оказывающих существенное влияние на развитие профессионально важных для баскетбола операционально-технических качеств (кратковременной и оперативной памяти, переключения и распределения внимания) является главной задачей технико-тактической подготовки спортсменов.

Объект исследования – тренировочный процесс баскетболистов студенческой команды.

Предмет исследования – психологическая и технико-тактическая подготовка баскетболистов студенческой команды.

Цель работы – разработать комплекс упражнений для развития интеллектуальных способностей у баскетболистов студенческих команд в процессе психологической и технико-тактической подготовки.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что разработка и внедрение в процесс психологической и технико-тактической подготовки комплекса упражнений, направленного на развитие интеллектуальных способностей, позволит повысить показатели мышления, внимания и памяти, которые обеспечат достижение высоких соревновательных результатов.

Задачи исследования:

1. Изучить интеллектуальные способности баскетболистов студенческой команды.

2. Разработать комплекс упражнений для развития интеллектуальных способностей у баскетболистов студенческих команд в процессе психологической и технико-тактической подготовки.

3. Оценить эффективность комплекса упражнений для развития интеллектуальных способностей у баскетболистов студенческих команд в процессе психологической и технико-тактической подготовки.

Для решения задач исследования и достижения его конечной цели использовали следующие методы:

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы;

2. Педагогический эксперимент;

3. Опросники на выявление интеллектуально-психологических качеств (интуитивности, уровень IQ, тактическое мышление);

4. Методы математической статистики.

Организация исследования. Первый этап (сентябрь 2024 года). Осуществлялся анализ данных научно-методической литературы: значение интеллектуальных способностей в игровых видах спорта; содержание психологической и технико-тактической подготовки баскетболистов. Второй этап (октябрь-ноябрь 2024 года). Проводился педагогический эксперимент. В эксперименте принимали участие 10 человек – студенты 2-4 курсов. У баскетболистов был выявлен уровень развития интеллектуально-психологических качеств: интуитивности, интеллекта по методике Айзенка, тактическое мышление по методике Девяткиной. Третий этап (декабрь 2024 года). Осуществлялась обработка результатов, статистическая обработка и интерпретация полученных данных, а также сформулировали выводы, подготовили практические рекомендации, осуществили окончательное оформление текста в соответствии с требованиями.

Результаты исследований и их обсуждение. Анализ результатов исследований позволил определить, что у юношей, занимающихся баскетболом, преобладают наглядно-образный (71%) и предметно-действенный типы мышления (66%). Успешность в соревновательной деятельности баскетбольной команды напрямую связана с наличием определенных типов мышления игроков, каковыми являются предметно-действенный и наглядно-образный. При этом спортсмены-баскетболисты должны обладать креативностью, которая является одной из неотъемлемых составных частей

успешной соревновательной деятельности. По результатам наших исследований лишь 38% игроков обладают креативностью.

Результаты нашего исследования показали, что наглядно-образное мышление характерно для 71% юношей. Данным спортсменам при решении двигательных задач характерно умение оперировать различными зрительными представлениями и образами. Они могут представить выполнение одного и того же действия в разных условиях. Именно на основе этого типа мышления реализуется такой важный элемент подготовки в спорте, как идеомоторная тренировка.

Установлено, что у 66% юношей определен высокий уровень предметно-действенного типа мышления. Игроки с таким типом мышления непосредственно в процессе выполнения поставленных задач способны сообразно сложившейся игровой ситуации правильно выбрать и осуществить двигательные действия и движения. Они усваивают информацию через движения и обладают более хорошей координацией движений.

Для развития интеллектуальных способностей у баскетболистов студенческой команды использовался комплекс упражнений на развитие интуитивности, повышения уровня IQ и развитие тактического мышления.

Для развития интуитивности у баскетболистов сначала мы использовали психотехнические игры, которые применяются 1-2 раза в неделю, в начале тренировочного занятия в течение 20-30 минут.

Для повышения уровня IQ у баскетболистов использовали упражнения, связанные с развитием логического мышления:

1. «Передача по номерам».
2. «В одно касание».
3. «Поймай мяч партнёра».

Упражнения для развития тактического мышления баскетболистов:

1. Использование игровых ситуаций на тренировках.
2. Проблемные ситуации.
3. «Рывок к мячу».
4. «Не давай мяч водящему».

Динамика развития интеллектуальных способностей у баскетболистов студенческой команды оценивалась в процессе формирующего эксперимента. Анализ результатов экспериментальной группы показал следующее.

На промежуточном этапе эксперимента были отмечены высокие темпы прироста в следующих интеллектуально-психологических качествах спортсменов: рефлексивности, психологической компетентности, зрительно-пространственной ориентировке (интеллект по Айзенку), тактического мышления. На заключительном этапе (окончание эксперимента) все регистрируемые показатели были значительно выше, чем в начале эксперимента. Показано параллельное развитие регистрируемых интеллектуально-психологических качеств, взаимосвязанных между собой.

Отмечено также развитие операционально-технических качеств личности: переключение и распределение внимания, оперативной и кратковременной памяти. Использование психотехнических игр и физических упражнений способствовало развитию свойств внимания и памяти.

По окончании педагогического эксперимента выявлено достоверное влияние интеллектуально-психологических качеств на развитие операционально-технических качеств юных баскетболистов. При этом следует отметить, что сила влияния одних качеств осталась прежней, а других – существенно повысилась. Так, сила влияния интеллекта в силу своего незначительного повышения осталась на прежнем уровне. Аналогичная особенность отмечается и при анализе влияния интуиции на развитие операционально-технических качеств.

Заключение. Разработанный комплекс упражнений дает положительный эффект в развитии профессионально важных для баскетбола интеллектуально-психологических и операционально-технических качеств.

Проведенное исследование показало возможность опосредованного развития операционально-технических качеств (оперативная и кратковременная память, распределение и переключение внимания) через целенаправленное развитие интеллектуально-психологических качеств (интуитивность и мышление). Полученные результаты позволяют по-новому организовать процесс тактико-технической подготовки в спортивных играх и могут быть использованы при подготовке спортсменов.

Список литературы

1. Бондарь А.А. Основные компоненты формирования технико-тактической подготовленности баскетболистов 17-20 лет / А.А. Бондарь // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3 (121). – С. 19-22.
2. Плотников В.В. Интеллектуальная подготовленность хоккеистов 13-14 лет / В.В. Плотников, О.И. Политика, С.Д. Галиуллина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 5 (63). – С. 80-83.
3. Родин А.В. Информационное обеспечение технико-тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта / А.В. Родин // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 2. – С. 56.
4. Родин А.В. Структура интеллектуальной подготовки спортсменов в игровых видах спорта на основе методов "игровые задачи" и "тренерские ключи" / А.В. Родин, Е.В. Бобкова, А.В. Кондрашенкова // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 2. – С. 5-10.
5. Щербенко К.С. Влияние сбивающих факторов на эффективность соревновательной деятельности баскетболистов / К.С. Щербенко, В.А. Брыкина, А.М. Карагодина // Наука-2020. – 2020. – № 3 (39). – С. 166-172.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БОРЦОВ-ДЗЮДОИСТОВ 11-13 ЛЕТ

П.И. Фетисов, В.Н. Чернова

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Актуальность исследования. Занятия физическими упражнениями в условиях общеобразовательной школы не обеспечивают необходимой двигательной активности не только в силу недостаточного количества учебных часов, но и вследствие отсутствия индивидуального подхода к учащимся. Следствием этого является недостаточно полное использование благоприятных биологических возможностей у детей среднего школьного возраста [1, 2, 3, 4, 5].

Поэтому, на наш взгляд, необходимо более полно использовать возможности, которые способствуют решению задач, связанных с укреплением здоровья, повышением двигательной активности, воспитанием здорового образа жизни у детей 11-13 лет, что по мнению ряда специалистов, является наиболее благоприятным для развития многих двигательных способностей. Именно поэтому нам представляется актуальным исследование физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста, занимающихся борьбой дзюдо.

Целью нашего исследования было выявление влияния систематических тренировочных занятий по борьбе дзюдо в начальной группе обучения на физическое развитие и уровень физической подготовленности детей 11-13 лет.

Методы и организация исследования.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, антропометрия, педагогический эксперимент, контрольно-педагогическое тестирование, математико-статистическая обработка цифрового материала.

Исследования проводились с сентября 2021 по май 2023 года. В педагогическом эксперименте приняли участие подростки 11-13 лет, прошедшие медицинское обследование, не имеющие хронических заболеваний и отклонений в состоянии здоровья. Было сформировано две группы: 1 – мальчики, занимающиеся борьбой дзюдо (20 человек); 2 – мальчики – школьники не занимающиеся спортом (20 человек).

Результаты исследования. Первичное соматическое обследование детей показало, что средние значения исследуемых антропометрических характеристик находятся в пределах возрастных норм и достоверно не различались.

За время проведения эксперимента показатели обследуемых детей увеличились, как у юных борцов, так и сверстников, не занимающихся спортом, но прирост длинотных и обхватных показателей у борцов больше, но не выходит за рамки возрастных норм (рисунок 1).

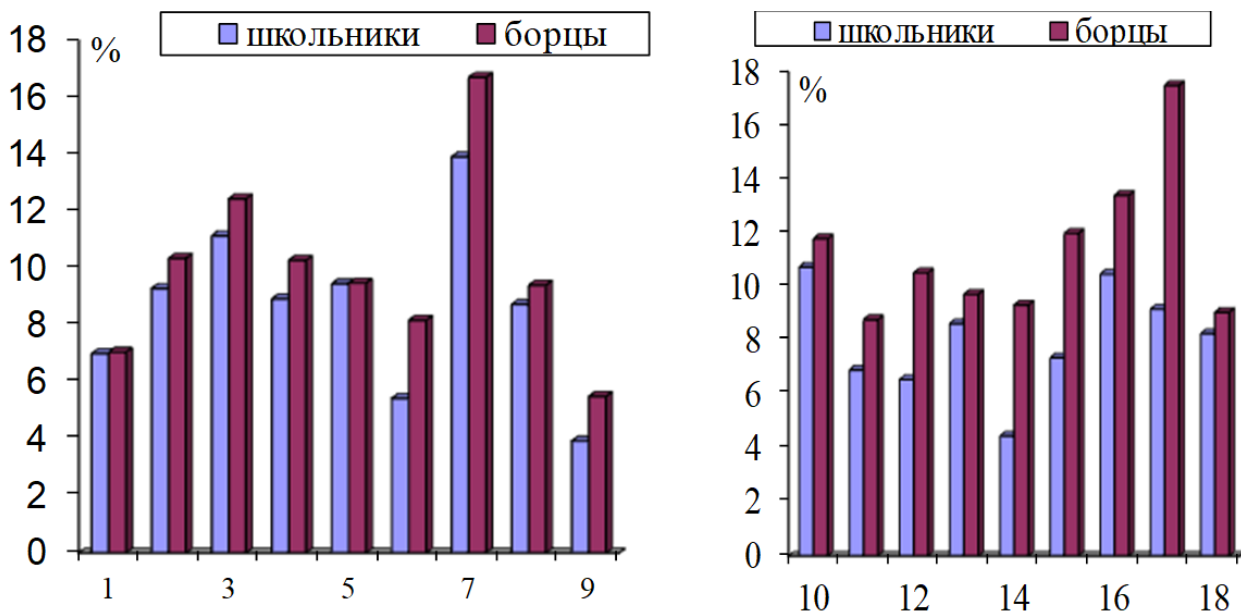


Рисунок 1 – Прирост длинотных и обхватных показателей обследованных детей

Обозначения: 1 – длина тела; 2 – длина верхней конечности; 3 – длина плеча; 4 – длина предплечья; 5 – длина кисти, 6 – длина бедра; 7 – длина голени; 8 – длина нижней конечности; 9 – длина туловища, 10 – обхват плеча верхний; 11 – обхват плеча нижний; 12 – обхват предплечья максимальный; 13 – обхват предплечья минимальный; 14 – обхват бедра верхний; 15 – обхват бедра нижний; 16 – обхват голени максимальный; 17 – обхват голени минимальный; 18 – обхват кисти.

У всех подростков произошло увеличение массы тела, но у юных борцов увеличение произошло за счет мышечной массы, которая у них возросла на 3,8 %, а у школьников, не занимающихся спортом лишь на 2,1 %. У юных борцов жировая масса снизилась на 0,3 %, а у школьников, не занимающихся спортом она увеличилась на 3,2 %. Приведенные выше показатели обследованных детей говорит о том, что у юных борцов произошло улучшение физического развития.

Результаты контрольного тестирования физической подготовленности юных борцов и сверстников, не занимающихся спортом показали, что в начале эксперимента межгрупповых достоверных различий не выявили. В конце педагогического эксперимента прирост результатов тестов у юных борцов был больше и выявили достоверные различия в беге на 30 м ($t= 0,259$, $p<0,05$), подтягивании на перекладине ($t= 0,263$, $p<0,05$), метании набивного мяча ($t= 0,267$, $p<0,05$). За два года тренировочных занятий результаты тестовых упражнений у всех детей возросли. По сравнению с показателями тестовых упражнений мальчиков, не занимающихся спортом (таблица 1) результаты юных спортсменов были значительно выше (таблица 2).

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности школьников, не занимающихся спортом

Показатели	М	σ	V%	max	min
в начале эксперимента					
Прыжок в длин. с места (см)	167	11,0	6,58	190	150
Отжим. из упора лежа (раз)	13,4	1,08	33,17	20,0	11,0
Удержание в висе (с)	10,8	3,17	29,35	17	6
Подтягивание (кол-во раз)	5,13	2,30	44,83	10,0	2,0
Бег 30 м	5,2	0,31	5,96	5,9	4,8
Бег 1000 м	4,13	0,57	13,95	5,29	3,29
Поднимание туловищ. (раз)	19,8	2,30	11,64	24,0	16,0
Бросок набивного мяч. (см)	311	60,0	19,45	450	240
в конце эксперимента					
Прыжок в длин. с места (см)	196,5	10,43	5,10	215,0	180,0
Отжим. из упора лежа (раз)	20,2	1,81	35,07	23,0	15,0
Удержание в висе (с)	20,6	4,52	21,89	24,0	15,0
Подтягивание (кол-во раз)	7,73	3,28	42,43	14,0	3,0
Бег 30 м	4,81	0,12	2,50	5,1	4,7
Бег 1000 м	3,79	0,60	15,60	4,56	3,52
Поднимание туловищ. (раз)	22,93	1,98	8,63	26,0	20,0
Бросок набивного мяч. (см)	420	57,63	13,72	540	300

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности юных борцов

Показатели	М	σ	V%	max	min
в начале эксперимента					
Прыжок в длин. с места (см)	175,0	14,0	9,33	200,0	150,0
Отжим. из упора лежа (раз)	16,2	6,05	37,35	30,0	9,0
Удержание в висе (с)	10,5	5,76	54,89	24,0	4,0
Подтягивание (кол-во раз)	6,46	1,15	46,85	8,0	1,0
Бег 30 м	4,98	0,40	8,03	6,0	4,6
Бег 1000 м	3,79	0,51	13,71	5,5	3,05
Поднимание туловищ. (раз)	17,6	2,30	13,09	22,0	14,0
Бросок набивного мяч. (см)	318,0	92,0	28,99	500,0	180,0
в конце эксперимента					
Прыжок в длин. с места (см)	202,4	12,65	6,44	228,0	185,0
Отжим. из упора лежа (раз)	35,67	8,31	32,37	47,0	15,0
Удержание в висе (с)	30,8	8,83	42,45	45,0	6,0
Подтягивание (кол-во раз)	10,4	1,24	35,29	15,0	2,0
Бег 30 м	4,78	0,13	29,28	5,0	4,6
Бег 1000 м	3,53	0,14	3,92	3,58	3,10
Поднимание туловищ. (раз)	23,40	1,59	7,12	25,0	20,0
Бросок набивного мяч. (см)	480,0	11,5	27,45	600,0	200,0

Следует отметить, что прирост тестовых показателей, характеризующих статическую и динамическую силу мышц, а также скоростно-силовые способности у юных борцов возросли в значительной степени, а показатели, характеризующие скоростные способности и выносливость так же увеличились, но их прирост не превышал 10 %.

Выводы. Полученные данные позволяют утверждать, что результаты юных борцов значительно превышают аналогичные показатели сверстников, не занимающихся спортом в условиях проведенного эксперимента. Это достигнуто целенаправленной, систематической регуляцией двигательных умений в освоении технических приемов, направленных на развитие специальной физической и технической подготовки, обеспечивающей эффективное развитие физических качеств.

Список литературы

1. Апанасенко, Г. Л. У истоков валеологии: (формирование концепции индивид. здоровья) / Г. Л. Апанасенко // Валеология. – 2012. – № 2. – С. 18-25.
2. Бурдюкова, Е. В. Актуальные проблемы физического здоровья детей и подростков / Е.В. Бурдюкова // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2016. – № 1. – С. 25-29.
3. Губа, В.П. Спортивная морфология: учебник для высш. учеб. заведений: рек. Эмс ИТРРиФ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" (ГЦОЛИФК) / В.П. Губа, В.Н. Чернова. – М.: Советский спорт, 2020. – 351 с.
4. Дадабаев, О.Ж. Оптимизация планирования подготовки юных дзюдоистов / О. Ж. Дадабаев, Б. Б.Ибрагимов // Интеграция науки и спорт. практики в единоборствах: материалы 16 Всерос. с международ. участием науч.-практ. конф. молодых ученых, посвящ. памяти заслуж. мастера спорта СССР, заслуж. тренера СССР, профессора Евгения Михайловича Чумакова (15 февр. 2019 г.) / Под общ. ред. С.Е. Табакова; М-во спорта РФ. – М., 2019. – С. 253-256.
5. Земцова, И.И. Физиология спорта и двигательной активности / И.И. Земцова. – М.: ТВТ Дивизион, 2017. – 219 с.

РАЗРАБОТКА АВТОМОБИЛЬНОГО ТУРА ПО ЧУЙСКОМУ ТРАКТУ

М.А. Чернова, А.В. Матвеева
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Актуальность исследования. В настоящее время сфера внутреннего туризма в России активно развивается. Повышается спрос на только на путешествия в ближайшие регионы, но и в удаленные, что увеличивает интерес к автотуризму. Автомобильные туры предлагают удобство передвижения, возможность путешествовать с семьей и широкий выбор мест размещения.

В последнее десятилетие среди туристов активно набирает популярность республика Алтай. По данным министерства туризма и предпринимательства Республики Алтай в 2009 году туристский поток составил около 1,1 миллионов туристских посещений (для региона с населением всего в 200 тысяч человек), а в 2019 уже 2,2 миллионов туристов. Такой рост цифр вполне закономерен, потому что довольно трудно будет указать на карте регион, который одновременно сочетает в себе не только уникальную природу, практически не тронутую человеком, с богатой культурой и историей региона, но и постоянно развивающуюся туристскую инфраструктуру, включающую прекрасную асфальтированную дорогу Р-256 «Чуйский тракт», которая проходит через всю республику до границы с Монголией, что способствует возможности увидеть Алтай в любой его точке. В целом, уже сама дорога является одной из главных достопримечательностей республики: в 2014 году Научно-популярный журнал National Geographic включил Чуйский тракт в топ-10 самых красивых автомобильных дорог мира [1].

Важно отметить, что Чуйский тракт – основная транспортная магистраль республики, которая сочетает в себе не только всю мощь и красоту Алтая, но и полностью соответствует всем стандартам безопасности, поэтому на ней смогут чувствовать себя спокойно даже начинающие водители. Данная трасса имеет удобное расположение: на сравнительно небольшой территории можно наблюдать смену природных зон, большое количество памятников природы и истории, поэтому путешествие по данному маршруту – будет прекрасным началом для знакомства с республикой Алтай, ее природой и культурой.

Проведенный опрос среди россиян показал интерес к путешествиям на Алтай, но в то же время недостаток информации об этом регионе и самом Чуйском тракте. Разработка автомобильного тура по этому маршруту может увеличить туристский спрос и повысить осведомленность о регионе.

Цель исследования – разработать программу автомобильного тура по Чуйскому тракту.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть теоретические аспекты автомобильного туризма.
2. Изучить туристско-рекреационные ресурсы района пролегания Чуйского тракта.
3. Разработать программу автомобильного тура по Чуйскому тракту.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты и выводы могут применяться при планировании направлений развития туризма Алтая, учитывая культуру местного населения и особенности туристской инфраструктуры региона. Также, данную работу можно будет использовать в качестве основы при разработке туров, которые будут брать свое начало от Чуйского тракта, а также различных этнических и экологических уникальных маршрутов, для работы на которых можно привлекать коренное местное население, что позволит повысить их уровень жизни, снизить безработицу, а это позволит повысить интерес среди туристов.

В ходе анализа научно-методической литературы, было установлено, что автомобильный туризм (автотуризм) – это популярный вид отдыха, путешествие с использованием личного или арендованного автомобильного транспорта по большей части маршрута. Данный вид туризма не связан с регулярными авиационными перелетами или железнодорожными переездами, не требует четкой привязки к средствам размещения, позволяет самостоятельно планировать и осуществлять поездки, а также регламентировать их график, продолжительность и направление. Согласно Национальному стандарту Российской Федерации «Туристские услуги в области самодеятельного туризма» ГОСТ Р 57806-2017, «автотуризм» – разновидность путешествий, в которых основным средством передвижения туриста является персональный автомобиль.

В 2023 году Всероссийским центром изучения общественного мнения был проведен опрос на тему автомобильного туризма в Российской Федерации, и сделан вывод, что более трети россиян (39%) за последние пять лет совершали туристские поездки на автомобиле [4].

Существуют различные виды автомобильного туризма, которые делятся не только по видам, количеству машин и целям путешествия, но также к ним относятся зимнее авто-путешествие, экспедиция, сафари, джипинг, автопробег и караванинг.

Важную роль в сфере индустрии туризма играет развитие инфраструктуры, а именно туристская инфраструктура. В первую очередь в регионе совершаемой поездки должна быть развитая разветвлённая сеть автомобильных дорог, отвечающая стандартам безопасности, а также информация о дорогах и дорожном покрытии в этом месте [2].

Для автомобильного туризма большую роль играет придорожная инфраструктура и придорожный сервис, которые представляют собой комплекс услуг, предлагаемых водителям, находящимся в пути, в том числе автотуристам.

Состояние автодорог и прилегающей инфраструктуры связана одна из проблем автотуризма – безопасность дорожного движения, высокая смертность в дорожно-транспортных происшествиях. Развитая придорожная инфраструктура способствует снижению этой проблемы и увеличивает привлекательность автотуризма [3]. Объекты дорожного сервиса помогают повышению качества работы водителей, благодаря созданию оптимальных условий труда и отдыха, эффективного использования автомобильного транспорта, и, как следствие, повышают безопасность дорожного движения.

Туристско-рекреационные ресурсы района пролегания Чуйского тракта представляют собой уникальный природный и историко-географический комплекс, который сконцентрировал в себе всю красоту и мощь Алтая. Федеральная трасса Р-256 «Чуйский тракт», имеющая долгую историю и прошедшая через множество изменений и реконструкций с момента своего появления, на сегодняшний день представляет собой современную и безопасную федеральную автомагистраль, которая продолжает активно

модернизироваться для улучшения транспортной инфраструктуры. Данная дорога проходит через разнообразные ландшафты – от равнинного рельефа до горных участков, представляет собой не только уникальный природный комплекс с богатой флорой и фауной, но и историко-географический комплекс, который сконцентрировал в себе всю красоту и мощь природы Алтая. На сравнительно небольшом промежутке можно наблюдать смену природных зон, множество археологических и природных памятников. В целом, уже сама дорога является одной из главных достопримечательностей: в 2014 году Научно-популярный журнал National Geographic включил Чуйский тракт в топ-10 самых красивых автомобильных дорог мира, и проехав по этой автомагистрали, можно сделать вывод, что Чуйский тракт – это большой музей под открытым небом [1].

Для обоснования актуальности программы автомобильного тура по Чуйскому тракту, в соответствии с целью исследования, был проведен опрос среди жителей России. Проанализировав результаты, можно сделать вывод, что большинство опрошенных никогда не были на Алтае, но с точки зрения туризма регион привлекает их внимание. Опрос показал, что большая часть респондентов мало осведомлена о регионе, но хочет узнать больше информации о республике Алтай. Также, наиболее комфортным местом для ночлега для респондентов будет домик со всеми удобствами, а природные достопримечательности их привлекают больше всего. Большинство ответили о необходимости создания тура Чуйскому тракту, что говорит о перспективности такого тура, с учетом выявленных потребительских предпочтений.

Для того, чтобы показать природные и историко-культурные достопримечательности была разработана программа автомобильного тура «Чуйский тракт – главная магистраль Алтая», протяженностью около 1141 км. В ходе программы туристы не только познакомятся с уникальными особенностями республики Алтай, но и узнают историю самого тракта и посетят интересные объекты туристского показа вдоль него. Маршрут составлен оптимальным образом, у туристов есть возможность без спешки увидеть и посетить важные туристские объекты Алтайского края и республики Алтай, отдохнуть в комфортных условиях на турбазах, а сама программа тура не подразумевает жестких временных рамок, что делает возможным внесение изменений в нее на усмотрение путешественников.

Маршрут не требует специальных навыков, будет интересен всем любителям природы, подходит для людей, которым нравится путешествия на машине, не имеющих серьезных проблем со здоровьем. Данный проект представляет собой 5-дневную программу автотура, в которую помимо достопримечательностей и мест отдыха, включены средства размещения, питания, автозаправочные станции и продуктовые магазины.

Программа начинается непосредственно со знакомства с самим Чуйским трактом и его историей в г. Бийске в единственном в России музее, посвященном автомобильной дороге. Двигаясь в сторону конечной точки

маршрута, села Кош-Агач, необходимо преодолеть два сложных участка пути – перевалы Семинский и Чике-Таман. Также, в программу вошло множество других необычных и интересных достопримечательностей – места силы, памятники культуры и архитектуры.

В ходе исследования нами были получены следующие результаты:

1. Автомобильный туризм – это популярный и комфортный способ путешествия на автомобильном транспорте, в развитии которого важную роль играет уровень придорожной инфраструктуры.

2. Туристско-рекреационные ресурсы района пролегания Чуйского тракта уникальны, сочетающие в себе не только безопасную среду для путешествий, хорошую дорожную инфраструктуру, большое число средств размещения, объектов питания и других объектов дорожного сервиса, но и познавательный компонент, что способствует развитию автомобильного туризма в этом месте.

3. Разработана 5-дневная программа автомобильного тура «Чуйский тракт – главная магистраль Алтая», протяженностью около 1141 км, позволяющая увидеть большое число объектов туристского показа вдоль Чуйского тракта. В программу, помимо объектов туристского интереса, включены средства размещения, питания, автозаправочные станции и продуктовые магазины.

Таким образом, можно сделать вывод, что данная автомагистраль сочетает в себе не только большое количество уникальных природных и исторических достопримечательностей, но и имеет хорошую дорожную инфраструктуру, большое число средств размещения, объектов питания и других объектов дорожного сервиса, что способствует развитию автомобильного туризма в данном регионе.

Список литературы

1. National Geographic внес Чуйский тракт в топ-10 самых красивых дорог мира // ДОРИНФО. Режим доступа: https://dorinfo.ru/star_detail.php?ELEMENT_ID=17216 (дата обращения: 20.04.2024).
2. Автомобильный туризм. Терминология // Общенациональная ассоциация автотуризма и караванинга. – Режим доступа: <https://automototravel.com/poleznie-stati/автомобильный-туризм-терминология> / (дата обращения: 17.10.2024).
3. Гладская, И. Г. Инфраструктурные особенности автомобильного туризма / И. Г. Гладская // Вестник НАТ. – 2014. – № 4 (32). – С. 17-19.
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 апреля 2024 года № 1025-р «Концепция развития автомобильного туризма в Российской Федерации на период до 2035 года».

РАЗВИТИЕ КРЕАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ У УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ»

К.А. Шангин, В.П. Пойманов

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Креативное мышление – это способность генерировать новые идеи, находить нестандартные решения и применять их в повседневной жизни. Развитие этого навыка у учащихся является важной задачей образования, поскольку оно способствует формированию критического мышления, самостоятельности и творческого подхода к решению проблем. На уроках основ безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) есть отличная возможность развивать креативное мышление у учащихся. Ведь в рамках данного предмета обучение ведется с учетом сложных реальных жизненных ситуаций, в которых требуется быстрое и грамотное принятие решений. Традиционные методы образовательного процесса, ориентированные на подачу готовых знаний, конечно, значимы, но не позволяют школьникам достаточно эффективно ориентироваться в больших потоках информации. Эти методы способствуют, как правило, выработке преимущественно стереотипного поведения и главным образом сориентированы на запоминание, сохранение материала в памяти, его последующую ретрансляцию в практику. Безусловно, они уже мало удовлетворяют современным требованиям к качеству образовательного процесса, поэтому постепенно уходят в прошлое. В этой связи всё большее количество современных школьных педагогов рекомендуют в работе со школьниками чаще использовать методики, основанные на применении образовательных технологий, направленных на развитие у детей творческих способностей [1]. В качестве таких методик на уроках ОБЖ рекомендовано применение следующих:

1. Элементы технологии проблемно-диалогического обучения на уроках ОБЖ. Проблемно-диалогическое обучение как тип обучения, обеспечивает творческое усвоение знаний учащимися посредством диалога с учителем [2].

2. Игровой метод позволяет активизировать у школьников на уроках ОБЖ познавательный интерес к предмету. Игровая форма занятий создается на уроках при помощи использования различных игровых приемов и ситуаций, которые выступают как дополнительные средства побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности [5].

3. Технология уровневой дифференциации. Использование уровневой дифференциации позволяет корректно обеспечивать образовательные потребности всех учащихся, предоставляет им право выбора посильного уровня задания, обеспечивает их стремление к росту, формирует ощущение успешности, повышает самооценку знаний.

4. Технология интегрированного обучения. Актуальность проблемы межпредметных связей в обучении обусловлена объективными процессами в современном мире. Обучающиеся часто не видят взаимосвязи между

отдельными школьными предметами, а без неё невозможно понять суть многих явлений в природе. На интегрированных уроках рассматриваются многоаспектные проблемы, решения которых формируют у учеников способности комплексного решения различных учебных и практических задач [6].

5. Здоровье сберегающие технологии. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Важность системного использования этой технологии в школе – несомненна.

6. Технология проектной и исследовательской деятельности. Использование проектного образования позволяет:

- индивидуализировать обучение.
- актуализировать знания и умения, имеющиеся у учащегося.
- позволяет каждому ученику участвовать в учебном процессе.
- помогает выполнять работу в собственном ритме.
- использовать полученные знания в практическом применении.
- четко планировать свою деятельность и принимать во внимание время, ресурсы, методы и приемы деятельности.
- видеть начальный, промежуточный и конечный результат совместной деятельности [3].

7. Информационные и коммуникационные технологии.

Использование информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) в учебном процессе является актуальной проблемой современного школьного образования. Сегодня необходимо, чтобы каждый учитель по любой школьной дисциплине мог подготовить и провести урок с использованием ИКТ. Такой урок нагляден, красочен, информативен, интерактивен, экономит время учителя и ученика. Он позволяет ученику работать в своем темпе, а учителю дает возможность оперативно проконтролировать и оценить результаты обучения. Преимущества использования ИКТ на уроках ОБЖ [4]:

- Улучшение качества обучения.
- Изменения в методах и организационных формах работы учащихся.
- Готовность и способность учащихся эффективно работать в новой информационной среде.

Таким образом, выбор того или иного метода зависит от многих факторов: контингента учащихся, их возраста, уровня подготовленности, темы урока. Эффективность развития творческих способностей школьников на уроке "Основы безопасности жизнедеятельности" связана с четкой, правильной постановкой задач. При постановке задач следует исходить из содержания тематического плана, учитывать результаты предыдущего урока и сложность освоения нового материала, а также состав учащихся, их подготовленность. Количество намечаемых задач определяется возможностями их реализации на одном занятии.

Список литературы

1. Авдеенко Н. А., Денищева Л. О., и др. Креативность для каждого: внедрение развития навыков XXI века в практику российских школ // Вопросы образования. – 2018. – № 4. – С. 282-304.
2. Виноградова Н. Ф., Рыдзе О. А. Формирование познавательных универсальных действий. Дидактическое сопровождение процесса обучения в начальной школе. Методическое пособие. Под ред. Н. Ф. Виноградовой. – М.: Просвещение. Учебная литература, 2018. – 107 с.
3. Жекибаева, Б. А. О соотношении понятий «творчество» и «креативность» в психолого-педагогической науке / Б. А. Жекибаева, А. С. Ефимович, О. И. Католик. – Текст: непосредственный // Исследования молодых ученых: материалы LXXXVI Междунар. науч. конф. (г. Казань, сентябрь 2024 г.). – Казань: Молодой ученый, 2024. – С. 101-106.
4. Захарова О.Г. Определение понятия «креативность» в научной литературе //Аспекты и тенденции педагогической науки: материалы II Межд. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июль 2017 г.). – СПб.: Свое издательство, 2017. – С. 15-17.
5. Магдиева, С. С. Стратегические приемы развития творческих способностей учащихся и роль художественного мышления в школе / С. С. Магдиева, Ф. А. Абдумаджитова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 18 (308). – С. 507-510.
6. Умарова, А. К. Развитие креативного мышления как важнейшее условие творческой активности подростков / А. К. Умарова, Г. Б. Мауленбердиева, И. А. Корнилко. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2022. – № 18 (413). – С. 499-501.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

А.А. Шибанова, Н.А. Дарданова
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Актуальность. Общая физическая подготовка играет важную роль в жизни каждого человека, особенно спортсмена. Чтобы достичь высоких результатов, любому атлету необходимы развитые физические качества – сила, ловкость, скорость, гибкость и выносливость, которые и развиваются благодаря ОФП. Эта подготовка способствует комплексному и сбалансированному физическому развитию [4].

Высокие достижения в спорте зависят не только от технического мастерства, но и от уровня физической подготовки спортсмена. Поскольку девочки начинают заниматься спортивной гимнастикой с 6 лет, именно в этом возрасте и на начальном этапе тренировки особое внимание уделяется общей физической подготовке. Основой для отбора юных гимнасток являются их физические данные и способности [2].

Таким образом, общая физическая подготовка занимает ключевое место в успешных занятиях гимнастикой. Лишь обладая крепкой базой ОФП, можно добиться значительных успехов в этом виде спорта. Общий уровень физической подготовки создает фундамент, позволяющий гимнастке эффективно осваивать сложные элементы и справляться с высокими физическими нагрузками. Это основа, на которой строится дальнейшее совершенствование техники и повышение спортивных достижений [1].

Цель исследования: совершенствование тренировочного процесса гимнасток 6-7 лет с помощью общей физической подготовки.

Объект исследования: тренировочный процесс гимнасток 6-7 лет.

Предмет исследования: общая физическая подготовка в тренировочном процессе гимнасток 6-7 лет.

Задачи исследования:

1) Изучить особенности применения общей физической подготовки в тренировочном процессе гимнасток 6-7 лет.

2) Разработать комплекс упражнений для девочек 6-7 лет.

3) Оценить эффективность разработанного комплекса упражнений в тренировочном процессе гимнасток 6-7 лет.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, контрольно-педагогические испытания (тестирование), педагогический эксперимент, метод математической статистики.

Результаты исследования. Систематизация научных материалов и специализированной литературы помогла глубже понять значение общей физической подготовки на этапе начального обучения гимнасток. Это позволило сформировать гипотезу, определить цели, задачи и методы исследования, а также сделать выводы на основе полученных результатов собственных экспериментов. Были проанализированы литературные источники, посвящённые вопросам общей физической подготовки гимнасток, её эффективности и влияния на спортивные достижения детей 6-7 лет.

Для отслеживания изменений физических показателей гимнасток 6-7 лет в ходе тренировок под воздействием специально разработанной программы общей физической подготовки было проведено педагогическое наблюдение. Этот метод позволил выявить ключевые тенденции и особенности воздействия ОФП на развитие физических качеств.

Чтобы оценить уровень физического развития девочек-гимнасток 6-7 лет, применялось контрольное тестирование, соответствующее требованиям Федерального государственного образовательного стандарта по спортивной гимнастике (Приказ Министерства спорта РФ от 09.11.2022 № 953 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика").

Первая группа гимнасток 6-7 лет занималась по экспериментальной программе ОФП. После завершения исследования были проведены контрольные тесты для оценки результативности этой методики.

Контрольная группа гимнасток 6-7 лет выполняла комплекс общей физической подготовки, основанный на требованиях Федерального государственного образовательного стандарта по спортивной гимнастике (Приказ Министерства спорта РФ от 09.11.2022 № 953).

Тренировки обеих групп проходили в одинаковых условиях: дважды в неделю, используя круговой метод, где комплекс упражнений выполнялся трижды, каждый элемент повторялся десять раз. Эксперимент длился три месяца, после чего снова провели контрольное тестирование, предусмотренное стандартами спортивной гимнастики. Участники эксперимента не были осведомлены о его деталях и критериях оценки, что помогло исключить стрессовые факторы и обеспечить достоверность результатов, отражающих их природные способности.

Было организовано контрольно-педагогическое тестирование физической подготовленности девочек-гимнасток 6-7 лет. В тестировании участвовали 20 спортсменок (по 10 девочек из контрольной и экспериментальной групп), которые выполнили пять ключевых нормативов по общей физической подготовке на начальном этапе обучения, утвержденных Федеральным государственным образовательным стандартом по спортивной гимнастике (Приказ Министерства спорта РФ от 09.11.2022 № 953).

На основе полученных результатов тестирования были выявлены показатели, характеризующие уровень физической подготовки девочек-гимнасток данного возраста. Эти данные позволили оценить степень соответствия физической формы испытуемых требованиям стандарта и определить направления дальнейшей работы тренеров по улучшению физической готовности детей.

Таблица 1 – Результаты контрольно-педагогического тестирования спортсменок в ходе педагогического эксперимента

Контрольные тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До	После	До	После
	$X \pm \sigma$ до	$X \pm \sigma$ после	$X \pm \sigma$ до	$X \pm \sigma$ после
Челночный бег 3x10 м	10.9±0,12	10.4±0,1	11.0±0,05	10.6±0,08
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	2±0,26	6±1,49	2±0,4	4±0,35
Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	2±0,31	5±1,35	2±0,31	4±0,44
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	+3±0,7	+7±1,04	+2±0,41	+4±0,52
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	98±1,61	105±1,43	95±2,2	100±2,34

В процессе педагогического эксперимента установлена эффективность разработанного комплекса упражнений для повышения уровня физических качеств гимнасток 6-7 лет, которая выразилась положительными изменениями результатов в экспериментальной группе в сравнении с контрольной группой, которая выполняла комплекс упражнений на основе ФГОС по спортивной гимнастике (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 953 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика").

Список литературы

1. Акулова, А.И Физическая подготовленность девочек 6-7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой / А.И Акулова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе. Под редакцией А.В. Сысоева, О.Н. Савинковой, И.В. Смольяновой. – 2019. – С. 438-443.
2. Винокурова, Т.А. Возрастные особенности физического развития у младших школьников / Т.А. Винокурова // Матрица научного познания. – 2020. – № 12-2. – С. 38-41.
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 953 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика".
4. Гуляев, М.Д. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. О влиянии общей и специальной физической подготовки на процесс этапной подготовки спортсменов/ М.Д Гуляев // Республика Саха. – 2021.
5. Дворкина, Н.И. Мониторинг физического развития детей с рождения и до 7 лет / Н.И Дворкина, Л.С. Дворкин, О.С Трофимова, А.В. Крылова // Краснодар. – 2015. – 31 с.

ПЛАНИРОВАНИЕ ВТЯГИВАЮЩЕГО МИКРОЦИКЛА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ СГУС

М.А. Щепин, П.С. Захаров

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Актуальность. Волейбол является одним из самых популярных и конкурентоспособных видов спорта, требующим от спортсменов высокой физической подготовки. Для достижения высоких результатов в спортивных соревнованиях, необходимо обладать не только техническим мастерством, но и отличной физической подготовкой, это означает интеграцию тренировок, направленных на воспитание выносливости, силы, быстроты, гибкости и координации движений, которые являются неотъемлемой частью игры волейбола [1].

Подготовка команды и развитие индивидуальных качеств игроков происходит в подготовительный период годичного тренировочного цикла. В студенческих и профессиональных командах это происходит в условиях предсезонных сборов.

Планирование тренировочной деятельности способствует реализации ряда общих педагогических принципов – обеспечивает более сознательное отношение игроков к тренировочному процессу, повышает их мотивацию. Так, тренер национальной сборной Бразилии **Бернардо Резенде** отмечал, что «мотивация игроков на тренировке прямо пропорциональна плану, по которому она проводится».

Втягивающий микроцикл представляет собой периодическое изменение интенсивности тренировочных нагрузок с целью достижения оптимального уровня подготовленности волейболистов к тяжелой физической нагрузке в период учебно-тренировочных сборов. Этот подход характеризуется невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма волейболиста к напряженной тренировочной работе [2, 4].

От грамотно спланированного втягивающего микроцикла в период сборов определяется дальнейшая успешная реализация всего сбора; снижение возможного травматизма; набор игровой формы к основным стартам и как следствие успешность всего сезона [3].

Актуальность проблемы определяется как выявление рационального соотношения тренировочных средств, методов и оптимальных нагрузок для успешной подготовки команды к игровому сезону в рамках втягивающего микроцикла в период спортивных сборов.

Объект исследования – тренировочный процесс студентов волейболистов СГУС.

Предмет исследования – планирование втягивающего микроцикла на этапе тренировочных сборов студентов волейболистов СГУС.

Цель исследования – разработать, экспериментально обосновать и оценить эффективность программы по планированию втягивающего микроцикла мужской студенческой команды СГУС по волейболу.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретическую основу организации, планирования и проведения тренировочных сборов в волейболе и конкретно втягивающего микроцикла в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла.

2. Изучить особенности втягивающего микроцикла студентов волейболистов мужской сборной СГУС.

3. Оценить эффективность применения втягивающих микроциклов в тренировочном сборе по результатам динамики показателей физической и технической подготовленности.

Рабочая гипотеза предполагает, что эффективное планирование втягивающего микроцикла в процессе тренировочных сборов волейболистов студенческой команды СГУС приведет к повышению уровня физической подготовленности, технической подготовленности, снижению травматизма

во время учебно-тренировочных сборов, что в свою очередь повлияет на достижение более высоких результатов на соревнованиях.

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

Исследование проводилось на базе СГУС. Состав мужской студенческой команды 22 человека в возрасте от 17 до 22 лет это юноши СГУС 1-4 курсов обучения по программе бакалавриата на начало эксперимента волейболисты команды имели первый разряд, и занимались в группах спортивного совершенствования. Исследования проводились в спортивных залах и легкоатлетическом манеже Смоленского государственного университета спорта.

Исследование включало четыре этапа: I этап – с января по май 2023 года; II этап – с августа 2023 года по май 2024 года; III этап – с августа 2024 года по апрель 2024 года; IV этап – май 2025 года.

Первый этап. Был осуществлен анализ научно-методической литературы по организации и проведению спортивных сборов, распределению микроциклов и эффективности их построения. Была выявлена проблематика исследования. Определены оптимальные контрольно-педагогические тесты.

Установлено, что наиболее рациональным способом при планировании втягивающего микроцикла является проведение двухразовых тренировок, при котором сочетается нагрузка основного и дополнительного занятия. При этом тренировочный процесс не сопровождается уменьшением количеством занятий, но позволяет спортсменам адаптироваться к физическим нагрузкам, улучшать технические показатели и снижать уровень травматизма.

Отдельные специалисты рекомендуют внедрять персональные программы тренировок во втягивающем микроцикле, как для всей команды, так и для каждого амплуа.

Второй этап. Все занятия проходили по программе для высших учебных заведений физической культуры, основу которой составляли упражнения по физической подготовке, а также по технике и тактике волейбола. В течение годового тренировочного цикла проводились тестирования физической и технической подготовки волейболистов.

Третий этап был связан с введением педагогического условия, а именно проведение втягивающих микроциклов в летний и зимний период годового тренировочного цикла. Команда продолжила заниматься по идентичной программе для высших учебных заведений физической культуры. С целью доказательства эффективности применения втягивающих микроциклов в течение годового тренировочного цикла осуществлялось тестирование аналогичное предыдущему сезону.

Выводы. По итогам годового тренировочного цикла произошло снижение количества травм средней степени тяжести в два раза, а тяжелые травмы отсутствовали вообще, при этом травмы легкой степени тяжести снизились незначительно, что обуславливается особенностями их

классификации. Это свидетельствует о необходимости включения втягивающих микроциклов при планировании годичного тренировочного цикла. Тестирование по представленным показателям проводилось в подготовительном периоде; начале, середине, конце соревновательного сезона и во время переходного периода. И в таком же порядке начиная с зимних учебно-тренировочных сборов.

Динамика в тесте «Челночного бега 3 по 10м», где результаты от этапа к этапу не изменялась по классическому развитию спортивной формы в течении сезона 2023/2024 и сезона 2024/2025, свидетельствует о том, что при тестировании мы использовали ручной секундомер, который при наличии короткой дистанции, сильно влиял на полученный результат.

Динамика в результатах остальных тестов по физической подготовке свидетельствует об эффективности применения втягивающих микроциклов в летнем и зимнем подготовительных периодах годичного тренировочного цикла.

Так в тестировании «Прыжок вверх с места со взмахом рук» в сезоне 2024-2025 студенты волейболисты показали результат в конце соревновательного периода $69,5 \pm 5,3$ см, а в сезоне 2023-2024 было $66,2 \pm 6,4$ см.

В тестировании «Прыжок в длину с места» в сезоне 2024-2025 студенты волейболисты показали результат в конце соревновательного периода $268,5 \pm 5,3$ см, а в сезоне 2023-2024 было $255,3 \pm 6,4$ см. Спад в середине учебно-тренировочного плана можно описать, как недостаточное восстановление спортсменов перед сдачей контрольных (недостаточный сон, неправильное питание, отсутствием самомассажа и так далее).

В тестировании «Прыжковой выносливости» студенты волейболисты в сезоне 2024-2025 продемонстрировали результат в конце соревновательного периода $12,7 \pm 2,2$ прыжков за 30 секунд, тогда как в сезоне 2023-2024 этот показатель составил $16,3 \pm 3,1$ прыжков. Эти данные свидетельствуют о значительном прогрессе и улучшении физической подготовки спортсменов.

Результаты в тестировании технической подготовленности показали, что включение втягивающих микроциклов в подготовительном периоде положительно влияет на удержании спортивной формы в соревновательном периоде, что способствует достижению наивысших результатов в самых ответственных соревнованиях.

«Передача мяча сверху двумя руками из зоны 2 в зону 4». В данном тесте также наблюдаются положительные тенденции, подтверждающие эффективность применения втягивающих микроциклов в подготовительных периодах. В сезоне 2024-2025 студенты волейболисты показали улучшение результатов, достигнув средней отметки в $7,2 \pm 1,5$ передач. В то время как в сезоне 2023-2024 этот показатель составил $5,3 \pm 1,3$ передач. Эти данные указывают на заметный прогресс в технике и точности передачи мяча, что является важным аспектом технической подготовки волейболистов.

«Передача мяча сверху двумя руками назад из зоны 4 в зону 2». Данный тест показал, что в сезоне 2024-2025 студенты-волейболисты показали

улучшение, достигнув средней отметки в $6,4 \pm 1,2$ точных передач за 10 попыток. Для сравнения, в сезоне 2023-2024 этот показатель составил $4,9 \pm 1$ передач.

В тестировании «Приём мяча снизу двумя руками из зон 1, 6 и 5 в зону 2 на точность» студенты-волейболисты в сезоне 2024-2025 продемонстрировали результат в конце соревновательного периода, составивший $7,4 \pm 1,2$ передач, тогда как в сезоне 2023-2024 этот показатель равнялся $8,8 \pm 0,7$ передач. Данные результаты свидетельствуют о значительном улучшении технической подготовки студентов, что может быть связано с применением профилактики травматизма во втягивающем микроцикле, что способствует удержанию спортивной формы даже в конце соревновательного периода

В тесте «Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 с передачи мяча» наблюдается повышение количества успешных атакующих действий. В сезоне 2024-2025 студенты-волейболисты показали улучшение, достигнув средней отметки $7,5 \pm 0,5$ успешных атакующих действий. Для сравнения, в сезоне 2023-2024 этот показатель составил $5,9 \pm 1,1$ успешных атакующих действий. Увеличение соотношения успешных атак свидетельствует о более высоком уровне технической и тактической готовности команды к соревнованиям

«Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи по зонам». Схожесть результатов тестирования в сезонах 2023-2024 2024-2025, связано с простотой выполнения данного тестирования для студентов-волейболистов мужской сборной СГУС на любом этапе годичного тренировочного цикла

Четвертый этап. Осуществлялось написание и оформление выпускной квалификационной работы.

Список литературы

1. Губа В.П. Интегральные основы спортивной подготовки / Губа В.П. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. – 364.
2. Особенности физической подготовки студентов-волейболистов / И.Г. Горбань, Г.Б. Холодова, В.А. Гребенникова, Е.В. Удовиченко // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2020. – № 1 (224). – С.14-20.
3. Фомин Е.В. Взаимосвязь физических качеств в структуре физической подготовленности волейболистов / Е.В. Фомин, О.П. Топышев, Ю.И. Смирнов, Х.Б. Хайтов // Теория и практика физ. культуры, 1984. – № 7. – С. 10-12.
4. Яковлев А.Н. Структурные основы развития выносливости и уровень развития работоспособности организма в процессе занятий циклическими видами спорта / А.Н. Яковлев, А.Ю. Журавский // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт.: 2013. – С. 186-191.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Д.Е. Юрченко, Е.И. Ярославцева
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», Смоленск

Актуальность. Гимнастика представляет собой сложный вид спорта, ограниченный международными правилами соревнований. В условиях стремительного роста уровня мировых достижений и увеличения динамики конкуренции, особое внимание уделяется совершенствованию всех аспектов подготовки спортсменов. Важнейшими факторами успеха являются физическая подготовленность гимнастов, включая такие качества, как сила, скорость, выносливость, ловкость и гибкость, играющие ключевую роль в их спортивных возможностях [4].

Физическая подготовка – это процесс развития физических качеств и функциональных возможностей, обеспечивающий оптимальные условия для всестороннего совершенствования [1]. Согласно Л.Я. Аркаеву (2017), спортивная карьера гимнаста делится на три основных этапа: начальную подготовку, совершенствование и завершение соревновательной деятельности. Каждый этап имеет свои особенности [3].

Начальная подготовка включает общую предварительную и начальную техническую подготовку; этап совершенствования охватывает техническое совершенствование и достижение высшего мастерства; а завершающий период подразумевает постепенный переход к легким гимнастическим программам и средствам общего физического воздействия [2].

Объект исследования: тренировочный процесс гимнастов на начальном этапе подготовки.

Предмет исследования: физическая подготовка гимнастов 6-8 лет.

Цель работы: повысить эффективность процесса физической подготовки юных гимнастов на этапе начальной подготовки, учитывая современные тенденции развития спортивной гимнастики.

Задачи:

1. Исследовать современные средства и методы физической подготовки на начальном этапе в спортивной гимнастике.
2. Разработать комплекс упражнений, способствующий повышению общей физической подготовленности гимнастов 7-8 лет.

Результаты исследования. Анализ научной литературы показал наличие разногласий среди отечественных специалистов относительно определения и понимания физической подготовки в современной спортивной гимнастике. Были рассмотрены различные научные подходы и источники, посвящённые развитию физических качеств гимнастов на начальном этапе подготовки и методам их улучшения.

Для проведения педагогических наблюдений был организован эксперимент с участием 20 гимнастов 7-8 лет из Спортивной школы «Академия

гимнастики» города Смоленска. Экспериментальная группа состояла из 10 участников, тогда как ещё 10 входили в контрольную группу. Наблюдения велись совместно с тренерами, что позволило определить, какие физические качества отстают у гимнастов этой возрастной категории и каким образом должна строиться общая физическая подготовка на начальном этапе.

Основная цель эксперимента заключалась во внедрении специально разработанного комплекса упражнений, ориентированного на улучшение физической подготовленности гимнастов. Эксперимент проходил в два этапа: констатирующем (сентябрь-октябрь 2023 года) и формирующем (ноябрь-декабрь 2023 года).

На основании проведенных предварительных исследований и с учетом выявленных современных тенденций в развитии спортивной гимнастики, нами были предприняты шаги для решения проблемы повышения качества и интенсивности физической подготовки юных гимнастов на этапе начальной подготовки.

Мы сформулировали ключевые принципы организации физической подготовки гимнастов на данном этапе (рисунок 1).

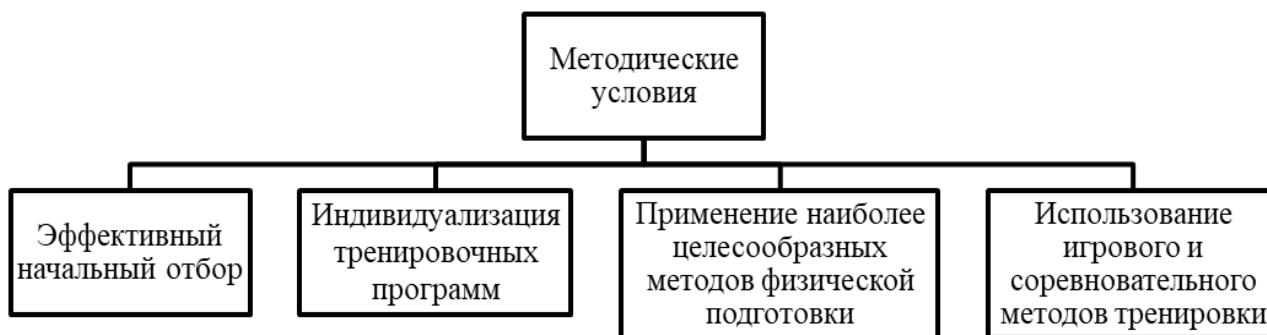


Рисунок 1 – Методические условия в организации физической подготовки гимнастов на этапе начальной подготовки

Учитывая данные положения, нами были разработаны комплексы упражнений, направленные на повышение уровня специальной физической подготовленности. Мы разработали следующие виды комплексов:

1. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.
2. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины.
3. Упражнения для мышц ног и тренировки прыгучести.
4. Упражнения для развития гибкости.

Эти комплексы чередовались между собой на каждом занятии в зависимости от целей тренировки. Составляя комплексы, мы основывались на исследованиях ведущих специалистов в области гимнастики (Ю.В. Менхина, Л.Я. Аркаева, В.А. Солодянникова, Ю.К. Гавердовского, В.О. Загrevского, Е.Ю. Розина, Д.В. Семенова).

Разработанные комплексы были интегрированы в недельный микроцикл тренировок гимнастов экспериментальной группы. Каждый комплекс занимал от 20 до 30 минут тренировочного времени. Упражнения выполнялись методом

повторений или круговой тренировки с интервалами отдыха для полного восстановления сил, либо методом непрерывного выполнения для развития выносливости.

Таблица 1 – Показатели результатов контрольно-педагогических испытаний гимнастов на начальном этапе спортивной тренировки

№ п/п	Название теста, оценка в баллах	В начале эксперимента			В конце эксперимента			Достоверность различий T
		M	±m	V,%	M	±m	V,%	
1	Бег 20 м с высокого старта (сек)	4,2	0,7	3,9	3,8	1,1	12,1 %	p<0,05
2	Прыжок в длину с места (см)	127	1,15	5,9	138	2,5	18,7	p<0,05
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во)	4,65	1,51	21,2	11,3	1,7	28,3	p<0,05
4	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (кол-во)	3,95	1,39	18,8	8,1	1,5	19,8	p<0,05
5	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см (кол-во)	24,75	1,58	24,5	39,3	1,7	23,6	p<0,05
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	15,05	1,6	28,4	10,7	1,3	16,1	p<0,05

Как видно из таблицы 1, результаты всех тестов в контрольной группе действительно улучшились, однако статистически значимых различий не выявлено. Это свидетельствует о том, что эффективность физической подготовки в контрольной группе существенно уступает результатам, достигнутым в экспериментальной группе.

По итогам проведённого исследования нами были разработаны комплексы упражнений для физической подготовки на начальном этапе спортивной подготовки, направленные на повышение общего уровня физической подготовленности гимнастов.

Список литературы

1. Базовая техническая подготовка в спортивной гимнастике / Учебно-методическое пособие для студентов направления 49.03.01 «Физическая

- культура» по профилю подготовки – спортивная тренировка в избранном виде спорта: гимнастика / Д.В. Семенов [и др.]. – Великие Луки, 2021. – 60 с.
2. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 2 / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский // М.: Советский спорт, 2015. – 231 с.
3. Умаров М.Н. Начальная, базовая подготовка гимнастов на видах гимнастического многоборья // «Фан спортга», 2019. – № 1. – С. 32-38.
4. Эштаев А.К. Структура и распределение средств тренировки гимнастов 6-9 лет на начальном этапе подготовки: дис. ... канд. пед. наук. – Т.: УзГИФК, 2018.

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
74-й НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
СТУДЕНТОВ И МАГИСТРАНТОВ ФГБОУ ВО «СГУС»
ПО ИТОГАМ НИРС ЗА 2024 год,
ПОСВЯЩЕННОЙ 95-ЛЕТИЮ ОБРАЗОВАНИЯ ВУЗА**

Под редакцией д.п.н., доцента Федоровой Н.И.