



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



РОСАТОМ



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ЦЕНТР СОВРЕМЕННЫХ СПОРТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ КОНЦЕРНА РОСЭНЕРГОАТОМ»

Министерство спорта Российской Федерации  
Администрация Смоленской области  
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»  
ГК «Росатом»

Автономная некоммерческая организация  
«Центр современных спортивных технологий концерна  
«Росэнергоатом»

# АТОМНАЯ ЭНЕРГИЯ СПОРТА

МАТЕРИАЛЫ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО СЕМИНАРА  
(23 НОЯБРЯ 2023 ГОДА)

СМОЛЕНСК  
2023

Министерство спорта Российской Федерации  
Администрация Смоленской области  
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»  
ГК «Росатом»  
Автономная некоммерческая организация  
«Центр современных спортивных технологий концерна «Росэнергоатом»

## **АТОМНАЯ ЭНЕРГИЯ СПОРТА**

Материалы учебно-методического семинара

*(23 ноября 2023 года)*

Смоленск  
2023

УДК 796.034.2  
ББК 75.46  
А 85

Редакционная коллегия:

- Фомин С.Г. – кандидат педагогических наук, советник министра спорта РФ, генеральный директор ЦССТ концерна «Росэнергоатом», президент Единой континентальной лиги 3x3, президент Смоленской региональной общественной организации "Федерация баскетбола Смоленской области"
- Бобкова Е.Н. – кандидат педагогических наук, доцент, проректор по научной работе и международной деятельности ФГБОУ ВО «СГУС»
- Мазурина А.В. – кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС»
- Родин А.В. – доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр ФГБОУ ВО «СГУС»

А 85 Атомная Энергия Спорта: материалы учебно-методического семинара / Под общей ред. к.п.н. Фомина С.Г., к.п.н., доцента Бобковой Е.Н., к.п.н., доцента Мазуриной А.В., д.п.н., доцента Родина А.В. – Смоленск: ФГБОУ ВО «СГУС», 2023. – 167 с.

В материалах сборника статей представлены учебно-методические аспекты корпоративного спорта и результаты научных исследований ведущих специалистов по вопросам подготовки спортсменов. В сборнике статей рассматриваются теоретико-методические, медико-биологические и психолого-педагогические аспекты организации физической культуры и спорта отдельных групп населения. Раскрывается целенаправленность профессионально-педагогической подготовки и компетенций специалистов по физической культуре и спорту.

Издание рассчитано для сотрудников ведущих отечественных корпораций, а также специалистов в области физической культуры и спорта, преподавателей, тренеров, аспирантов, магистрантов и студентов физкультурных, педагогических и медицинских учебных заведений.

© Фомин С.Г., Бобкова Е.Н., Мазурина А.В., Родин А.В., 2023  
© ФГБОУ ВО «СГУС», 2023

## Оглавление

	стр.
<i>Приветственное слово С.Г. Фомина</i> .....	6
<i>Аверьянов И.В., Артамонова Т.В., Аверьянов И.И.</i> Особенности скоростно-силовой подготовки футболистов 13-14 лет.....	7
<i>Анненко И.Ю.</i> Комплексная оценка эффективности среднесрочного планирования в гандболе.....	11
<i>Артюгин С.В., Данков С.В.</i> Оценка эффективности применения бокового заслона для игрока с мячом в играх единой континентальной лиги 3х3.....	15
<i>Бубненкова О.М., Мазурина А.В.</i> Морфологические особенности спортсменов игровых видов спорта.....	19
<i>Бусыгина Д.С., Бараковских К.Н.</i> Популяризация корпоративного спорта и здорового образа жизни среди сотрудников организаций.....	25
<i>Герасимова Т.В., Кабирова О.Р.</i> Подготовка к сдаче обязательного нормативного ГТО «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».....	28
<i>Голубева А.А., Язынина Н.Л.</i> Коррекция деформации позвоночника у детей 8-10 лет, имеющих сколиоз I-II степени.....	32
<i>Губа В.П., Масленников Д.Р.</i> Популяризация здорового образа жизни и занятий спортом у сотрудников в корпоративных структурах.....	37
<i>Денисенко Д.Ю., Ильясов Р.Э.</i> Применение комплексов упражнений для развития физических качеств футболистов 13-14 лет.....	40
<i>Дремин М.Д., Губа В.П.</i> Развитие оперативности мышления в фехтовании.....	44
<i>Елистратова А.С., Виноградова Л.В.</i> Развитие двигательных способностей детей с аутизмом в процессе коррекционно-игровой деятельности.....	48
<i>Жарова О.Ю., Мигунов П.Е.</i> Физкультурно-оздоровительные занятия со школьниками 13-14 лет на основе использования фитнес-упражнений.....	53
<i>Жарова О.Ю., Язынина Н.Л.</i> Взаимодействие ФГБОУ ВО «СГУС» с «ЦССТ концерна «Росэнергоатом» в рамках организации и проведения учебной практики в новом образовательном проекте «Сделай свой выбор» .....	57
<i>Кодири М.К., Тришкин В.А., Широкова Ю.А.</i> К вопросу организации этапа начальной подготовки в системе спортивной подготовки по видам спорта.....	62
<i>Конашков И.С., Горячев В.А., Данков С.В., Прохорова К.В.</i> Характеристика принципа индивидуализации в учебно-тренировочном процессе подготовки юных спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе.....	66

<i>Летягина Я.С.</i> Использование фитнес-технологий для командообразования и укрепления сотрудничества в организациях.....	69
<i>Лёшин А.О., Бузина С.А.</i> Влияние занятий спортом на проявление различных видов агрессивности.....	73
<i>Ляшко И.А.</i> Особенности психологической подготовки баскетболистов студенческих команд.....	78
<i>Ляшко И.А.</i> Особенности психологической подготовки «либеро» в волейболе в корпоративном спорте концерна «Роснефть».....	82
<i>Мазурина А.В., Горячев В.А.</i> Программа формирования здорового образа жизни школьников 9-12 лет на основе дополнительных занятий баскетболом.....	85
<i>Мусаев М.Р., Калашиников Ю.Б.</i> О взаимосвязи психофизической и технической подготовленности как основе эффективной соревновательной деятельности тхэквондистов 12-14 лет.....	91
<i>Набиуллин А.М., Кабирова О.Р.</i> Роль корпоративного спорта в формировании здорового образа жизни сотрудников.....	95
<i>Перова Г.М.</i> Биохимические аспекты спортивной деятельности человека.....	98
<i>Проломова М.В.</i> Взаимодействие выпускающей кафедры с работодателями как важный показатель эффективности физкультурного вуза.....	102
<i>Прохорова К.В., Луганская М.В., Конашков И.С.</i> Специальная физическая подготовка на основе использования фитнес-программы для повышения кондиционных способностей волейболисток массовых разрядов.....	106
<i>Пузанская А.С., Бараковских К.Н.</i> Тенденции развития корпоративного спорта среди сотрудников компании.....	109
<i>Рамзайцева А.А.</i> Определение видов взаимодействий и показателей эффективности организации атак в нападении в численном преимуществе у гандболисток высокой квалификации.....	112
<i>Родин А.В., Ступак В.А.</i> Оценка психомоторных способностей спортсменов массовых разрядов, занимающихся волейболом.....	116
<i>Рустамова Н.Г., Виноградова Л.В.</i> Практический опыт реализации программы оздоровления лиц старшего возраста в условиях работы физкультурно-оздоровительного комплекса.....	119
<i>Селедевский С.А., Золотов Е.Н., Родин А.В.</i> Особенности подготовки хоккеистов к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса (на примере спортивной школы по хоккею г. Смоленска).....	124
<i>Сокунова С.Ф., Черевацкий Я.А.</i> Управление тренировочным процессом триатлонистов на основе применения корректирующих микроциклов.....	128
<i>Солодников А.В.</i> Методика применения ОФП на протяжении всего годичного тренировочного цикла, в процессе подготовки спортсменов,	

специализирующихся в беге на средние дистанции.....	132
<b>Тютин С.С.</b> Психолого-педагогические особенности здорового образа жизни.....	136
<b>Усцелмова Н.А., Климина М.Д.</b> Особенности профилактики спортивного травматизма хоккеистов на основе системного подхода.....	140
<b>Фомин С.Г., Киреева А.В., Антипенкова И.В., Мазурина А.В.</b> Развитие корпоративного спорта в АО «Концерн Росэнергоатом»: итоги и перспективы.....	145
<b>Хайруллин А.В., Ришатовна К.О.</b> Практические аспекты проведения тренировок и соревнований для сотрудников предприятий.....	150
<b>Хлопенков Н.С., Кондрашенкова А.В.</b> Продуктивность проведения предсезонной подготовки баскетболистов.....	152
<b>Шакаров Т.А.</b> Особенности физической подготовки хоккеистов на различных этапах спортивной подготовки.....	155
<b>Шарапов Н.О., Виноградова Л.В.</b> Отношение социального окружения к совместным физкультурно-спортивным занятиям с инвалидами.....	160
<b>Язынина Н.Л., Жарова О.Ю.</b> Анализ работы студенческого педагогического отряда «Атомная Энергия Спорта» на территории Чукотского автономного округа.....	163

**Приветственное слово советника Министра спорта Российской Федерации,  
генерального директора Центра современных спортивных технологий  
концерна «Росэнергоатом», кандидата педагогических наук  
Фомина Сергея Геннадьевича**

**Уважаемые участники  
учебно-методического семинара «АТОМНАЯ ЭНЕРГИЯ СПОРТА»!**



«Атомная энергия спорта» – масштабный проект, который включает в себя работу по многим направлениям в городах присутствия атомных электростанций.

Корпоративный спорт как одно из основных направлений проекта призван привлечь максимальное количество лиц, занятых в атомной промышленности, к занятиям физической культурой и спортом. За последний год проведены серии любительских и профессиональных соревнований по баскетболу, футболу, легкой атлетике. Каждое спортивное мероприятие является ярким событием и морем впечатлений

для участников.

Сотрудничество с одним из ведущих спортивных вузов страны – Смоленским государственным университетом спорта – позволило осуществить грандиозное мероприятие и летом 2023 года организовать поездку студенческого спортивно-педагогического отряда «Атомная энергия спорта» на территорию Чукотского автономного округа. Первый опыт оказался результативным, успешным и запоминающимся. Участниками отряда проведено более сотни мероприятий для полутора тысяч человек: оздоровительные зарядки, танцевальный и силовой фитнес, турниры, соревнования, товарищеские встречи по разным дисциплинам.

Проект «Атомная энергия спорта» в перспективе готов перейти к международному сотрудничеству на территориях присутствия АЭС за рубежом, к чему мы стремимся общими усилиями.

Результаты деятельности в рамках проекта «Атомная энергия спорта» отмечены на всех уровнях муниципальной и федеральной власти регионов присутствия атомных электростанций, поддерживаются руководством Смоленского государственного университета спорта и Министерством спорта Российской Федерации.

Совместными усилиями мы достигнем высочайших результатов в развитии проекта «Атомная энергия спорта», профессионального и любительского корпоративного спорта, укрепления здоровья и спортивного духа!

С.Г. Фомин



## ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ

*И.В. Аверьянов<sup>1</sup>, Т.В. Артамонова<sup>2</sup>, И.И. Аверьянов<sup>3</sup>*

<sup>1</sup>*Российский биотехнологический университет, Москва, Россия*

<sup>2</sup>*Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия*

<sup>3</sup>*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,  
Омск, Россия*

**Аннотация.** В статье обоснована эффективность использования экспериментальной методики, направленной на совершенствование скоростно-силовых способностей футболистов 13-14 лет. В ходе экспериментальных исследований анализировались такие показатели, как результаты в беге на 30 м с высокого старта и с ходу, прыжка в длину с места, тройного прыжка с места, метания набивного мяча из положения сидя из-за головы. Применение экспериментальной методики, основанной на использовании на специально-подготовительном этапе подготовительного периода четко структурированных комплексов с прыжковыми и баллистическими упражнениями, позволило значительно улучшить показатели скоростно-силовой подготовленности юных футболистов экспериментальной группы.

**Ключевые слова:** юные футболисты, скоростно-силовая подготовка, специально-подготовительный этап.

## FEATURES OF SPEED-POWER TRAINING FOOTBALL PLAYERS 13-14 YEARS OLD

*I.V. Averyanov<sup>1</sup>, T.V. Artamonova<sup>2</sup>, I.I. Averyanov<sup>3</sup>*

<sup>1</sup>*Russian Biotechnological University, Moscow, Russia*

<sup>2</sup>*Russian University of Sport "GTSOLIFK", Moscow, Russia*

<sup>3</sup>*Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia*

**Annotation.** The article substantiates the effectiveness of using an experimental technique aimed at improving the speed-strength abilities of football players aged 13-14 years. During the experimental studies, indicators such as results in the 30 m run from a high start and on the move, standing long jump, standing triple jump, and throwing a medicine ball from a sitting position from behind the head were analyzed. The use of an experimental methodology based on the use of clearly structured complexes with jumping and ballistic exercises at the special preparatory stage of the preparatory period made it possible to significantly improve the speed-strength readiness indicators of young football players in the experimental group.

**Key words:** young football players, speed-strength training, special preparatory stage.



**Введение.** В настоящее время современный футбол предъявляет все более высокие требования к уровню физической подготовленности юных спортсменов. В связи с этим для подготовки игроков разрабатываются новые подходы, которые заключаются в постоянном совершенствовании физических качеств футболистов [1, 3]. Специалисты сходятся во мнении, что подготовка юных футболистов должна основываться на стройной преемственной методике тренировки, обеспечивающей эффективный рост спортивного мастерства, интенсивное развитие функциональных возможностей и должную их реализацию.

В научно-методической литературе накоплено значительное количество материалов, свидетельствующих о необходимости направленно совершенствовать скоростно-силовую подготовку в футболе [2, 4]. Несмотря на это в полной мере нераскрытыми остаются вопросы подбора средств, методов и дозировки тренирующих воздействий, обеспечивающих необходимый уровень скоростно-силовой подготовленности юных футболистов.

В этой связи проведено экспериментальное исследование, в рамках которого разработана и экспериментально апробирована экспериментальная методика совершенствования скоростно-силовых способностей юных футболистов.

**Методика и организация исследования.** Исследование проводилось на базе кафедры теории и методики футбола и хоккея СибГУФК и РЦПФ «Иртыш» г. Омска. В исследовании принимали участие юные футболисты 13-14 лет в количестве 24 человек (контрольная группа (КГ) – 12 человек, экспериментальная группа (ЭГ) – 12 человек).

Педагогический эксперимент являлся основным методом исследования, проводился с целью проверки и обоснования разработанной методики совершенствования скоростно-силовых способностей юных футболистов на специально-подготовительном этапе подготовительного периода. Основное отличие разработанной методики состояло в использовании в занятиях экспериментальной группы следующих упражнений: спрыгивание с тумбы высотой 30 см на одну ногу (фиксация позы тела) + ускорение 5 м; спрыгивание с тумбы высотой 30 см в сторону на одну ногу (фиксация позы тела) + ускорение 5 м; спрыгивание с тумбы 30 см на одну ногу + прыжки через барьеры высотой 50 см на одной ноге + ускорение 5 м; спрыгивание с тумбы высотой 30 см на обе ноги (фиксация позы тела) + бег в максимальном темпе 5 м; спрыгивание с тумбы высотой 30 см на обе ноги (фиксация позы тела) + прыжки через барьеры высотой 50 см толчком двух ног + рывок 5 м; запрыгивание на высоту 80 см толчком одной ноги, приземление на толчковую ногу; запрыгивание на высоту 80 см толчком с двух ног, приземление на ягодицы, ноги вперед.

Контрольная группа занималась по общепринятой методике.

Для контроля эффективности разработанной методики проводилось педагогическое тестирование с использованием следующих тестов:

бег на 30 метров с ходу (с), бег на 30 метров с высокого старта (с), прыжок в длину с места (см), тройной прыжок с места (см), бросок набивного мяча весом 2 кг из-за головы (м).

Тестирование проводилось в стандартных условиях. Результаты в беговых упражнениях фиксировались при помощи электронного секундомера. Результаты в прыжковых упражнениях и в броске набивного мяча фиксировались при помощи измерительной рулетки с точностью до 1 и 10 сантиметров соответственно. Всем испытуемым предоставлялось по две попытки в контрольных упражнениях. Лучший показатель заносился в протокол.

**Результаты исследования и их обсуждение.** До начала эксперимента и по его окончании было проведено тестирование, результаты которого представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика изменения показателей скоростно-силовой подготовленности юных футболистов

№ п/п	Контрольное упражнение	ЭГ		КГ	
		ДО	ПОСЛЕ	ДО	ПОСЛЕ
1.	Бег 30 метров (с)	4,78±0,04	4,58±0,03*	4,81±0,03	4,71±0,03
2.	Бег на 30 метров сходу (с)	3,96±0,05	3,64±0,03*	3,96±0,04	3,83±0,03*
3.	Прыжок в длину с места (см)	206±3,75	221±2,42*	201±2,08	209±2,92
4.	Тройной прыжок с места (см)	652±12,3	699±6,25*	641±13	659±11,1
5.	Бросок мяча весом 2 кг из положения сидя (м)	5,1±0,22	5,9±0,18*	4,7 ± 0,24	5,2±0,23

Условные обозначения: \*отмечены достоверно значимые изменения ( $t > 2,10$ ;  $p < 0,05$ ).

Результаты в беге на 30 метров с высокого старта улучшились в обеих группах. Показатель в ЭГ составил  $4,58 \pm 0,03$  с, темп прироста 4,27 % ( $p < 0,05$ ). В КГ результат составил  $4,71 \pm 0,03$  секунды, темп прироста 2,12 % ( $p > 0,05$ ).

Несмотря на то, что скоростной компонент сложно поддается тренировочному воздействию, произошел значительный прирост в беге на 30 метров с ходу в обеих группах. Темп прироста в ЭГ 8,02 % ( $p < 0,05$ ), в КГ 3,23 % ( $p < 0,05$ ) при результатах  $3,64 \pm 0,03$  и  $3,83 \pm 0,03$  с соответственно.

Анализируя прыжковые упражнения в ЭГ выявлено, что практически одинаковый темп прироста наблюдается и в прыжке в длину с места, и в тройном прыжке. Он составил 7,23 % ( $p < 0,05$ ) и 7,03 % ( $p < 0,05$ ) соответственно, темпы прироста статистически достоверны. В КГ также

наблюдается положительная динамика, но не настолько существенная. Здесь в тройном прыжке показатель увеличился на 2,82 % ( $p > 0,05$ ), а в прыжке в длину на 4,15 % ( $p > 0,05$ ), темпы прироста статистически недостоверны. Результат в экспериментальной группе в тройном прыжке составил  $699 \pm 6,25$  см и в прыжке в длину  $221 \pm 2,42$  см, в контрольной группе соответственно  $659 \pm 11,11$  и  $209 \pm 2,92$  см.

Выраженные средние темпы прироста результатов наблюдаются в контрольном упражнении «бросок мяча весом 2 кг из положения сидя» как в ЭГ, так и в КГ. Результат в ЭГ в данном упражнении составил  $5,9 \pm 0,18$  м ( $p < 0,05$ ), а в КГ  $5,2 \pm 0,23$  м ( $p > 0,05$ ). Показатели увеличились на 15,53 % и 9,22 % соответственно.

Полученные результаты в данных контрольных упражнениях свидетельствуют о значительном улучшении скоростно-силовых качеств испытуемых экспериментальной группы.

**Заключение.** Таким образом, применение в учебно-тренировочном процессе разработанной методики по совершенствованию скоростно-силовых способностей на специально-подготовительном этапе подготовительного периода способствовало достоверному улучшению оцениваемых показателей юных футболистов экспериментальной группы, что свидетельствует о правильном подборе упражнений скоростно-силовой направленности и грамотном их использовании в режиме спортивной подготовки.

Результаты исследования могут быть использованы в практике работы тренеров по футболу детско-юношеских спортивных школ.

### Список литературы

1. Артамонова, Т.В. Особенности взаимосвязей уровня физической и технической подготовки с показателями кинестетических координационных способностей у футболистов разной квалификации / Т.В. Артамонова, И.В. Аверьянов, Е.Р. Парнюгина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 20-24.
2. Артамонова, Т.В. Кинестетические координационные способности в структуре спортивной подготовки юных футболистов / Т.В. Артамонова, И.В. Аверьянов, Э.В. Макарова, И.К. Спирина, Т.В. Березанцева-Низяева // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 4. – С. 106-107.
3. Гилемзянов, А.С. Особенности развития физической подготовки у футболистов 14-15 лет (на примере скоростно-силовой подготовки) / А.С. Гилемзянов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – С. 309-311.
4. Идриев, А.С. Педагогическая технология управления скоростно-силовой подготовкой юных футболистов в возрасте 15-17 лет / А.С. Идриев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 3 (37). – С. 46-50.

## КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СРЕДНЕСРОЧНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ В ГАНДБОЛЕ

*И.Ю. Анненко*

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена оценке эффективности программы мезоцикла блоковой периодизации спортивной тренировки в гандболе. Контроль реализации программы осуществляли за счет спортивно-педагогического тестирования качеств мишеней и биохимического контроля состояния гандболистов.

**Ключевые слова:** гандбол, среднесрочное планирование, комплексная оценка, биохимический контроль.

## COMPREHENSIVE ASSESSMENT OF THE EFFECTIVENESS OF MEDIUM-TERM PLANNING IN HANDBALL

*I. Yu. Annenko*

*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, Russia*

**Annotation.** The article is concerned with improvement of the methodology for evaluating the efficiency of training meso-cycles with application of a complex approach for assessing the state of the athletes. Comprehensive assessment included testing of physical qualities and biochemical studies.

**Key words:** handball, medium-term planning, complex assessment, biochemical control.

**Введение.** Одним из направлений развития современной системы спортивной подготовки является отступление от практики целенаправленной подготовки к единственному соревнованию в течение года и смещение акцента на участие в большом количестве соревнований [3]. Указанная тенденция значительно затруднила планирование спортивной подготовки, вынуждая осуществлять поиск альтернативных традиционному подходов построения тренировочного процесса. Исследование проведено с целью изучения эффективности реализации программ мезоциклов блоковой периодизации спортивной тренировки в гандболе.

**Материалы и методы.** Оценка эффективности разработанной программы мезоцикла осуществлялась на основе комплексного контроля состояния спортсменов. В.Б. Иссурин выделяет три типа мезоциклов: накопительный, трансформирующий и реализационный [3]. В работе проведена оценка программы накопительного мезоцикла.

На этапе ВСМ уровень подготовленности спортсменов позволяет применять короткие накопительные блоки в подготовительный период с учетом узкой и специализированной направленности воздействий. Мезоцикл охватил три недели подготовки. Группу исследования составили 14 гандболистов, проходящих подготовку на этапе ВСМ и имеющих разряд КМС. Контроль реализации программы осуществляли с помощью спортивно-педагогического тестирования качеств-мишеней и биохимической оценки состояния спортсменов. В качестве биохимических параметров были выбраны:

- 1) креатинкиназа (показатель острой реакции на нагрузку);
- 2) мочевина крови и тестостерон в слюне (показатели кумулятивных сдвигов).

Забор биосубстратов осуществляли в покое, до тренировки, в три этапа: в начале мезоцикла, после третьего микроцикла и по завершению мезоцикла.

**Результаты исследования.** Структура мезоцикла и исследуемые в работе показатели представлены в таблицах 1 и 2.

В структуре накопительного мезоцикла выделены четыре микроцикла подготовки (по 5 дней): втягивающий, нагрузочный, ударный, восстановительный. Выбор микроциклов и последовательность их применения обусловлены требованиями блоковой периодизации, представлениями о механизмах адаптации к физическим нагрузкам и календарем соревнований. Основная цель накопительного мезоцикла – «...сформировать накопительный потенциал базовых способностей» [3].

Таблица 1 – Основные параметры тренировочных нагрузок

микроциклы		втягивающий	нагрузочный	ударный	восст.	сумма
Количество часов, мощность	Макс	0,8	1,0	1,2	0,5	3,5
	Субм	2,5	2,7	4,0	2,0	11,2
	Больш	4,2	4,8	5,8	4,0	18,8
	Умер	6,5	5,5	5,0	5,5	22,5
	Всего	14	14	16	12	56
Кол-во часов физ. подготовки		7	8	10	6	31
Пульсовая сумма		123804±6222	128085±5898	142126±6923	119320±4225	

Программа блока составлена с учетом рекомендаций построения накопительных мезоциклов:

- 1) избегать длительного утомления и отрицательного взаимодействия нагрузок между микроциклами;

- 2) обеспечить рациональное восстановление для протекания морфологической адаптации. Качества мишени – кардиореспираторная выносливость и максимальная сила.

Таблица 2 – Комплексная оценка реакции спортсменов на нагрузку

Реакция спортсменов			
Показатели	1 этап	2 этап	3 этап
Концентрация тестостерона в слюне, пг/мл	88,9±11,2	86,4±9,8	82,3±12,5
Креатинкиназа, ед./л	137,8±69,0	692,4±222,2 $\Delta_{1,2} = 554,6^*$	258,5±112,4 $\Delta_{3,2} = 433,9^*$
Мочевина ммоль/л	5,5±1,2	6,7±1,9 $\Delta_{1,2} = 1,2^*$	5,9±1,6
Спортивно-педагогическое тестирование (оценка качеств мишеней)			
Показатели	1 этап	3 этап	$\Delta_{1,3}$
Тест Купера, м	2520±380	2890±199	370*
Жим штанги лежа, % от лучшего результата в прошлом сезоне	80,3±7,1	94,2±9,7	13,9*
Присед со штангой на плечах, % от лучшего результата в прошлом сезоне	77,3±11,7	95,4±11,9	18,1*

Примечание: \* Различия достоверны при  $P \leq 0,05$

Анализ первичных результатов исследования (этап 1) показал, что значения исследуемых биохимических показателей соответствуют норме. Спортивно-педагогическое тестирование выявило снижение показателей максимальной силы в сравнении с предыдущим сезоном на 19,7 % в упражнении жим штанги лежа и 23,7 % в упражнении присед со штангой на плечах. Среднегрупповые значения по тесту Купера составили 2520±380 м, что соответствует уровню – «низкий».

Креатинкиназа – внутриклеточный фермент, который является специфическим маркером повреждения мышечных клеток. Высвобождение креатинкиназы связано с повреждением мембран миоцитов острым метаболическим стрессом, индуцированным физической нагрузкой [2]. Чем выше интенсивность нагрузки – тем больше повреждений мышц и выше активность фермента в крови. Динамика активности данного фермента под влиянием тренировки характеризовалась высокой индивидуальной вариативностью. Наибольший прирост в значении данного показателя наблюдался после ударного микроцикла. Среднегрупповое значение составило 492,4±122,2 ед./л, что выходит за референсный диапазон и свидетельствует об обширном повреждении мышц. Тренировочная программа была скорректирована. Повторный забор крови (3 этап) был проведен после восстановительного микроцикла. Отмечено снижение активности креатинкиназы крови у исследуемых гандболистов (258,5±112,4 ед./л), что свидетельствует о благоприятном протекании восстановительных процессов.

Существуют два направления изучения концентрации тестостерона у спортсменов. Первое направление – исследование динамики тестостерона как реакции организма на острый стресс (механизм срочной адаптации к физическим нагрузкам). Предварительное исследование [1] подтвердило низкую информативность применения данного направления в гандболе. Второе направление – изучение базального уровня тестостерона в течение нескольких недель, месяцев подготовки (долговременная адаптация). Снижение данного показателя в ходе тренировочного процесса связано с истощением адаптационных ресурсов спортсменов, уменьшением функциональных возможностей, переутомлением. Анализ среднегрупповой динамики тестостерона показал отсутствие негативных изменений в виде достоверного уменьшения концентрации гормона после реализации всей программы мезоцикла, что с учетом положительной динамики, выявленной в спортивно-педагогическом тестировании, свидетельствует о благоприятном течении тренировочного процесса.

Спортивно-педагогическое тестирование, осуществленное после завершения программы мезоцикла, выявило прирост ( $P \leq 0,05$ ) во всех трех контрольных упражнениях, характеризующих качества мишени: тест Купера – 12,8 %, жим штанги лежа – 13,9 %, присед со штангой на плечах – 18,1 %.

**Заключение.** Наличие трех значимых турниров в течение года вынудило отказаться от традиционной схемы построения тренировочного процесса и применить концепцию блоковой периодизации, позволяющую добиться необходимого тренировочного эффекта с учетом концентрации тренировочных нагрузок и минимализации количества мишеней. Накопительный мезоцикл охватил 3 недели подготовки и включал четыре микроцикла (по 5 дней): втягивающий, нагрузочный, ударный, восстановительный. Контроль реализации программы осуществляли за счет спортивно-педагогического тестирования качеств-мишеней и биохимического контроля состояния гандболистов с помощью показателей: мочевины и креатинкиназа крови, тестостерон слюны. На основании данных биохимического контроля тренировочная программа после 3 микроцикла была скорректирована. Спортивно-педагогическое тестирование на этапе 3 выявило прирост ( $P \leq 0,05$ ) в трех контрольных упражнениях, характеризующих качества-мишени, что подтверждает эффективность предложенной программы. Цель мезоцикла достигнута.

### Список литературы

1. Анненко, И.Ю. Возможности применения анализа тестостерона в слюне у гандболистов высокой квалификации / И.Ю. Анненко // Инновационные технологии в системе спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта: сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – 2019. – С. 10-12.



2. Бакулев, С.Е. Энзимодиагностика в спортивной практике (обзор литературы и собственный опыт) / С.Е. Бакулев, В.В. Дорофейков, Н.Д. Гольберг [и др.] // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – № 3. – С. 15-24.

3. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки: монография / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 461 с.

## **ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЕ БОКОВОГО ЗАСЛОНА ДЛЯ ИГРОКА С МЯЧОМ В ИГРАХ ЕДИНОЙ КОНТИНЕНТАЛЬНОЙ ЛИГИ 3x3**

*С.В. Артюгин, С.В. Данков*

*Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия*

**Аннотация.** В работе рассматриваются вопросы тактического взаимодействия 2-х игроков в нападении в баскетболе 3x3 и эффективность данных атакующих действий.

**Ключевые слова:** баскетбол 3x3, тактика игры в нападении, взаимодействия 2-х игроков, групповые взаимодействия, боковой заслон для игрока с мячом, эффективность атакующих действий.

## **EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF A SIDE BARRIER FOR A PLAYER WITH A BALL IN THE GAMES OF THE UNITED CONTINENTAL LEAGUE 3x3**

*S.V. Artyugin, S.V. Dankov*

*The Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia*

**Annotation.** The paper deals with the issues of tactical interaction of players in attack in 3x3 basketball and the effectiveness of attacking actions.

**Keywords:** 3x3 basketball, offensive tactics, 2-player interactions, group interactions, side screen for a player with a ball, effectiveness of attacking actions.

**Актуальность.** Баскетбол 3x3 принадлежит к числу интенсивно совершенствующихся и развивающихся видов спорта. В последние годы баскетбол 3x3 получил активное развитие в России. Помимо чемпионата России и Кубка России по баскетболу 3x3, появились еще одни новые крупные соревнования: Единая континентальная лига 3x3. Повышенная напряженность соревновательной деятельности, рост технико-тактического мастерства спортсменов и универсализация баскетболистов разного игрового амплуа – основные тенденции развития данного вида спорта [1]. Баскетбол 3x3 требует от спортсмена не только хорошей физической формы, широкого спектра

владения техническими приемами игры, но и использование богатого арсенала тактических действий.

В баскетболе 5x5 одним из наиболее эффективных и распространенных тактических действий игроков в нападении является постановка бокового заслона для игрока с мячом, которые используются как самостоятельные действия игроков, так и включаются в состав комбинаций при выполнении командных действий. Баскетбол 3x3 тоже не стал исключением. В нем также активно используются данные тактические действия. Широкий спектр их применения составляет основу практически всех взаимодействий в баскетболе 3x3 [2].

Боковой заслон ставится игроком, расположенным лицом или спиной к боковой линии.

Варианты выполнения бокового заслона:

– если защитник игрока, владеющего мячом, не отстает от него, то игрок, владеющий мячом, проходит выше заслона, а игрок, ставящий заслон, поворачивается к корзине в противоположном направлении;

– если защитник игрока, владеющего мячом, смещается ниже заслона, то игрок, владеющий мячом, выходит на верхнюю позицию для броска в прыжке, а игрок, ставящий заслон, поворачивается к корзине в противоположном направлении;

– если защитник игрока, владеющего мячом, угадывает проход рядом с заслоном, то игрок, владеющий мячом, проходит с ведением в сторону лицевой линии, а игрок, ставящий заслон, поворачивается к корзине в противоположном направлении;

– если защитник игрока, ставящего заслон, выходит навстречу с задержкой, то игрок, владеющий мячом, проходит между двумя защитниками в сторону корзины, а игрок, ставящий заслон, поворачивается к корзине в противоположном направлении;

– если двое защитников ставят «ловушку» игроку, владеющему мячом, то он отходит от заслона, делая два удара мячом в пол, и совершает передачу мяча игроку, ставящему заслон, который повернулся к корзине в противоположном направлении, либо партнеру по команде, чей защитник переключился на опеку игрока, ставящего заслон[3].

Данный вид взаимодействия двух игроков является одним из самых простых и эффективных способов для нападающей команды добиться преимущества над защитой противника.

**Цель исследования** – оценить эффективность использования бокового заслона для игрока с мячом в играх ЕКЛ 3x3.

**Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Анализ полученных данных по результатам исследования.

В ходе нашей работы нами были изучены 36 игр 5 сезона Единой Континентальной лиги 3x3 (ЕКЛ 3x3), где был проведен анализ структурных

компонентов тактических действий игроков 6 команд. В результате были отмечены следующие количественные показатели:

1. Количество атак, совершенных командами за игру.
2. Количество групповых взаимодействий (взаимодействий 2-х игроков).
3. Использование бокового заслона для игрока с мячом в структуре групповых взаимодействий.
4. Эффективность использования бокового заслона для игрока с мячом.

В ходе проведенного исследования нами было установлено, что в среднем за игру каждая команда совершает  $31,5 \pm 4,52$  атак. Структура атакующих действий команд представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Количественные показатели тактики игры в нападении команд ЕКЛ 3х3

№ п/п	Название команды	Кол-во атак за игру, $\bar{X}$	Индивидуальные действия		Групповые взаимодействия		Командные действия	
			$\bar{X}$	%	$\bar{X}$	%	$\bar{X}$	%
1	Samara	28,5	12,5	43,9	7,5	26,3	8,5	29,8
2	Gans&Balls	33,5	25	74,7	4,5	13,4	4	11,9
3	СОРBadBoys	34	8	23,6	14,5	42,6	11,5	33,8
4	Bionord	32	12,5	39,1	11,5	35,9	8	25
5	Грязные парни	27	12	44,4	12	44,4	3	11,2
6	KhimkiPower	34	15	44,2	9,5	27,9	9,5	27,9

Из таблицы 1 мы видим, что основной акцент атакующих действий 4-х команд: Samara (43,9%), Gans&Balls (74,7%), Грязные парни (44,4%), KhimkiPower (44,2%) – составляют индивидуальные действия игроков. Немного особняком стоит команда Bionord, у которой все действия в нападении достаточно сбалансированы (индивидуальные действия – 39,1%, групповые взаимодействия – 35,9%, командные действия – 25%). И только у команды СОРBadBoys основу атакующих действий составляют групповые взаимодействия (42,6% атак), при этом доля командных действий также внушительна (33,8%).

В дальнейшем мы решили рассмотреть структуру групповых взаимодействий команд, выявить, какую долю занимает использование бокового заслона для игрока с мячом, а также эффективность данного взаимодействия. Результаты представлены в таблице 2.

Анализируя данные таблицы 2, мы видим, что у 3 команд использование бокового заслона для игрока с мячом составляют основу групповых взаимодействий. Так, у команды Bionord использование бокового заслона для игрока с мячом составляет 60,9% групповых взаимодействий, у команды Samara – 53,3%, у команды KhimkiPower – 52,6%. У оставшихся команд данный показатель ниже 50% и колеблется от 37,5% до 44,4%.

Таблица 2 – Использование бокового заслона для игрока с мячом командами ЕКЛ 3х3

№ п/п	Название команды	Групповые взаимодействия		Доля использованием бокового заслона для игрока с мячом в групповых взаимодействиях команд, %
		Кол-во атак, $\bar{X}$	Из них с использованием бокового заслона для игрока с мячом Кол-во атак, $\bar{X}$	
1	Samara	7,5	4	53,3
2	Gans&Balls	4,5	2	44,4
3	СОРBadBoys	14,5	5,5	37,9
4	Bionord	11,5	7	60,9
5	Грязные парни	12	4,5	37,5
6	KhimkiPower	9,5	5	52,6

Теперь мы решили провести оценку эффективности использования командами бокового заслона для игрока с мячом, как одного из основных видов группового взаимодействия. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Эффективность использования бокового заслона для игрока с мячом при выполнении групповых взаимодействий командами ЕКЛ 3х3

№ п/п	Название команды	Групповые взаимодействия		Использование бокового заслона для игрока с мячом		Эффективность бокового заслона для игрока с мячом, %
		Кол-во атак, $\bar{X}$	Кол-во очков, $\bar{X}$	Кол-во атак, $\bar{X}$	Кол-во результативных действий *, $\bar{X}$	
1	Samara	7,5	4,5	4	1	25
2	Gans&Balls	4,5	4	2	1,5	75
3	СОРBadBoys	14,5	6,5	5,5	1,5	27,3
4	Bionord	11,5	7	7	2,5	35,7
5	Грязные парни	12	3	4,5	1	22,2
6	KhimkiPower	9,5	6	5	2,5	50

Примечание: \* – под результативными действиями понимаются набранные очки или персональные замечания, полученные при противодействии данному взаимодействию.

Анализируя данные таблицы 3 можно отметить, что наиболее часто и эффективно используют боковой заслон для игрока с мячом команды KhimkiPower с эффективностью 50 %, Bionord с эффективностью 35,7 % и СОРBadBoys с эффективностью 27,3 %.

**Заключение.** Проведенное нами исследование показало, что команды достаточно активно используют групповые взаимодействия (взаимодействия 2-х игроков) в нападении. Применение бокового заслона для игрока с мячом

является одним из основных в структуре групповых взаимодействий команд ЕКЛ 3х3. Недостаточно высокая эффективность данного тактического взаимодействия у ведущих команд ЕКЛ 3х3, по нашему мнению, связана с достаточно жесткими защитными действиями соперника (по сравнению с баскетболом 5х5), ограниченным временем на атаку, а также активной подготовкой соперника к противодействию.

### Список литературы

1. Алексиевич, А.В. Баскетбол 3х3: путь от уличного вида спорта до олимпийской дисциплины / А.В. Алексиевич, А.В. Лаптев // Олимпийское движение, физическая культура и спорт в современном обществе: матер. VII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – Малаховка: МГАФК, 2021. – С. 3-11.
2. Дудник, О.Е. Методика обучения тактике нападения в баскетболе / О.Е. Дудник, Л.А. Буйлова. – Воронеж: ВГИФК, 2019. – 113 с.
3. Книга тренеров НБА. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. – М., 2017. – С. 88-94.

## МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

*О.М. Бубненкова, А.В. Мазурин*

*Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы антропометрических особенностей и типов телосложения спортсменов-игровиков различных амплуа. Применяемый метод соматодиагностики, предложенный профессором Р.Н. Дороховым, прост в использовании, позволяет выявить отличия спортсменов, занимающихся футболом и хоккеем с учетом игрового амплуа, а также разработать индивидуализированный подход к тренировкам с учетом основных габаритов тела.

**Ключевые слова:** спортсмены, игровые виды спорта, морфологические особенности, хоккеисты, футболисты различных игровых амплуа.

## MORPHOLOGICAL FEATURES OF ATHLETES OF GAME SPORTS

*O.M. Bubnenkova, A.V. Mazurina*

*Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia*

**Annotation.** The article discusses the issues of anthropometric features and body types of athletes playing various roles. The applied method of somatodiagnosics, proposed by Professor R.N. Dorokhov, is easy to use, allows you to identify the differences between athletes involved in football and hockey,

taking into account the playing role, as well as to develop an individualized approach to training, taking into account the basic dimensions of the body.

**Key words:** athletes, game sports, morphological features, hockey players, football players of various playing roles.

**Введение.** Современное развитие спорта вызывает потребность совершенствования методик спортивного отбора и ориентации начинающих атлетов, где все больше внимания уделяется поиску и разработке данных критериев, показателей абсолютных и относительных маркеров конституции, связанных с различными врожденными задатками, определяющими здоровье, темпы физического развития и позволяющие прогнозировать развитие физических качеств и двигательную одаренность спортсменов. В этом аспекте интерес представляет изучение и выявление общей конституции человека, как интегральной характеристики организма и выявление взаимосвязей частных конституций (соматотип, серологическая, хромосомная, дерматоглифическая и т.д.), ассоциированность которых предопределяет существование того или иного конституционального типа. Соматотип человека является информативными и доступными морфологическими показателями для практики спортивного отбора [2, 4].

**Обзор литературы.** Большинство видов спорта предъявляют специфические, свойственные только ему, требования к морфофункциональному статусу спортсмена в соответствии с особенностями соревновательной деятельности и индивидуальных анатомических особенностей спортсменов [3].

Многие игровые виды спорта являются не только популярными, командными и активными, но и требуют от спортсменов отличной физической и психической готовности, что неразрывно связано с соматической составляющей игроков различных амплуа (вратарь, защитник, нападающий и т. д.) [1, 5].

**Материал и методы исследования.** Для выявления соматической характеристики спортсменов, занимающихся хоккеем и футболом в г. Смоленске, использовалась методика соматодиагностики, разработанная профессором Р.Н. Дороховым на основе антропометрических исследований [4].

В ходе педагогического эксперимента на базе научно-исследовательской лаборатории СГУС обследовались спортсмены-игроки (футбол, хоккей) в количестве 49 человек, из них 32,3 % футболистов имели квалификацию «кандидат в мастера спорта», у остальных – 1-й разряд. Абсолютное большинство хоккеистов (88,89 %) имели 1 разряд, остальные 11,1 % – КМС. Возраст испытуемых варьировал от 17 до 21 года.

Обследованный контингент был разделен по видам спорта на две группы. В первую группу (Гр.1) входили 31 футболист, из них вратарей 6,5 %, полузащитников – 22,7 %, защитников – 35,5 % и нападающих – 32,3 %. Во вторую группу (Гр.2) входило 18 хоккеистов: 11,1 % – вратари, 33,3 % – защитники и нападающие – 55,6 %.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Антропометрическая характеристика футболистов различных амплуа за время проведения эксперимента изменилась. Общий показатель длины тела (ДТ) в группе на 4,2 см ниже, чем у вратарей, и на 3,4 см ниже, чем у защитников, что может быть связано с техническими особенностями игроков этих амплуа. Показатели ДТ спортсменов, играющих в нападении и полузащите ниже внутригрупповых значений на 2,5 и 3,6 см, соответственно.

К концу года максимальные значения прироста относительно групповых показателей наблюдались у вратарей и достигли 5,1 см, на 4,6 см выросли показатели у защитников, нападающие и полузащитники показали результат на 2,6 и 3,6 см, соответственно, ниже значений по группе.

Максимальная интенсивность прироста (ИР) встречалась у игроков-защитников – 0,9 %, на втором месте вратари с результатом 0,7 %. Достоверных результатов выявлено не было ( $p > 0,05$ ).

Масса тела – лабильный показатель, влияющий на результативность спортсменов, тренирующихся на выносливость и переменный в зависимости от игрового амплуа футболистов. В начале эксперимента средний результат по группе составил  $73,6 \pm 1,3$  кг, к концу года –  $73,8 \pm 1,2$  кг, что на 0,2 кг больше. Коэффициенты вариации не превышали 9,7 %, что говорит об однородности группы.

Сравнивая показатели МТ в начале эксперимента (НЭ) с аналогичными у лиц различных игровых амплуа, можно сказать, что вратари и защитники превышают средние значения группы на 1,8 и 1,9 кг в начале эксперимента, и 2,9 и 2,1, соответственно, в конце эксперимента. Масса тела спортсменов, играющих в нападении и полузащите ниже значений группы на 0,6 и 2,7 кг, соответственно. Максимальные показатели интенсивности прироста массы тела среди вратарей за время эксперимента составили 13,7 %, минимальные – 5,9 %, т. е. масса тела игрока за год снизилась. Средний результат группы – 2,6 %. Среди игроков-защитников максимальные значения ИР – 11,4 %, минимальные – 2,5 %, средние показатели данной группы составили 0,9 %. За время эксперимента ИР МТ некоторых нападающих возросла и составила 1,6 %, отрицательный прирост наблюдался у 10 % игроков, средний результат составил 0,4 %.

Среди лиц, играющих в полузащите, максимальный прирост массы тела за год составил 2,9 %, у 14,3 % футболистов прирост оказался отрицательный, у 42,9 % – масса тела не изменилась, и у аналогичного количества спортсменов наблюдался положительный прирост.

Исследование длины и массы тела хоккеистов осуществлялось примерно в одни и те же сроки, что и спортсмены первой группы: в течение октября и мая, соответственно.

Групповые показатели длины тела хоккеистов в начале эксперимента составили  $178,4 \pm 1,2$  см, в конце  $179,2 \pm 1,4$  см, разница составила 0,8 см, при коэффициентах вариации 2,8 и 3,2%, соответственно, группа однородна.



У 83,3 % защитников показатели длины тела за время эксперимента не изменились, спортсмены сохранили исходную массу тела. Среди нападающих и вратарей 50 % хоккеистов сохранили исходные значения длины тела к концу эксперимента.

При сравнении внутригрупповых показателей массы тела с результатами хоккеистов различных амплуа было выявлено, что защитники и нападающие превышают средние значения группы на 1,3 и 0,5 кг, соответственно. Масса тела вратарей ниже средних значений на 6,5 кг.

За время эксперимента масса тела хоккеистов увеличилась на 1 кг, интенсивность прироста составила 1,3 %.

Среди защитников 33,3% испытуемых за время исследования не изменили показатели массы тела, у оставшихся прирост оказался положительным. 60 % нападающих также сохранили изначальную массу тела. У игроков-вратарей 100 % увеличили данный габаритный показатель свыше 1,4 % за год.

Спортсмены игровых видов спорта (футбол, хоккей), имеющие одинаковые амплуа (вратарь, защитник и нападающий), за время проведения эксперимента по-разному изменили морфологические показатели (ДТ, МТ), что может быть связано с особенностями видов спорта, различиями в тренировочном процессе и задачами, стоящими перед игроками различных амплуа.

Среди множества индивидуальных показателей и особенностей организма большой интерес представляют соматические характеристики. В работе использовалась методика соматодиагностики, предложенная профессором Р.Н. Дороховым (1985) [4]. Автором методики выделено пять соматических (телесных) типов: нано-, микро-, мезо-, макро- и мегалосомный.

При проведении соматодиагностики футболистов, было выявлено три соматических типа: микросомный (МиС), мезосомный (МеС) и макросомный (МаС) по выраженности длины и массы тела, т. е. габаритным параметрам.

За время проведения исследования произошло перераспределение спортсменов макро- и мезосоматического типов, количество микросоматиков (футболистов невысокого роста и незначительной массы тела) осталось неизменным. Лиц крупногабаритных – макросомного типа – увеличилось на 12,8 %, среднегабаритных – уменьшилось на 12,8 %. Средний результат по группе в начале года был  $0,579 \pm 0,02$  усл. ед., к концу эксперимента увеличился на 6 условных единиц. Достоверность различий не выявлена ( $p > 0,05$ ).

Можно говорить о том, что ростовые процессы у некоторых спортсменов еще неокончательно завершены (увеличивается длина тела), что приводит к переходу в другой соматический тип. Также за время обучения может снизиться физическая нагрузка и произойти прирост массы тела, что, в свою очередь, приведет к переходу в другой соматический тип.

Соматические показатели футболистов различных игровых амплуа представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Встречаемость соматических типов футболистов различных амплуа за время эксперимента (в %)

Соматический тип	Вратарь		Защитник		Нападающий		Полузащитник	
	НЭ	КЭ	НЭ	КЭ	НЭ	КЭ	НЭ	КЭ
МиС	-	-	18,2	4,6	10	10	-	-
МеС	33,3	-	-	4,6	40	20	71,4	57,1
МаС	66,7	100	81,8	90,8	50	70	28,6	42,9

Пояснения к таблице: НЭ – начало эксперимента; КЭ – конец эксперимента

У игроков-вратарей значительные изменения произошли при переходе 100 % группы в макросомный тип, что может быть связано с резким увеличением роста либо массы тела за время эксперимента (на 33,3 %). Средний результат группы в начале года составил  $0,632 \pm 0,09$  усл. ед., в конце  $0,656 \pm 0,04$  усл. ед., что соответствует макросомии.

Среди защитников произошло перераспределение между микро- и мезосоматиками, к концу исследования их стало поровну, по 4,6 %. Абсолютное большинство игроков-защитников относятся к макросоматическому типу, за время эксперимента их число возросло на 9 %. В начале года результат по группе составил  $0,626 \pm 0,04$  усл. ед., в конце –  $0,646 \pm 0,04$  усл. ед., что соответствует значениям для макросоматиков.

Играющие в нападении футболисты также имеют преимущество по габаритам тела к макросомии. К концу исследования их количество увеличилось на 20 %. Микросоматики сохранили свои 10 %. По среднестатистическим показателям нападающие относятся к мезосоматическому типу –  $0,551 \pm 0,03$  усл. ед. в начале года и  $0,556 \pm 0,02$  усл. ед. – в конце исследуемого периода.

Среди полузащитников не было выявлено ни одного микросоматика, человека с незначительными габаритами тела. Большинство спортсменов данного амплуа относится к мезосоматическому типу, что подтверждает мнение некоторых авторов о специфике физических возможностей, технико-тактических действиях на поле и морфологических предрасположенностях полузащитников [8]. Внутригрупповые показатели соответствовали  $0,522 \pm 0,03$  усл. ед. в начале года и  $0,529 \pm 0,03$  усл. ед. в конце – мезосомия.

В хоккее основными амплуа считаются: вратарь, защитник и нападающий, которые отличаются не только физической и психической готовностью, но и соматической составляющей игроков.

Результаты исследований ряда авторов показывают, что во время соревновательной деятельности в хоккее спортсмены выполняют кратчайшие 30-80-секундные отрезки интенсивных игровых действий в сочетании с 3-5-минутными интервалами пассивного отдыха [7].

Наибольшие величины длины тела свойственны нападающим, а наибольшие значения массы тела – защитникам. Вратари уступают по этим показателям тем и другим. Физическая нагрузка в хоккее большая.

Для тяжеловесных игроков это осложняет игру, однако они имеют преимущества в силовых приемах.

По данным В.Л. Михно (2006), талантливые хоккеисты, имеющие относительно меньший, по сравнению со всеми, рост и вес, а также их соотношение, добиваются высокой эффективности в игре и заслуживают внимания исследователей [6].

Разделение на игровые амплуа позволило выявить предрасположенность игроков к определенному типу телосложения – соматическому типу по длине и массе тела (таблица 2).

Таблица 2 – Встречаемость соматических типов хоккеистов различных амплуа за время эксперимента (в %)

Соматический тип	Вратарь		Защитник		Нападающий	
	НЭ	КЭ	НЭ	КЭ	НЭ	КЭ
MeC	100	100	33,3	16,7	40	40
MaC	-	-	66,7	83,3	60	60

Пояснения к таблице: НЭ – начало эксперимента; КЭ – конец эксперимента

Среди вратарей-хоккеистов 100 % в течение всего исследовательского периода относились к мезосоматическому типу, т. е. имели средние габариты тела. В начале года результат группы соответствовал  $0,494 \pm 0,07$  усл. ед., к концу года увеличился на 14 усл. ед. и составил  $0,508 \pm 0,08$  усл. ед.

У защитников преобладающее большинство относится к макросомному типу и за время эксперимента с 66,7 % увеличилось до 83,3 % – на 16,6 % внутригрупповой результат также соответствует макросомии и в начале года составил  $0,614 \pm 0,05$  усл. ед., в конце –  $0,622 \pm 0,05$  усл. ед.

Лица, играющие в нападении, за время эксперимента не изменили соотношение по полученным типам. В начале года средние цифры по группе составили  $0,598 \pm 0,03$  усл. ед., в конце –  $0,617 \pm 0,03$  усл. ед.

Микросоматических типов среди испытуемых хоккеистов различной квалификации выявлено не было ни в одном амплуа, что может быть связано со спецификой вида спорта и функциями отдельных спортсменов.

**Заключение.** Распределение игроков различных видов спорта на соматические типы поможет тренерам и педагогам дополнительного образования своевременно и корректно производить отбор и составлять индивидуальные планы тренировок на различных этапах подготовки.

### Список литературы

1. Брызгалов, Г.В. Эффективность методики скоростной подготовки юных хоккеистов на основе учета сенситивности в развитии физических качеств: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Брызгалов Глеб Владимирович. – Тула, 2012. – 33 с.

2. Бубненко, О.М. Соматическая характеристика спортсменов различных амплуа, занимающихся хоккеем / О.М. Бубненко, А.В. Мазурина // Дети. Спорт. Здоровье: межрег. сб. науч. трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии / Под общ. ред. д.м.н., профессора Р.Н. Дорохова. – Смоленск, 2017. – Выпуск 13. – С. 85-88.
3. Гендрон, Д. Деятельность тренера в хоккее / Д. Гендрон, В. Стенленд; пер. с англ. В. Сизоненко. – К.: Олимп. лит., 2012. – 208 с.
4. Дорохов, Р.Н. Современные аспекты спортивной морфологии: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Р.Н. Дорохов, А.А. Сулимов. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. – 130 с.
5. Ишматов, Р.Г. Хоккей от А до Я. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации: учебное пособие / Р.Г. Ишматов. – СПб., 2011. – С. 13-19.
6. Михно, В.Л. Особенности состава команд высококвалифицированных хоккеистов (зимние Олимпийские игры 2006 года) / В.Л. Михно // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2006. – № 20. – С. 31-37.
7. Самсонова, А.В. Возраст и физическое развитие хоккеистов – участников Олимпийских игр / А.В. Самсонова, Л.В. Михно // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – 9(115). – С. 131-135.
8. Селедевский, С.А. Характеристика состава тела футболистов СГАФКСТ различных амплуа / С.А. Селедевский, О.М. Бубненко, А.В. Бобков // Дети. Спорт. Здоровье: межрег. сб. науч. трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии, посвященный памяти д.м.н., профессора Р.Н. Дорохова / Под общ. ред. к.п.н., доцента О.М. Бубненьковой. – Смоленск, 2018. – Выпуск 14. – С. 129-134.

## **ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ КОРПОРАТИВНОГО СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНИЗАЦИЙ**

*Д.С. Бусыгина, К.Н. Бараковских*  
*Российский государственный профессионально-педагогический*  
*университет, Екатеринбург, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается популяризация здорового образа жизни путем развития корпоративного спорта среди сотрудников организаций. Также представлено их положительное влияние на жизнедеятельность сотрудников организаций.

**Ключевые слова:** корпоративный спорт, массовый спорт, здоровье, здоровый образ жизни.

# POPULARIZATION OF CORPORATE SPORTS AND HEALTHY LIFESTYLE AMONG EMPLOYEES OF ORGANIZATIONS

*D.S. Busygina, K.N. Barakovskikh*

*Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia*

**Annotation.** This article discusses the popularization of a healthy lifestyle through the development of corporate sports among employees of organizations. Their positive impact on the life of employees of organizations is also presented.

**Key words:** corporate sports, mass sports, health, healthy lifestyle.

На сегодняшний день существует тренд на здоровый образ жизни, занятия спортом. Но при этом большая часть общества ведет сидячий образ жизни, ввиду своей работы в офисе, или малоподвижный образ жизни. Так, по данным исследования проведенного компанией «СДЭК», совместно с сервисом «Гульдог», получены следующие статистические данные, что почти две трети россиян (64 %) работают за компьютером и проводят как минимум по восемь часов в день пять дней в неделю в сидячем положении. Из них лишь четверть (26%, или 17% от общего числа участников опроса) во время перерывов на отдых выходят прогуляться или сделать упражнения. Остальные выходят покурить или перекусить (38%, или 24% от общего числа опрошенных) либо вовсе остаются на рабочем месте (36%, или 23% от общего числа опрошенных) [1]. Ведение малоподвижного образа жизни приводит к ряду проблем со здоровьем. Так, у данных людей могут развиваться следующие заболевания [2]:

- Ожирение
- Стенокардия
- Остеохондроз
- Увеличение уровня холестерина
- Артериальная гипертензия
- Инфаркт миокарда
- Инсульт
- Диабет 2 типа
- Другое

Как мы видим, спектр заболеваний затрагивает преимущественно сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат. Но не стоит забывать, что также он оказывает влияние и на хронические заболевания.

Зная данную проблематику, работодатель ставит задачу принять шаги, чтобы препятствовать этому, оздоравливать работников. Но у некоторых работодателей возникает вопрос «Зачем?», но мы считаем, что это очевидно: если работник здоров или имеет незначительные проблемы со здоровьем, то он меньше болеет, для организации это плюс – их рабочий процесс не останавливается, также меньше процент увольнения по причине проблем со здоровьем.

Одним из самых популярных и удобных является корпоративный спорт. Так, в Российской Федерации на государственном уровне ввели понятие «корпоративный спорт». Корпоративный спорт – это часть массового спорта, направленная на физическую подготовку, физическое развитие работников организаций, объединенных отраслевой принадлежностью или принадлежностью к профессии, государственных корпораций, органов государственной власти и органов местного самоуправления, членов их семей и на организацию и проведение физкультурных мероприятий среди указанных работников, членов их семей, в том числе реализуемая при содействии физкультурно-спортивных обществ [3].

У корпоративного спорта есть ряд преимуществ для сотрудников организации:

- Улучшение здоровья сотрудников. Т. е. корпоративный спорт помогает сотрудникам поддерживать хорошую физическую форму и снижает риск развития различных заболеваний.

- Повышение производительности труда: исследования показывают, что занятия спортом на работе могут повысить производительность труда, так как физическая активность улучшает настроение, уровень энергии и концентрацию.

- Снижение уровня стресса: поможет сотрудникам справиться со стрессом, улучшить настроение и повысить уровень удовлетворенности работой.

Преимущества для организации:

- Улучшение имиджа компании. Компании, которые заботятся о здоровье своих сотрудников, получают конкурентное преимущество на рынке труда и улучшить свой имидж в глазах потенциальных сотрудников.

- Развитие командного духа. Корпоративный спорт способствует развитию командного духа и улучшению коммуникации между сотрудниками.

- Уменьшение текучки кадров. За счет того, что компания, предлагает своим сотрудникам возможность заниматься спортом на работе, может снизиться текучка кадров, так как сотрудники будут чувствовать себя более привязанными к компании. И перед увольнением будут размышлять, хотят ли они терять возможность заниматься спортом бесплатно/или с большой выгодой.

- Привлечение и удержание талантливых сотрудников. За счет корпоративного спорта компания может определить/найти себе соратников, придерживающихся таких же взглядов на ведение здорового и активного образа жизни.

Организации могут популяризировать спорт за счет:

1. Создания специальных спортивных программ для сотрудников. К примеру, это могут быть соревнования между отделами.

2. Привлечения знаменитостей или успешных спортсменов для проведения мастер-классов или участия в корпоративных мероприятиях. Перед этим проведя опрос среди сотрудников, кто из знаменитых спортсменов

представляет для них наибольший авторитет, чтобы получить максимальную вовлеченность в процесс и отличную мотивацию.

3. Проведения опросов среди сотрудников о их предпочтениях в спорте и использовании полученных данных для создания новых спортивных программ.

4. Внедрения системы поощрений за участие в спортивных мероприятиях.

Подводя итог, можно сделать вывод, что корпоративный спорт – это перспективное направление развития компаний, оно требует особого внимания. Популяризация корпоративного спорта является важным аспектом для поддержания здоровья сотрудников, улучшения производительности и снижения уровня стресса на рабочем месте. Привлечение сотрудников к здоровому образу жизни может значительно улучшить корпоративную культуру, повысить лояльность сотрудников к организации и привлечь новых талантливых специалистов. Поэтому, инвестирование в корпоративный спорт является выгодным решением для организаций, стремящихся к успеху и здоровью своих сотрудников.

#### **Список литературы**

1. Айтишники, госслужащие и банковские работники чаще обладателей других профессий ведут сидячий образ жизни. Текст: электронный. // Сайт СДЭК. URL: [https://www.cdek.ru/ru/press/view/2022-09-12-ajtisniki-gossluzasie-i-bankovskie-rabotniki-case-obladatelej-drugih-professij-vedut-sidacij-obraz-zizni/?utm\\_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2F](https://www.cdek.ru/ru/press/view/2022-09-12-ajtisniki-gossluzasie-i-bankovskie-rabotniki-case-obladatelej-drugih-professij-vedut-sidacij-obraz-zizni/?utm_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2F).
2. Лядов, В.С. Сидячие профессии, их влияние на здоровье и профилактика нежелательных последствий / В.С. Лядов, С.А. Трошин, А.С. Машичев. Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 20 (258). – С. 75-79. URL: <https://moluch.ru/archive/258/59187/>.
3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ. Текст: электронный // Сайт Консультант. URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/b819c620a8c698de35861ad4c9d9696ee0c3ee7a/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/b819c620a8c698de35861ad4c9d9696ee0c3ee7a/).

### **ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО НОРМАТИВА ГТО «НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ»**

***Т.В. Герасимова, О.Р. Кабирова***

*Магнитогорский государственный технический университет имени  
Григория Ивановича Носова, Магнитогорск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрены основные аспекты подготовки к сдаче обязательного норматива ГТО «Наклон вперед из положения стоя



на гимнастической скамье». Приводится описание подготовки и комплекс упражнений для сдачи норматива.

**Ключевые слова:** норматив ГТО «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье», гимнастические упражнения, спортивная гимнастика.

## **PREPARATION FOR PASSING THE MANDATORY TRP STANDARD "LEANING FORWARD FROM A STANDING POSITION ON A GYMNASTIC BENCH"**

*T.V. Gerasimova, O.R. Kabirova*

*Nosov Magnitogorsk State Technical University, Magnitogorsk, Russia*

**Annotation.** The article discusses the main aspects of preparation for the delivery of the mandatory standard of the TRP "Leaning forward from a standing position on a gymnastic bench". A description of the preparation and a set of exercises for passing the standard is given.

**Key words:** the standard of the TRP "Leaning forward from a standing position on a gymnastic bench", gymnastic exercises, gymnastics.

**Введение.** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – программа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта. Следует отметить, что большая часть тестов ГТО совпадает по видам и нормативным требованиям при получении зачета студентами по дисциплине «Физическая культура» [1]. Одним из обязательных нормативов комплекса является "Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье". Данное испытание проверяет гибкость спортсмена. Также известно, что отслеживание динамики сдачи контрольных нормативов по гибкости дает полную картину результативности тренировочного процесса [2]. Однако, как показывает практика, не все студенты готовы к сдаче норматива, так как у них недостаточно развита гибкость. В данной статье мы рассмотрим основные аспекты подготовки к сдаче норматива ГТО, а также ознакомимся с научными исследованиями и методами, используемыми для его изучения.

**Обзор существующих научных материалов.** Практически во всех научных статьях исследователи в области физической культуры ставят спортивную гимнастику по степени важности на второе место после выносливости, называя упражнения на растягивание эффективным средством гармоничного физического развития. Гибкость важна для сохранения осанки, легкости походки, грациозности движений. Благодаря достаточной подвижности позвоночного столба и растянутости плечевых и тазобедренных суставов человек имеет возможность выполнять плавные и изящные движения.

Например, исследование развития гибкости младших школьников Уральского государственного педагогического университета [3], которое проводилось в течение года, показало следующие результаты:

1) За счет выполнения комплексов упражнений на гибкость (наклон туловища вперед, наклон к левой (правой) ноге сидя и т. д.) у девочек произошли положительные изменения, которые характеризуют уровень развития подвижности позвоночника.

2) У мальчиков также отмечаются хорошие результаты. Например, в тесте «выкрут прямых рук» исходный результат равнялся 48 см, в конце исследования он составил 46 см, результат улучшился на 2 см.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что гимнастические упражнения действительно могут дать хорошие результаты и помогут при подготовке к ГТО. Также большинство научных материалов являются важным средством для понимания развития позвоночных суставов. Ведь при создании рекомендованного комплекса упражнений также важно учесть особенности определенных частей позвоночника.

**Материалы и методы исследования.** Перед тем как сформировать список рекомендаций по подготовке к нормативу ГТО «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье», необходимо провести исследование по изучению развития гибкости. Для этого рассмотрим мой личный опыт подготовки. Для решения задач, поставленных в статье, мною использовался метод анализа и синтеза.

К ГТО я начала готовиться около года назад. В этот период был использован следующий комплекс гимнастических упражнений:

1) Наклон вперед в положении сидя на полу. В данном упражнении нужно наклоняться вперед, не сгибая коленей.

2) Наклон из исходного положения стоя. Необходимо наклониться вниз, стараясь не сгибать колени.

3) «Мост» – лежа на спине, согнуть ноги, стопы на ширине плеч, руки в упоре за плечами, пальцы вперед, прогибаясь, разогнуть ноги и руки, голова назад.

Анализируя свой опыт, могу сказать, что именно данные упражнения помогли мне достичь наивысших результатов. Например, около года назад мне было очень тяжело выполнять упражнение «Мост», а за несколько дней до ГТО мне это далось легко.

Также перед началом выполнения упражнений на гибкость я всегда делала небольшую разминку. Эта часть тренировки направлена на подготовку к серьезной физической активности, поэтому она не должна приводить к утомлению. Поэтому разминка очень важна и полезна для каждого спортсмена.

Комплекс гимнастических упражнений я повторяла 3 раза с небольшими интервалами (30-40 секунд). Также во время выполнения упражнений для меня было важно: постепенно увеличивать нагрузку и следить за дыханием. Если я не выполняла эти условия, то это приводило к быстрому

переутомлению. Поэтому данные правила также важны для спортсменов во время физической активности.

**Результаты исследования.** После рассмотрения научных материалов и личного опыта были сформированы следующие рекомендации для подготовки к нормативу ГТО «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»:

1. Обязательно делать разминку: перед началом выполнения упражнения проведите качественную разминку всего тела, включая группы мышц спины, ног и рук. Растягивание поможет предотвратить возможные травмы и улучшит гибкость тела.

2. Выполняйте комплекс гимнастических упражнений:

– Наклон вперед в положении сидя на полу;

– Наклон из исходного положения стоя;

– «Мост».

3. Соблюдайте технику выполнения:

– Испытуемый должен медленно наклоняться вперед. Спина должна быть ровной. Голова направлена прямо вниз, чтобы поддерживать правильное положение позвоночника.

– Удерживайте эту позицию на несколько секунд, чтобы дать мышцам растягиваться и укрепляться. Затем медленно вернитесь в исходное положение, выпрямившись до вертикального старта.

4. Повторите упражнения 3 раза с интервалом отдыха примерно в 30 секунд между повторениями. Время выполнения – 10 секунд.

5. Придерживайтесь следующим важным советам:

– Постепенно увеличивайте нагрузку, начиная с минимального времени и увеличивая его по мере укрепления мышц.

– Держите дыхание, когда достигаете максимальной точки наклона, чтобы сохранить баланс тела и правильную технику выполнения.

– Сосредоточьтесь на своих мышцах, контролируйте движение и не используйте импульс или момент для поддержания позиции.

**Заключение.** Подготовка к нормативу ГТО «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» является важным и актуальным процессом для всех, кто стремится к здоровому образу жизни и хочет поддерживать свою физическую форму. Конечно, могут возникнуть некоторые трудности, если у вас отсутствует какая-либо физическая подготовка, но благодаря постепенному и постоянному улучшению своей формы, люди смогут достичь нужных требований и преодолеть эти препятствия. Важно помнить, что успех приходит с трудом и настойчивостью, и подготовка к нормативу ГТО дает уникальную возможность стать лучшей версией себя.

### Список литературы

1. Бикьянова, Ф.Р. Подготовка студентов в вузе для сдачи норм ГТО / Ф.Р. Бикьянова, О.Р. Кабирова, А.А. Бахтиярова // Современные проблемы

и перспективы развития науки, техники и образования: матер. 2-й Национ. науч.-практ. конф. – Магнитогорск, 2022. – С. 12.

2. Кабирова, О.Р. Комплекс ГТО. Инновации в развитии гибкости / О.Р. Кабирова // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования: тез. докл. 77-й междунар. науч.-технич. конф. – Магнитогорск, 2019. – Т.2. – С. 420.

3. Топычканова, Д.А. Исследование развития гибкости у младших школьников на уроках физической культуры. – Екатеринбург, 2017. – [Электронный ресурс].

## **КОРРЕКЦИЯ ДЕФОРМАЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА У ДЕТЕЙ 8-10 ЛЕТ, ИМЕЮЩИХ СКОЛИОЗ I–II СТЕПЕНИ**

*А.А. Голубева, Н.Л. Язынина*

*Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрены результаты экспериментальных исследований по обоснованию эффективности программы коррекции деформации позвоночника у детей 8-10 лет со сколиозом I–II степени на основе комплексирования средств и методов адаптивной физической культуры.

**Ключевые слова:** деформация позвоночника, сколиоз I–II степени, дети 8-10 лет, комплексная программа, средства адаптивной физической культуры, статодинамический режим, корректор осанки.

## **CORRECTION OF SPINAL DEFORMITY IN CHILDREN 8-10 YEARS OLD, HAVING SCOLIOSIS OF I–II DEGREE**

*A.A. Golubeva, N.L. Yazyнина*

*Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia*

**Annotation.** The article considers the results of experimental studies to substantiate the effectiveness of the spinal deformity correction program for children 8-10 years old with scoliosis of I–II degree based on the combination of means and methods of adaptive physical culture.

**Keywords:** spinal deformity, grade I–II scoliosis, children 8-10 years old, comprehensive program, means of adaptive physical culture, statodynamic regime, posture corrector.

**Актуальность.** В современных условиях тенденция ухудшения состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности детей младшего школьного возраста детей приняла устойчивый характер, что подтверждается ростом хронической патологии, увеличением врожденной заболеваемости и инвалидности.

По мнению различных специалистов, это связано с изменением социально-экономических и экологических условий жизни, в частности, с несбалансированным питанием, недостаточным объемом организованной и самостоятельной двигательной активности, снижением оздоровительной и воспитательной работы в образовательных учреждениях, нарушением требований школьной гигиены [3].

Сколиоз является прогрессирующим заболеванием позвоночника, деформация которого проявляется в трех плоскостях (фронтальной, горизонтальной и сагиттальной) и поражающим позвоночно-двигательные сегменты (межпозвоночные диски, тела позвонков), а также органы и системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и другие) [1, 2, 4].

Среди детского населения сколиоз встречается в 5-12 % случаев, тяжелые деформации встречаются от 0,5 % до 0,6 %, а врожденные сколиозы составляют 2-4 % от всех причин возникновения сколиотической болезни. У девочек сколиоз встречается чаще в 2,5-3 раза в сравнении с мальчиками. Также следует отметить, что 52 % сколиозов стабильны и не прогрессируют, 40% прогрессируют медленно и 8 % – быстро.

Все вышесказанное предопределило необходимость изучения причин, особенностей течения заболевания и определения эффективных путей по коррекции деформации позвоночника у детей младшего школьного возраста.

**Цель исследования:** разработать и обосновать комплексную программу коррекции деформации позвоночника у детей 8-10 лет со сколиозом I–II степени на основе комплексирования средств и методов адаптивной физической культуры.

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

1. Изучить тип и степень сколиоза у детей младшего школьного возраста.
2. Теоретически разработать и экспериментально обосновать комплексную программу коррекции деформации позвоночника у детей 8-10 лет со сколиозом I–II степени.

**Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:** теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; анализ документальных материалов (историй болезни, карт ЛФК, рентгенограмм); педагогическое наблюдение; контрольно-педагогические испытания (тесты); педагогический эксперимент (констатирующий и формирующий); математическая статистика.

В основу разработанной программы коррекции деформации позвоночника у детей 8-10 лет со сколиозом I–II степени положены труды известных отечественных специалистов, в которых отражены основные коррекционно-оздоровительные направления (рисунок 1) [1, 2].

Одним из значимых средств коррекции деформации позвоночника при сколиотической болезни является адаптивная физическая культура, цель которой заключается в исключении прогрессирования заболевания и закреплении достигнутых результатов лечения.

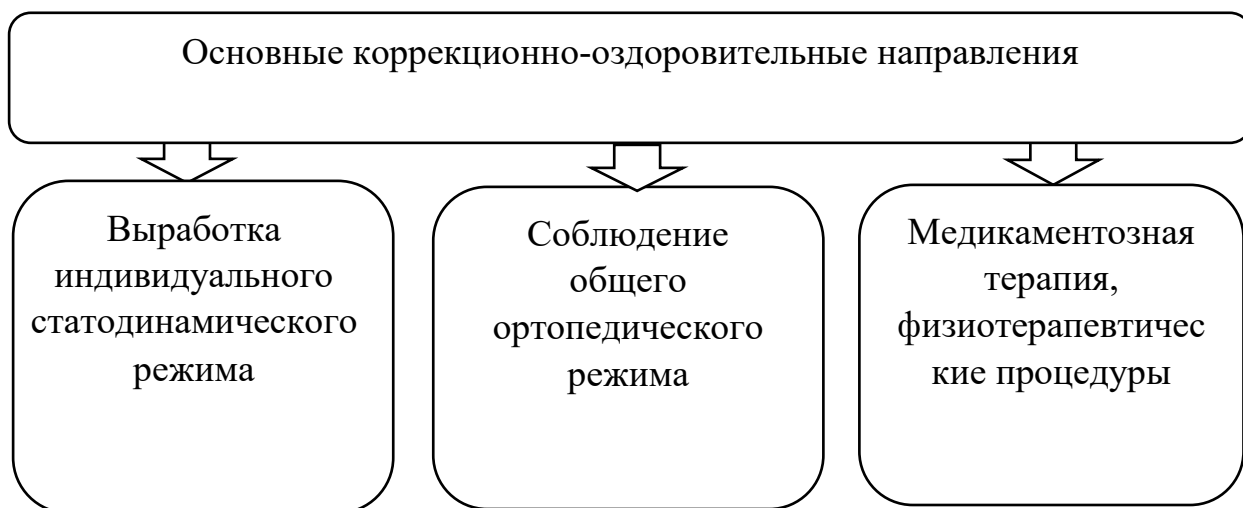


Рисунок 1 – Коррекционно-оздоровительные направления, применяемые при сколиозе I–II степени у детей 8-10 лет

Применение специального комплекса физических упражнений в тесной связи с особенностями формирования и развития позвоночного столба является базовым составляющим компонентом адаптивного физического воспитания школьников младшего возраста.

При I степени сколиоза детям 8-10 лет необходимо выполнять симметричные упражнения, где основными исходными являются положения лежа на спине и лежа на животе в разгрузке позвоночника. Также широко применяются корригирующие упражнения с учетом имеющейся деформации, дыхательные упражнения, упражнения на самовытяжение и выравнивание.

Напротив, при II степени искривления позвоночника в занятия младших школьников включаются асимметричные упражнения, направленные на коррекцию сформировавшихся дуг, кроме того активно применяются релаксирующие средства (корректор осанки, спинодержатели), симметричный массаж спины.

Преимущественно важными оздоровительно-коррекционными мероприятиями, применяемыми при сколиозах I–II степени, являются: статическая разгрузка позвоночного столба; физиотерапевтические процедуры; элементы биологической обратной связи; осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями; теоретико-методическая подготовка детей и их родителей; освоение комплексов упражнений и методики их выполнения в домашних условиях.

В экспериментальной группе занятия проводились по разработанной комплексной программе, с занимающимися контрольной группы применялись типовые комплексы физических упражнений, выполняемые в соответствии с отраслевыми стандартами объема медицинской помощи при сколиозе I–II степени.

Принципиальными отличиями экспериментальной программы коррекции деформации позвоночника от традиционной, явились: комплексное применение двухразовых занятий адаптивной физической культурой и одного занятия по коррекционной программе, в рамках недельного цикла; включение в программу трех курсов лечебно-оздоровительного массажа, физиотерапевтических процедур; занятий по социально-психологической адаптации; индивидуальная работа по обучению выполнению – заданий в домашних условиях; воздействие применяемых средств адаптивного физического воспитания с учетом степени развития дефекта; оптимальное распределение доли средств адаптивной физической культуры в течение года (таблица 1).

Таблица 1 – Соотношение средств адаптивной физической культуры для детей контрольной и экспериментальной групп

Наименование средств	Экспериментальная группа (%)	Контрольная группа (%)
Основы теоретических знаний	2	2
Специальные корригирующие упражнения	33	18
Упражнения, направленные на развитие двигательных способностей	26	30
Общеразвивающие упражнения	9	20
Подвижные игры и игровые задания	6	2
Вариативная часть и самостоятельные задания	24	28

Научно-исследовательская работа проводилась на базе ОГБУЗ «Смоленская областная детская клиническая больница» в отделении медицинской реабилитации в период с 2021 по 2023 гг.

На основе анализа документальных материалов (историй болезни, рентгенограмм) выявлены тип и степень выраженности сколиоза. Установлено, что в изученной выборке грудной тип сколиоза встречается в 65,1%, а поясничный – в 34,9%. Направленность дуги искривления (левосторонняя и правосторонняя) выражена относительно в равной степени.

Также необходимо отметить, что у детей 8 лет I степень наблюдается в 53,1% случаях, II степень – 37,5%, а в 9,4% – I–II степень деформации. Для детей 9-летнего возраста характерна I степень искривления позвоночника, почти каждый второй обследованный ребенок этого возраста имеет II степень деформации. В целом же 46,72% обследованных детей младшего школьного возраста имеют I степень искривления позвоночника.

Эффективность инновационной программы коррекции деформации позвоночника подтверждается тем, что за год регулярных занятий с применением элементов биологической обратной связи, выработкой индивидуального статодинамического режима, соблюдением общего ортопедического режима, использования корректора осанки у детей экспериментальной группы статистически значимо улучшились показатели силовой выносливости мышц спины и живота. Также величина дуги



искривления во фронтальной плоскости стабилизировалась у 14% детей, у 33,0% детей экспериментальной группы отмечалось уменьшение искривления позвоночника во фронтальной плоскости от незначительного до максимального. В горизонтальной плоскости стабилизация патологических нарушений составила 15 %, уменьшение патологической ротации отмечалось у 5 % детей. Стоит отметить, что, основным условием для уменьшения патологических изменений в горизонтальной или фронтальной плоскости явилось наличие сохранившейся подвижности позвоночника. У детей контрольной группы положительная динамика со стороны измененного позвоночника была менее выраженной и не имела статистически значимых различий.

Угол искривления позвоночного столба, характеризующий его деформацию, имеет тенденцию к уменьшению к концу эксперимента, однако эти различия по сравнению с первоначальными данными у детей экспериментальной группы оказались статистически несущественными.

Таким образом, систематическое и достаточно продолжительное применение комплексной программы коррекции деформации позвоночника у детей 8-10 лет со сколиозом I–II степени, основанной на статической разгрузке позвоночника (корректор осанки), применении оптимального соотношения специальных и общеразвивающих физических упражнений в зависимости от деформации и элементов принципа биологической обратной связи, позволило уменьшить угол искривления, стабилизировать деформацию позвоночника в горизонтальной и фронтальной плоскостях, укрепить мышечный корсет, обеспечивающий нормальное функционирование позвоночника детей младшего школьного возраста.

### Список литературы

1. Котешева, И.А. Сколиоз позвоночника. Лечение и профилактика / И.А. Котешева. – М.: Эксмо, 2004. – 272 с.
2. Чоговадзе, А.В. Функциональная коррекция сколиотической болезни и ее последствий у девочек 8-16 лет с использованием средств лечебной физкультуры / А.В. Чоговадзе, [и др.] // ЛФК и массаж. – 2002. – № 1 (11). – С. 36-40.
3. Язынина, Н.Л. Применение функциональной гимнастики при деформации позвоночника детей младшего школьного возраста, занимающихся каратэ / Н.Л. Язынина, О.Ю. Жарова, С.В. Барков // Физическая культура и здоровье. – 2018. – № 2 (66). – С. 131-132.
4. Язынина, Н.Л. Влияние комплексного консервативного лечения на физическое развитие детей младшего школьного возраста со сколиозом I и II степени / Н.Л. Язынина // Здоровье и технологии его сохранения: материалы докладов Всероссийской научно-практической конференции. – Смоленск, 2009. – С. 213-214.

# ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ У СОТРУДНИКОВ В КОРПОРАТИВНЫХ СТРУКТУРАХ

*В.П. Губа, Д.Р. Масленников*

*Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия*

**Аннотация.** В статье проведен статистический анализ динамики числа умерших в России за 2019-2021 гг., а также анализ основных причин смертности. Предложены мероприятия, направленные на повышение популярности здорового образа жизни и занятий спортом у сотрудников в компаниях. Автор акцентирует внимание на необходимости обязательной материальной и нематериальной мотивации сотрудников с целью обеспечения высокой эффективности в результате внедрения предложенных мероприятий.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, спорт, физическая культура, корпоративный спорт, популяризация, смертность.

## PROMOTION OF A HEALTHY LIFESTYLE AND SPORTS AMONG EMPLOYEES IN CORPORATE STRUCTURES

*V.P. Guba, D.R.Maslennikov*

*Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia*

**Annotation.** The article provides a statistical analysis of the dynamics of the number of deaths in Russia for 2019-2021, as well as an analysis of the main causes of mortality. Activities aimed at increasing the popularity of a healthy lifestyle and sports among employees in companies are proposed. The author focuses on the need for mandatory material and non-material motivation of employees in order to ensure high efficiency as a result of the implementation of the proposed measures.

**Key words:** healthy lifestyle, sports, physical culture, corporate sports, popularization, mortality.

В настоящее время важность ведения здорового образа жизни не вызывает сомнений. Суть здорового образа жизни заключается в правильном питании (употребление здоровых и богатых на полезные вещества продуктов, соблюдение режима питания), регулярном занятии физическими тренировками (в том числе и спортом), соблюдении режима активной деятельности и сна, отказе от вредных привычек (курение табака и различных смесей, употребление наркотических веществ, сладких газированных напитков, а также продукции, содержащей алкоголь). Если мы проведем анализ статистических данных о смертности в России за 2019-2021 гг., то увидим, что число умерших за последние годы существенно выросло (рисунок 1). В 2021 году относительно 2020 года темп прироста значений анализируемого показателя составил 14,17%, темп прироста в 2021 году по сравнению с данными 2019 года еще больше – 35,85 %. В 2020 году и 2021 году число умерших превысило

2 млн. человек. Это довольно существенная неблагоприятная динамика, которая не может остаться без внимания.

Анализ причин смертности в России за 2021 год показал, что 38,25 % всех смертей были вызваны заболеваниями сердечно-сосудистой системы (рисунок 2).



Рисунок 1 – Число умерших в России в 2019-2021, чел. [1]

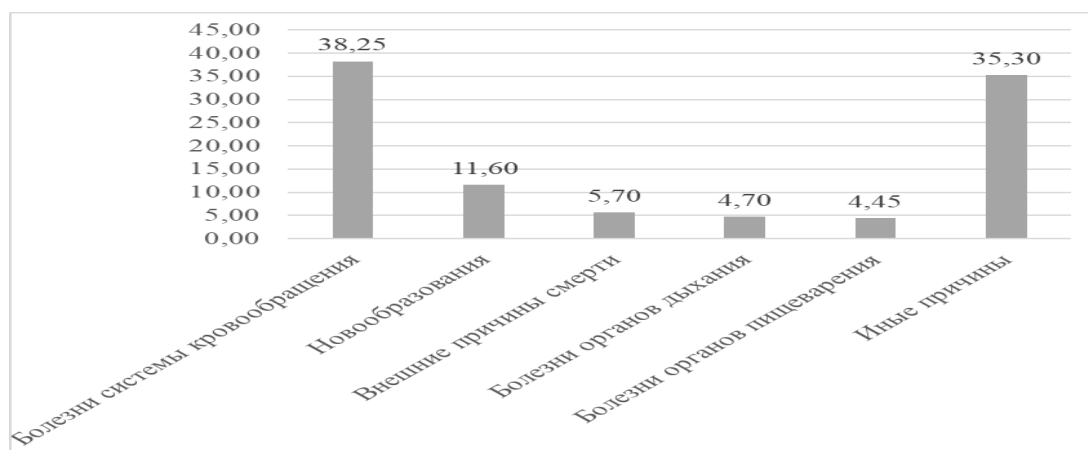


Рисунок 2 – Доля смертности в общем числе умерших, % [1]

Причиной еще 11,6 % смертей стали раковые заболевания, на заболевания дыхательной и пищеварительной систем приходится 4,7% и 4,45% соответственно. Все это еще раз подтверждает, насколько важно уделять внимание своему здоровью и предпринимать все усилия для его укрепления.

На сегодняшний день очень много работы проводится региональными властями, соответствующими министерствами и общественными организациями по пропаганде здорового образа жизни. Возрастает роль такой работы и в разного рода организациях, корпоративных структурах. Проблемами популяризации здорового образа жизни и занятий спортом в компаниях занимаются такие исследователи как К.В. Меркулова, В.Н. Муха, А.В. Суворова, Т.А. Федорова и ряд других авторов.

В своем исследовании мы использовали статистические данные, а также результаты научной работы ученых в области популяризации здорового образа жизни и занятий спортом в корпоративных структурах. Методы исследования,

которые были применены в работе: методы статистического анализа, обобщение, системный подход, графический метод представления информации.

По нашему мнению, повысить популярность здорового образа жизни и занятий спортом у сотрудников компаний можно, например, выплачивая премии или иные денежные вознаграждения за:

– участие в спортивных мероприятиях (внутрикорпоративных, муниципальных, региональных, всероссийских и международных). Подтверждением участия сотрудников компании в данных мероприятиях могут быть протоколы соревнований, приказы, сертификаты, дипломы. Можно рассмотреть вариант проведения спортивных мероприятий для семей сотрудников:

– регулярное посещение спортивных секций по любым видам спорта, а также фитнес-залов и бассейнов. В качестве подтверждения посещения могут быть копии абонементов, кассовые чеки.

Таким образом, эти два варианта повышения популярности здорового образа жизни и занятий спортом предусматривают материальное стимулирование.

Иными мероприятиями по популяризации спорта и здорового образа жизни в организации могут выступать:

– проведение круглых столов, конференций, посвященных разным темам здорового образа жизни и спорта, например, о вреде курения, недостатку сна, сидячего образа жизни, алкогольных напитков, наркотических веществ, а также о роли физической активности в борьбе со стрессом. Сотрудники могут принимать как активное участие в таких мероприятиях, то есть выступать с докладами, так и пассивное участие, то есть в роли слушателей. Подобные круглые столы и конференции можно проводить в такие дни негосударственных праздников как 04 февраля (день борьбы с раком), 15 февраля (день здорового образа жизни), 01 марта (день борьбы с наркоманией), 07 апреля (день борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями), 31 мая (день без табака), 02 июня (день правильного питания), 07 июля (день профилактики алкоголизма), 30 сентября (день сердца), 20 октября (день гимнастики), 15 ноября (день отказа от курения), 10 декабря (день футбола). Участие в таких мероприятиях сотрудников организации должно обязательно поощряться: это может быть предоставление абонементов на занятия спортом и физкультурой, сертификатов на приобретение спортивных товаров и продукции здорового питания;

– организация спортивных секций внутри компании;

– запрет курения на территории организации, а также отсутствие специальной комнаты для курения;

– информационные рассылки, популяризирующие занятия спортом и здоровый образ жизни, сотрудникам компании на почтовые ящики и в социальных сетях.

Все перечисленные выше мероприятия позволят повысить популярность здорового образа жизни и занятий спортом у сотрудников в корпоративных

структурах. Обязательным элементом внедрения таких мероприятий, на наш взгляд, должно стать материальное и нематериальное мотивирование сотрудников. С помощью мотивации можно будет достичь высокой эффективности реализации предложенных нами мероприятий.

### **Список литературы**

1. Официальный сайт Росстата. URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/210/document/12994>.

## **ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ**

*Д.Ю. Денисенко, Р.Э. Ильясов*

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

**Аннотация.** Для того чтобы молодые футболисты были столь же успешными в соревновательной деятельности, как и сверстники из других стран, необходимо рационально строить тренировочный процесс. В основе спортивной подготовки лежит физическая подготовка. Так как невозможно решать какие-либо технико-тактические задачи, не имея базовой физической подготовки. А для успешного решения задач физической подготовки необходимо знать, что именно и когда развивать. В связи с этим, актуальность разрабатываемой нами проблемы обуславливается тем, что футбол является массовой и наиболее популярной игрой среди детей, которой придается важное значение, как средству воспитания подрастающего поколения.

**Ключевые слова:** тренировочный процесс, физическая подготовка, физическая подготовленность, комплекс упражнений.

## **THE USE OF EXERCISE COMPLEXES FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF FOOTBALL PLAYERS AGED 13-14**

*D.Yu. Denisenko, R.E. Ilyasov*

*Volga State University physical culture, sports and tourism, Kazan, Russia*

**Annotation.** In order for young football players to be as successful in competitive activities as their peers from other countries, it is necessary to rationally build the training process. The basis of sports training is physical training. Since it is impossible to solve any technical and tactical tasks without having basic physical training. And for the successful solution of physical training tasks, it is necessary to know exactly what and when to develop. In this regard, the relevance of the problem we are developing is due to the fact that football is a massive and most popular game among children, which is given great importance as a means of educating the younger generation.

**Keywords:** training process, physical training, physical fitness, a set of exercises.

**Актуальность.** Российский футбол после ощутимого спада в последнее время перешел в стадию повышения технико-тактического мастерства и зрелищности игры команд премьер-лиги. Заметно ощущается недостаток талантливой российской молодежи, что говорит о низкой эффективности работы системы подготовки спортивных резервов, а, следовательно, и специалистов этой отрасли. Выход из сложившейся ситуации во многом связан с внедрением в методику подготовки спортивного резерва современных научно методических основ управления и организации тренировочного процесса [1, с. 15-17].

В процессе игры в футбол у подростков воспитывается ряд ценных морально-волевых качеств: коллективизм, целеустремленность, выдержка, дисциплинированность. Один из важных аспектов игры в футбол – это способствование развитию важных двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости. Огромный интерес детей и подростков к футболу позволяет использовать этот вид спорта не только как средство физического развития, но и как важный фактор воспитательного и педагогического воздействия

Спортивное мастерство футболистов находится в прямой зависимости от развития юношеского и детского футбола. Анализ литературных источников, обобщение опыта проведения занятий по футболу с детьми и подростками в нашей стране и за рубежом показали, что дальнейшее развитие массового футбола и подготовка резервов для команд высших лиг требуют более качественного организованного обучения [2, с. 56-58].

**Цель нашего исследования** – развитие физических качеств футболистов 13-14 лет с помощью комплексов упражнений.

**Результаты исследования.** Исследование проводилось на базе спортивной школы «Стрела», г. Казань. Эксперимент проводился в футбольной команде юношей 13-14 лет с января 2023 года по май 2023 года и включал в себя три этапа. В исследовании принимали участие 22 футболиста 13-14 лет, по 11 человек в контрольной и экспериментальной группах. Контрольная и экспериментальная группы тренировались по программе спортивной школы «Стрела». Контрольная группа тренировалась без каких-либо изменений в тренировочном процессе СШ. В тренировочный процесс экспериментальной группы были добавлены разработанные нами комплексы упражнений направленных на развитие физических качеств.

В начале нашего эксперимента, было проведено тестирование, направленное на выявление исходного уровня развития физических качеств футболистов 13-14 лет. При анализе результатов первичного тестирования нами было выявлено, что в начале педагогического эксперимента уровень развития физической подготовленности футболистов контрольных и экспериментальных

групп достоверно не различался. Это подтверждает, что для проведения педагогического эксперимента были сформированы однородные группы.

Разработанные нами комплексы были внедрены в тренировочный процесс по футболу, контрольная группа занималась по программе СШ «Стрела». Тренировки проходили три раза в неделю и включали в себя разработанные нами комплексы упражнений, в которые входили упражнения с мячом и без мяча, направленные на комплексное развитие физических качеств футболистов. Первый комплекс использовался на развитие быстроты и ловкости, второй комплекс был направлен на развитие скоростно-силовых способностей и выносливости, а третий комплекс был направлен на развитие силы и гибкости [3, с. 91-98; 4, с. 117-122].

**Обсуждение и заключение.** В конце опытно-экспериментальной работы нами было проведено итоговое тестирование, которое позволило определить уровень физических показателей обеих групп (таблица 1).

Таблица 1 – Контрольные показатели итогового тестирования контрольной и экспериментальной группах

Название теста	Группы			
	Контрольная		Экспериментальная	
	Результат	Уровень	Результат	Уровень
Бег 30 м (с)	5,0±0,83	средний	4,76±0,41	высокий
Челночный бег 4х9 м(с)	10,1±0,78	средний	9,66±0,31	высокий
Наклон вперед из положения стоя (см)	4±0,25	ниже среднего	8±0,75	средний
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	21±0,2	ниже среднего	25±0,5	средний
Бег на 1500 м (с)	8,01±0,5	ниже среднего	7,33±0,15	средний

Анализ результатов футболистов обеих групп выявил уровень физических качеств по всем показателям. В начале эксперимента после определения исходных данных был сделан вывод, что обе группы статистически не отличаются и находятся на низком уровне развития физических способностей. В конце эксперимента отмечается динамика по всем показателям в обеих группах, однако в экспериментальной группе показатели значительно выше.

Так, в тесте «Бег 30 м», показатели контрольной группы изменились с 5,4±0,55 до 5,0±0,83, что в процентном соотношении прирост составляет 7,5 %, в то время как результаты экспериментальной группы в данном тесте изменились с 5,3±0,5 до 4,76±0,41, что в процентном соотношении прирост составляет 11 %.

В тесте «Челночный бег 4х9 м (с)» показатели контрольной группы изменились с 10,3±0,3 до 10,1±0,78, что в процентах улучшение результата составляет 2 %, а в экспериментальной группе показатели изменились с 9-10,1±0,2 до 9,66±0,33, что в процентах улучшение результата составляет 5 %.

В тесте «Наклон вперед из положения стоя» результаты контрольной группы изменились следующим образом: в начале эксперимента  $3 \pm 0,55$ , в конце  $4 \pm 0,25$ , в процентах прирост равен 25 %, у экспериментальной группы изменились с  $4 \pm 0,4$  до  $8 \pm 0,75$ , что в процентном соотношении прирост результата равен 50 %.

В тесте «Сгибание, разгибание рук в упоре лежа» результаты контрольной группы изменились с  $20 \pm 0,5$  до  $21 \pm 0,2$ , что в процентах прирост составляет 4,8 %, в то время как у экспериментальной группы результаты изменились с  $18 \pm 0,7$  до  $25 \pm 0,5$ , что в процентах прирост равен 28 %.

В тесте «Бег на 1500 м» результаты контрольной группы до эксперимента были  $8,13 \pm 0,42$ , после эксперимента стали  $8,01 \pm 0,5$ , в процентах прирост равен 1,5 %, в то время как у экспериментальной группы до эксперимента результат в данном тесте составлял  $7,59 \pm 0,5$ , после эксперимента стал равен  $7,33 \pm 0,15$ , прирост составил 3,53 %.

Таблица 2 – Процентное соотношение уровня физических качеств контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента

№	Тесты	Контрольная группа (%)	Экспериментальная группа (%)
1	Бег 30 м (с)	7 %	11 %
2	Челночный бег 4x9 м(с)	1 %	4 %
3	Наклон вперед из положения стоя (см)	3 %	21 %
4	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5 %	38 %
5	Бег на 1500 м (с)	1 %	3 %

В ходе эксперимента удалось добиться достоверного изменения показателей быстроты, координационных способностей, скоростно-силовых качеств, гибкости у футболистов 13-14 лет.

Таким образом, у футболистов экспериментальной группы улучшились показатели, в то время как у футболистов контрольной группы показатели физических качеств по конкретным испытаниям незначительно улучшились либо остались практически на прежнем уровне.

**Выводы.** На основе научно-методической литературы и выявления исходного показателя уровня физических качеств футболистов 13-14 лет, нами были разработаны комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств. Результат проведенного исследования показал эффективность разработанных нами комплексов упражнений направленных на развитие физических качеств футболистов 13-14 лет в экспериментальной группе. Проведя конечное тестирование в контрольной и экспериментальной группе, мы выявили, что преимущество экспериментальной группы во всех тестах значительно улучшилось. В контрольной группе результаты по конкретным испытаниям незначительно улучшились либо остались практически на прежнем уровне. Это говорит о том, что разработанные нами



комплексы упражнений эффективны и их можно рекомендовать для практического внедрения в тренировочные занятия футболистам 13-14 лет.

### Список литературы

1. Губа, В.П. Методология подготовки юных футболистов: учебно-методическое пособие / В.П. Губа, А. Стула. – М.: Sport: Человек, 2015. – 183 с.
2. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: учебное пособие для студ. средн. спец. учеб. заведений. / А.П. Матвеев. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2013. – 67 с.
3. Фаттахов, Р.В. Теоретические основы совершенствования методики применения игровых упражнений в обучении юных футболистов групповым тактическим действиям в нападении / Р.В. Фаттахов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – № 2. – С. 91-98.
4. Фаттахов, Р.В. Акценты педагогического воздействия на правильное воспитание физических качеств юных футболистов. – Текст непосредственный / Р.В. Фаттахов, В.А. Мусифуллин // Современный футбол: состояние, проблемы, инновации и перспективы развития: сб. труд. Всерос. науч.-практ. конф. – 2018. – С. 117-122.

## РАЗВИТИЕ ОПЕРАТИВНОСТИ МЫШЛЕНИЯ В ФЕХТОВАНИИ

*М.Д. Дремин, В.П. Губа*

*Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрено влияние развития психических процессов, в частности оперативности мышления, на спортивный результат в фехтовании. Приводится краткий обзор исследования, направленного на развитие оперативности мышления у фехтовальщиков.

**Ключевые слова:** фехтование, соревновательная деятельность, психические процессы, оперативность мышления.

## DEVELOPMENT OF EFFICIENCY OF THINKING IN FENCING

*M.D. Dremin, V.P. Guba*

*Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia*

**Annotation.** The article examines the influence of the development of mental processes, in particular the efficiency of thinking, on the athletic result in fencing. A brief overview of the research aimed at developing the efficiency of thinking among fencers is given.

**Key words:** fencing, competitive activity, mental processes, efficiency of thinking.

**Актуальность.** В настоящее время результативность спортсменов в фехтовании складывается из множества факторов, что отражается в успешности фехтовальщиков с разными психологическими, физиологическими, физическими, психофизиологическими и морфофункциональными характеристиками. В связи с чем, одной из первостепенных проблем спортивной подготовки фехтовальщика, является поиск инновационных подходов индивидуализации тренировочного процесса.

Осуществляя анализ соревновательной деятельности фехтовальщика, связанной с непрерывным противоборством своему оппоненту в условиях динамично изменяющейся ситуации в поединке, необходимо учитывать нагрузку на психические процессы спортсмена.

Одним из таких процессов является оперативность мышления. Мышление – один из основных психических процессов, направленный на решение проблемных задач и заключающийся в обобщенном и опосредованном познании действительности, путем раскрытия существенных связей и отношений между познаваемыми предметами и явлениями.

Основная особенность реализации оперативного мышления в фехтовании – это необходимость в предельно короткие отрезки времени осмысливать внешнюю обстановку в поединке, которая непрерывно и неповторимо изменяется, и психологическую обстановку – ход мыслей и намерения оппонента.

Спортсмену необходимо решать одновременно две задачи: результативно атаковать, и успешно обороняться. В одно время мышление направлено на два объекта и реализуется на фоне раздвоенности, распределением внимания и чередованием сосредоточения умственных усилий. Это подкрепляется возбуждением, взволнованностью, вызванными высокой конфликтностью соревновательного поединка, на фоне чего анализировать боевую ситуацию и делать адекватные выводы, становится действительно сложно.

Развитая оперативность мышления позволяет фехтовальщику быстро принимать правильное решение в минимальный промежуток времени. Это умение неразрывно связано с рабочими операциями, необходимыми для решения конкретной задачи, а подчас заблаговременной.

На протяжении фехтовального боя многократно меняются условия борьбы, и поэтому невозможно, соревнуясь на высоком уровне, построить план на весь бой от начала до конца. Данный факт диктует необходимость быстро изменять тактический рисунок поединка. Происходящее на фехтовальной дорожке, во многом зависит от особенностей оперативного мышления бойцов, которое направлено на решение вытекающих друг из друга задач. Условия противоборства не постоянны, а обусловлены принятыми спортсменом решениями. Ситуация в поединке постоянно принимает новый оборот, что влечет за собой последствия в виде решений, принимаемых спортсменом, однако не все решения реализуются в успешное действие: чему является помехой и оппонент, и сам фехтовальщик. Нестабильность боевой среды,

определяется и разным восприятием со стороны спортсмена одной соревновательной ситуации, если он оценивает ее как оптимальную для начала собственной атаки, или же он ждет в этот момент атаки соперника.

Теоретико-методическую базу исследования составили: современные теории и концепции по спортивной тренировке и тактической подготовке фехтовальщика (Д.А. Тышлер, А.И. Павлов, А.Д. Мовшович, В.М. Галецкий, В.Г. Войтов, В.С. Келлер); принципиальные методические разработки в области психологической подготовки фехтовальщика (М.П. Мидлер, В.Н. Клещев); основы и разработки в области психологии, а также психических процессах, участвующих в решении тактической задачи (С.Л. Рубенштейн, А.В. Буршлинский, А.Л. Реан, У. Джеймс, К.А. Абдульханова-Славская, А.А. Корнешов, Ю.В. Корягина, К.К. Марков, А.В. Родионов).

Решение поставленных задач осуществлялось на основе применения общенаучных методов исследования в рамках сравнительного, логического и статистического анализа полученного материала.

Оценка оперативности мышления проводилась при помощи теста «Фишки», который разработал В.Г. Сивицкий.

Выполнение данной методики заключается в решении испытуемым 9 последовательно усложняющихся задач, состоящих из цветных и пустых клеток, в которых расположены разноцветные фишки, соответствующие цветам клеток. Необходимо за минимальное время и количество шагов сопоставить фишки и цветные клетки. Перемещение фишек осуществляется через пустые клетки вверх, вниз, вправо или влево, но не по диагонали. В результате учитывается время решения задачи и количество совершенных шагов.

С целью выявления взаимозависимости спортивного результата и индивидуально-психологических показателей фехтовальщиков (шпажистов) при решении тактической задачи был проведен корреляционный анализ.

Испытуемыми были фехтовальщики различной спортивной квалификации (КМС, ЗМС) в количестве 62 человек.

На первом этапе исследования было проведено тестирование исходного уровня развития оперативности мышления у испытуемых, которое показало, что средний уровень развития данного показателя составляет 6,5 баллов.

С целью выявления взаимозависимости спортивного результата и уровня развития оперативности мышления был проведен корреляционный анализ, результат которого составил  $r=0,819$ .

В дальнейшем были отобраны испытуемые с наименьшим уровнем развития оперативности мышления (16 человек) и разделены на экспериментальную и контрольную группы (по 8 человек в каждой). Был зафиксирован уровень успешности соревновательной деятельности у выбранных испытуемых, отображаемый в количестве выигранных боев в групповой стадии соревнований и соотношении нанесенных и полученных уколов. С испытуемыми экспериментальной группы проводились дополнительные занятия с целью развития оперативности мышления.

Успешность реализации оперативности мышления при решении тактической задачи держится на совокупности развития аналитических способностей, рациональности планирования спортсмена и принятии решения, адекватного боевой ситуации.

Развитие аналитических способностей является важным условием для эффективного усвоения специфических знаний по теории и методике фехтования и реализации полученных знаний в условиях соревновательной деятельности [4]. Анализ выступает как средство систематизации и обобщения собственного двигательного опыта, способов решения тактической задачи, прогнозирования результатов выступления на спортивных стартах, разработки плана по последующей спортивной подготовке. Анализ могут подвергаться: тренированность соперника, его физическое и психическое состояние, тактические намерения, разнообразие применяемых средств единоборства и т. д.



Рисунок 1 – Схема развития оперативности мышления

Планирование в условиях соревновательного поединка всегда носит вероятностный характер, поскольку в ходе состязания условия борьбы непрерывно динамически изменяются и несут массу сложно предугадываемых нюансов, что подкрепляется невозможностью получения полной информации о противнике, его замыслах, условиях состязания.

Процесс принятия решения включает контроль ситуации, взвешенное суждение о ценности того или иного способа действия. Принятие решения – это выбор такой альтернативы из числа возможных, которая приведет к успеху. Этот выбор должен основываться на чем-то: на прошлом опыте, на уверенности в себе и др.

В результате эксперимента средний показатель оперативности мышления в экспериментальной группе изменился с 9,06 до 7,1 баллов. Также изменился уровень успешности соревновательной борьбы. Количество

побед в среднем увеличилось с 2,5 до 4,5, а соотношение нанесенных и полученных уколов с 3,5 до 11,75. В контрольной группе достоверных изменений выявлено не было.

Полученные данные подтверждают необходимость включения в тренировочный процесс фехтовальщиков занятий, направленных на развитие психических процессов, в частности оперативности мышления с целью повышения соревновательной успешности спортсменов.

### **Список литературы**

1. Павлов, А.И. Тактика и тактическая подготовка в спортивном фехтовании: учебное пособие / А.И. Павлов. – Смоленск, 2018. – 170 с.
2. Сурков, Е.Н. Психомоторика спортсмена / Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.
3. Тышлер, Д.А. Теория и методика спортивного совершенствования в единоборствах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Д.А. Тышлер. – М.: 1984. – 46 с.
4. Фехтование / Под ред. В. А. Аркадьева. – М.: Физическая культура и спорт, 1959. – 485 с.
5. Фехтование / Под ред. К.Т. Булочко. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 467 с.

## **РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ В ПРОЦЕССЕ КОРРЕКЦИОННО-ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*А.С. Елистратова, Л.В. Виноградова*

*Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты положительного практического опыта по формированию моторных навыков дошкольников с аутизмом на основе применения игрового метода в процессе занятий адаптивной физической культурой.

**Ключевые слова:** двигательные способности, расстройство аутистического спектра, коррекция, адаптивная физическая культура.

## **DEVELOPMENT OF MOTOR ABILITIES OF CHILDREN WITH AUTISM IN THE PROCESS OF CORRECTIONAL AND PLAY ACTIVITIES**

*A.S. Elistratova, L.V. Vinogradova*

*Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia*

**Annotation.** The article presents the results of positive practical experience in the formation of motor skills of preschoolers with autism based on the use of the game method in the process of adaptive physical education.

**Key words:** motor abilities, autism spectrum disorder, correction, adaptive physical education.

**Актуальность.** Несмотря на большое внимание специалистов к проблеме аутизма в последние годы [1-7], сохраняется острая необходимость во всестороннем изучении проблемы коррекции множественных нарушений, обусловленных расстройствами аутистического спектра (РАС). Известно, что детям с аутизмом свойственны не только глубокие первазивные нарушения в эмоционально-волевой и когнитивной сферах [2, 4, 7], но и нарушения регуляции мышечной деятельности, в результате чего своевременно не формируется контроль за двигательными актами, возникают трудности в формировании произвольных движений, в становлении их целенаправленности и координированности, страдает пространственная ориентировка [1, 3, 6]. Это определило **цель проведенного исследования** – теоретически разработать и экспериментально оценить программу занятий адаптивной физической культурой для детей 4-6 лет с расстройствами аутистического спектра, направленную на развитие двигательных способностей и основанную на применении игрового метода в досуговое время.

**Материалы и методы исследования.** Исследование проводилось на базе детского центра физического развития и коррекции речи «Нейроград», г. Смоленск, в нем приняли участие 15 детей от 4 до 6 лет с РАС, которые в течение 6 месяцев посещали специально организованные, с применением игрового метода, занятия адаптивной физической культурой, направленные на улучшение показателей двигательных способностей (координация, сила, гибкость, выносливость), повышение уровня коммуникации, стабилизацию эмоционально-волевой сферы.

**Результаты исследования.** Основываясь на обобщении данных научной литературы [4, 6, 7] предлагаемая нами программа занятий для детей с РАС на основе игрового метода предполагает разделение всего коррекционного процесса на три этапа:

– первый этап – установление контакта: главной целью этого этапа является создание позитивного эмоционального климата и комфортной психологической атмосферы, определение эмоционального контакта ребенка с педагогом;

– второй этап – постепенное формирование активного взаимодействия со взрослым в ходе индивидуальных занятий, основной задачей которых является формирование у ребенка с РАС основных двигательных навыков, необходимых на третьем этапе, для чего нами был разработан комплекс упражнений, направленный на развитие двигательных способностей для детей-аутистов, выполняемый в приемлемом для ребенка с РАС игровом формате;

– третий этап – переход от индивидуальных игровых занятий к групповым, конечной целью этого этапа является стимуляция собственной психической активности аутичного ребенка, направление этой активности на взаимодействие со взрослыми и сверстниками, а также на развитие игровых действий ребенка.

До начала эксперимента для оценки физических способностей детей-аутистов мы применили диагностическую карту, разработанную в центре развития детей «Нейроград», которая включает в себя несколько разделов, касающихся оценки базовых двигательных умений и навыков, в каждом из них представлены упражнения, на основании которых можно сделать вывод о характере двигательного нарушения. Следует отметить, что асинхрония психического и моторного развития, имеющая место при аутистическом расстройстве не позволяет применять для определения уровня проявления двигательных качеств общепринятые методики и нормативы [1, 5], поэтому для оценки выполнения заданий детьми, в нашей диагностической карте применяется балльная система оценки, что обусловлено спецификой нарушений ребенка с аутизмом, когда при оценке в большей степени играет роль мотивации к выполнению и понимание поставленной задачи, а не количественный результат выполнения теста; оценочным способом был выбран формат: выполнено «+»; не выполнено «-».

Как следует из рисунка 1 у большинства испытуемых в начале эксперимента наблюдается низкий уровень проявления моторных способностей по результатам выполнения двигательных тестов. Так, хуже всего дети справились с тестами на оценку координационных (тест 1) и силовых (тест 3) способностей, только 4 ребенка (27 %) из 15 обследованных смогли выполнить задание в данных тестах.

Такой низкий показатель можно объяснить следующими факторами:

– не прошел период адаптации к занятиям – дети с аутизмом долго и тяжело привыкают даже к малейшим изменениям в окружающей среде;

– низкий уровень развития эмоционально-волевой сферы – одним из ведущих типичных специфических проявлений аутизма являются глубокие нарушения в данной сфере;

– прием медикаментов – многие дети с аутизмом получают антипсихотические препараты (нейролептики), которые являясь антагонистами дофамина, нередко приводят к экстрапирамидным расстройствам в работе ЦНС, в том числе снижают мышечный тонус, вызывают ухудшение концентрации внимания и обладают седативным эффектом.

Наименьшие затруднения вызвал тест 4 (бег по залу в течение 5 минут). Вероятно, это можно объяснить характером самого теста – это циклическая нагрузка, для которой характерна многократность повторения одного и того же цикла, а при аутистических расстройствах нередко имеют место двигательные стереотипии как повторяющиеся акты двигательной активности, т.е. тест 4 в определенной мере согласуется с имеющим место при аутизме расстройством.

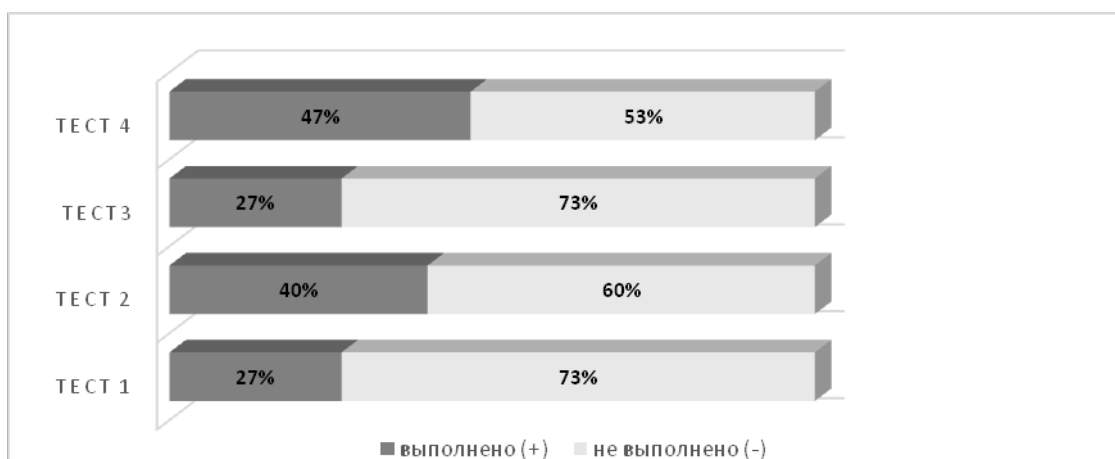


Рисунок 1 – Результаты выполнения двигательных тестов детьми с РАС в начале эксперимента

Стоит отметить, что на первых занятиях у 2/3 детей имели место поведенческие расстройства в виде манипулятивных истерик, практически отсутствовал тактильный контакт с инструктором, что делало невозможным выполнение заданий даже с помощью специалиста, имел место полный отказ и негативная реакция на попытку инструктора оказать помощь в виде физического воздействия на занимающегося с целью компенсировать недостающую подготовленность и обеспечить безопасное решение осваиваемой им двигательной задачи. Хочется также отметить множество стереотипных страхов, например, таких как боязнь маленьких мячей, что увеличивало процент истерического поведения во время занятий. Форма выполнения заданий в этом случае сводилась в большей степени к пассивной.

Налаживание контакта, в том числе тактильного, осуществлялось с привлечением родителей на первом этапе, и постепенным исключением их помощи во время занятий при переходе на второй этап.

На рисунке 2 отражены результаты тестирования двигательных способностей спустя шесть месяцев после начала регулярных занятий по предлагаемой нами программе.

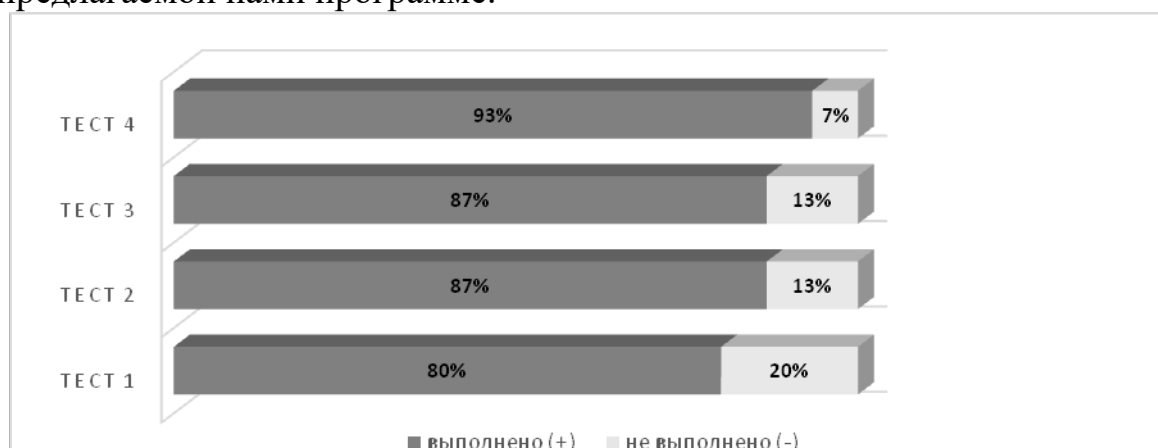


Рисунок 2 – Результаты выполнения двигательных тестов детьми с РАС через 6 месяцев коррекционных занятий



Как свидетельствуют представленные на рисунке 2 результаты, уровень проявления двигательных навыков через полгода занятий по предлагаемой нами методике достоверно возрос ( $p < 0,05$ ) по всем тестам. Следует отметить, что из 15 человек, посещавших коррекционные занятия в Центре по предлагаемой нами методике, абсолютное большинство детей с РАС смогли успешно пройти тестирование и получить оценку «выполнено» по всем тестам. Большую часть заданий удалось перевести от показа к словесному инструктированию, повысился интерес к занятиям, улучшилось восприятие обращенной речи, отсюда возрос показатель понимания инструкции, дети перешли от пассивно-активной формы выполнения заданий к активной форме, появилось понимание собственного тела, движения стали более плавными и четкими.

При наблюдении за динамикой психологического статуса следует отметить улучшения в адаптационном процессе. Так, большая часть детей перестала проявлять негативную реакцию в процессе работы, улучшились показатели коммуникативного аспекта, а точнее появился тактильный контакт, что для нас было очень важно на первых этапах работы. Снизился процентный показатель манипулятивных истерик, наблюдались лишь кратковременные вспышки при смене заданий. Появилась динамика в преодолении стереотипных страхов. Участие родителей постепенно уменьшалось, у большинства детей выполнение заданий перешло из пассивной в пассивно-активные формы.

Анализируя показатели детей, у которых положительная динамика практически отсутствовала либо была выражена незначительно, следует пояснить, что такой результат был связан со следующими объективными причинами: пропуски занятий по болезни, что ведет к «откату» как в двигательном, так и в психоэмоциональном плане; прием нейролептиков, что сопровождается перепадами настроения на занятиях, сонливостью и заторможенностью, отказом от выполнения заданий; проявление аутоагрессии.

**Заключение.** Проведенное нами исследование доказало эффективность внедрения игрового метода в работу с детьми, имеющими расстройство аутистического спектра, что способствует более высокой степени социальной и двигательной адаптации данной категории детей с инвалидностью. С точки зрения педагогики и адаптивной физической культуры, применение игрового метода в обучении детей-аутистов является обоснованным, закономерным и необходимым средством коррекции двигательных нарушений за счет расширения двигательного потенциала организма, способствует формированию способности к произвольному управлению движением и стабилизации эмоционально-волевой сферы, что в целом является основой для формирования социально-бытовых навыков и коммуникации.

### Список литературы

1. Алоин, А.В. Оценка общей моторной компетентности у подростков и молодежи с расстройствами аутистического спектра низкого и среднего

- функционального уровня / А.В. Алоин, Л.В. Виноградова // Адаптивная физическая культура. – 2015. – № 3 (63). – С. 22-23.
2. Прядко, Н.А. Коррекционная работа по формированию игровых навыков у детей с расстройствами аутистического спектра / Н.А. Прядко, Т.С. Шеховцева// Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 71-3. – С. 187-190.
3. Репина, А.И. Развитие моторных функций у детей с расстройством аутистического спектра / А.И. Репина, И.В. Тимофеева, М.И. Салимов// Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 11. – С. 62-64.
4. Самойлова, В.М. Игра как неотъемлемая часть коррекционной работы с детьми дошкольного возраста с расстройствами аутистического спектра / В.М. Самойлова, Е.Е. Малахова // Universum: психология и образование: электрон. научн. журн. – 2017. – № 5 (35). URL: <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/4785> (дата обращения: 01.12.2023).
5. Соловьева, М.В. Диагностика физического развития и подготовленности детей с расстройствами аутистического спектра / М.В. Соловьева // Ученые записки университета Лесгафта. – 2020. – № 12 (190). – С. 237-241.
6. Соловьева, М.В. Организация физического воспитания младших школьников с расстройствами аутистического спектра/ М.В. Соловьева, Н.Ю. Мельникова // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 2. – С. 51-54.
7. Соломко, А.В. Развитие игровых навыков аутичных детей средствами адаптивного физического воспитания / А.В. Соломко // Российский психологический журнал. – 2008. – № 2. – С. 85-87.

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ СО ШКОЛЬНИКАМИ 13-14 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТНЕС-УПРАЖНЕНИЙ**

***О.Ю. Жарова, П.Е. Мигунов***

*Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы, направленные на выявление эффективности применения физкультурно-оздоровительных занятий фитнесом на физическую подготовленность школьников 13-14 лет.

**Ключевые слова:** фитнес, школьники 13-14 лет, физическая подготовленность.

## **PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION ACTIVITIES WITH SCHOOLCHILDREN AGED 13-14 BASED ON THE USE OF FITNESS EXERCISES**

***O.Y. Zharova, P.E. Migunov***

*Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia*

**Annotation.** The article considers issues aimed at identifying the effectiveness of the use of physical fitness classes for the physical fitness of schoolchildren aged 13-14 years.

**Key words:** fitness, schoolchildren aged 13-14, physical fitness.

**Актуальность.** В настоящее время фитнес затрагивает различные аспекты жизнедеятельности подростков и молодежи – быт, досуг и мир окружающих материальных и духовных ценностей. Поэтому рассмотрение созидательной роли фитнеса в формировании человеческого потенциала, занимает особое значение.

Фитнес, безусловно, важен для людей разного возраста, но для подростков и молодежи – он жизненно необходим, так как ежедневные занятия в общеобразовательном учреждении и самостоятельные домашние занятия вынуждают школьников вести малоподвижный образ жизни. С точки зрения физиологии – это один из стресс-факторов, негативно влияющий на здоровье.

Кроме того, в школьной среде наблюдается неудовлетворенность содержанием уроков физической культуры, что негативно сказывается на уровне физической подготовленности и состоянии здоровья учащихся [1, с. 6-8].

Проведенный анализ литературных источников позволил выявить следующие ориентации фитнес-программ – физкультурно-оздоровительной или спортивной направленности.

Физкультурно-оздоровительная направленность фитнес-программ связана с решением задач по снижению риска развития заболеваний, а также достижения поддержания должного уровня физического состояния учащихся общеобразовательных учреждений. На сегодняшний день накоплено большое количество сведений и рекомендаций по построению занятий фитнесом физкультурно-оздоровительной направленности, которые дифференцируются по следующим направлениям: аэробные программы, силовые программы, программы смешанного формата, программы «Body&Mind» (разумное тело), танцевальные программы, программы с использованием восточных единоборств и т. д. [5, с. 1037-1040].

**Методика и организация исследования.** Педагогический эксперимент проходил на базе Дворца спорта «Юбилейный» г. Смоленска. Спортивная база Дворца спорта центра «Юбилейный», имеет зал, где проводятся групповые занятия, тренажерный зал, а также снаряды, тренажеры и гимнастическое оборудование для занятий различными видами фитнеса. Следует отметить, что все участники педагогического эксперимента прошли обследование в медицинских учреждениях г. Смоленска и отнесены к основной медицинской группе здоровья.

Организация проведения педагогического эксперимента включает четыре этапа. Констатирующий эксперимент: проведено начальное тестирование 29 школьников 13-14 лет. Для проведения основного эксперимента отобрано

24 учащихся. На этапе формирующего эксперимента организовано две группы: контрольная группа (n=12), в которой проведено 156 занятий по общефизической подготовке. Экспериментальная группа (n=12) – проведено 156 занятий по ОФП + фитнес-упражнения. Особенностью проведения физкультурно-оздоровительных занятий с испытуемыми экспериментальной группы стало использование комплексов фитнес-упражнений с применением фитболов, степ-платформ, балансировочных досок и т. д.

Математико-статистическая обработка, полученных данных контрольно-тестовых испытаний, позволила установить темпы прироста среднегрупповых показателей физической и функциональной подготовленности школьников 13-14 лет контрольной и экспериментальной группы за время проведения формирующего этапа педагогического эксперимента.

На рисунке 1 приведены темпы прироста физической подготовленности школьников 13-14 лет контрольной и экспериментальной группы за время проведения формирующего этапа эксперимента.



Рисунок 1 – Темпы прироста физической подготовленности школьников 13-14 лет контрольной (n=12) и экспериментальной (n=12) групп за время проведения формирующего этапа эксперимента, %

*Примечание:* тест 1 – Прыжок в длину с места толчком двумя; тест 2 – Поднимание туловища и. п. лежа на спине за 30 с; тест 3 – Наклон туловища вперед и. п. сидя; тест 4 – Сгибание и разгибание рук и. п. упор лежа

На рисунке 2 приведены темпы прироста функциональной подготовленности школьников 13-14 лет контрольной и экспериментальной групп за период формирующего этапа педагогического эксперимента.

За время эксперимента темпы прироста функциональной подготовленности испытуемых исследуемых групп составили ( $p < 0,05$ ):

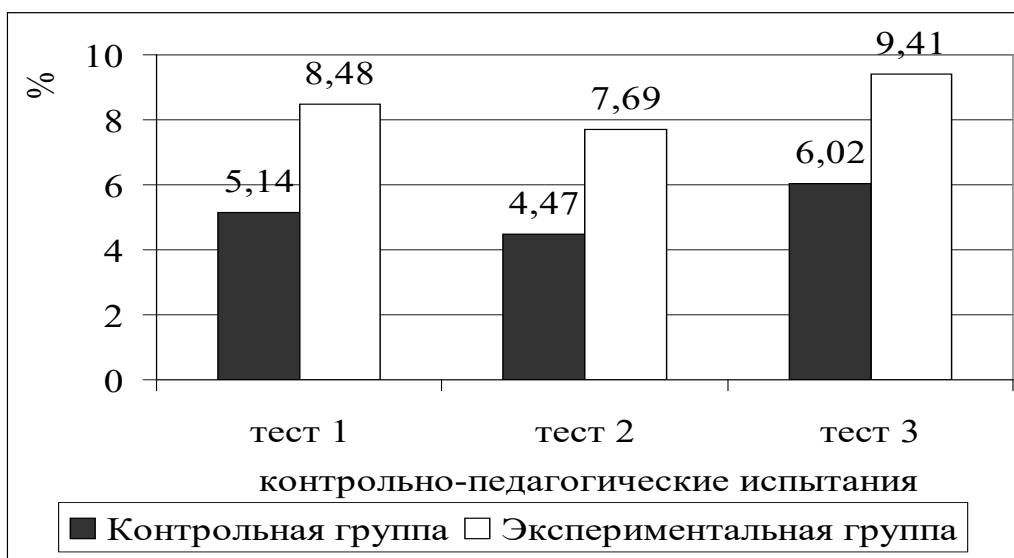


Рисунок 2 – Темпы прироста функциональной подготовленности школьников 13-14 лет контрольной (n=12) и экспериментальной (n=12) групп за время проведения формирующего этапа эксперимента, %

*Примечание: тест 1 – Проба Штанге; тест 2 – Проба Генчи; тест 3 – Индекс Руфье*

Выявлено, что наибольший оздоровительный эффект можно получить если содержание физкультурно-оздоровительных занятий на основе фитнес-упражнений со школьниками 13-14 лет будет состоять из трех этапов: вытягивающего, подготовительного и тренировочного этапа, на которых предполагается постепенное повышение нагрузки: на вытягивающем этапе 45-65 % (от ЧСС<sub>max</sub>); на подготовительном этапе 70-75 % (от ЧСС<sub>max</sub>); на тренировочном этапе 80-90 % (от ЧСС<sub>max</sub>).

Основными требованиями для разработки комплексов фитнес-упражнений являются:

- доступность средств фитнеса;
- учет индивидуальных возможностей и интересов учащихся;
- уровень здоровья, физического развития и подготовленности школьников, занимающихся фитнесом.

В результате проведения педагогического эксперимента выявлено, что разработанное содержание физкультурно-оздоровительных занятий со школьниками 13-14 лет на основе комплексов фитнес-упражнений, проводимых в экспериментальной группе, обеспечило более существенное повышение физической и функциональной подготовленности, чем у испытуемых контрольной (p<0,05).

Таким образом, разработанные комплексы фитнес-упражнений, внедренные в процесс физкультурно-оздоровительных занятий школьников 13-14 лет экспериментальной группы, показали свою эффективность и прикладность.

Физкультурно-оздоровительные занятия необходимо осуществлять в рамках научно-обоснованного педагогического процесса, в котором должны быть четко определены средства и методы адекватные возрастным особенностям занимающихся.

Проведение занятия на основе фитнес-упражнений следует проводить с музыкальным сопровождением, так как занятия с музыкальным сопровождением обладают более серьезным оздоровительным и тренирующим влиянием на организм занимающихся, отражают особенности музыкального ритма выполняемых движений и имеют содержательную внутреннюю окраску.

### Список литературы

1. Бойтураев, Т.Д. Методологические условия организации занятий по оздоровительному фитнесу со школьниками / Т.Д. Бойтураев, З.С. Мирхаджаева, Н.Т. Максудова // Педагогическое мастерство: материалы междунар. науч. конф. – М.: Буки-Веди, 2017. – С. 6-8.
2. Красникова, О.С. Современные проблемы организации физического воспитания школьников / О.С. Красникова, Л.Г. Пашенко, А.В. Коричко, [и др.]// Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С. 38-40.
3. Лубышева, Л.И. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 1. – С. 8–10.
4. Лях, В.И. Тестовый контроль в физическом воспитании: учебное пособие / В.И. Лях. – 3-е изд. стер. – М.: Просвещение, 2015. – 157 с.
5. Южакова Н.В. Использование фитнес-программ в практике физического воспитания в общеобразовательной школе / Н.В. Южакова, Е.П. Удалова // Молодой ученый. – 2016. – № 3 (107). – С. 1037-1040.

## ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ФГБОУ ВО «СГУС» С «ЦССТ КОНЦЕРНА «РОСЭНЕРГОАТОМ» В РАМКАХ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ В НОВОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЕКТЕ «СДЕЛАЙ СВОЙ ВЫБОР»

*О.Ю. Жарова, Н.Л. Язынина*

*Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы, связанные с анализом взаимодействия Смоленского государственного университета спорта с Центром современных спортивных технологий концерна «Росэнергоатом» в рамках организации и проведения учебной (педагогической) практики в новом образовательном проекте «Сделай свой выбор».

**Ключевые слова:** средняя школа, образовательный проект, учебная (педагогическая) практика, анализ взаимодействия.

# INTERACTION OF THE FSUE IN "SGUS" WITH THE "CSST OF THE ROSENERGOATOM CONCERN" IN THE FRAMEWORK OF ORGANIZING AND CONDUCTING TRAINING PRACTICE IN THE NEW EDUCATIONAL PROJECT "MAKE YOUR CHOICE"

*O.Y. Zharova, N.L. Yazinina  
Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia*

**Annotation.** The article deals with issues related to the analysis of the interaction of the Smolensk State University of Sports with the Center for Modern Sports Technologies of the Rosenergoatom Concern within the framework of organizing and conducting educational (pedagogical) practice in the new educational project "Make your choice".

**Keywords:** secondary school, educational project, educational (pedagogical) practice, interaction analysis.

**Актуальность.** В Смоленском государственном университете спорта стартовал новый образовательный проект «Сделай свой выбор», который реализуется совместно с Центром современных спортивных технологий концерна «Росэнергоатом».

Стоит отметить, что Университет стал первым вузом, подписавшим соглашение с Центром современных спортивных технологий концерна «Росэнергоатом» о сотрудничестве, в том числе и о прохождении производственных практик, в частности (учебной) педагогической.

Педагогическая практика в средней школе является составной частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования, непосредственно ориентированной на практическую подготовку обучающихся. Она всегда, на протяжении всей истории вуза, входила в учебные планы профессиональной подготовки студентов.

Впервые студенты вуза проходили учебную (педагогическую) практику в средних общеобразовательных школах г. Десногорска Смоленской области – города атомной промышленности [1, 2].

Практика студентов Смоленского государственного университета спорта была организована и проведена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и планами университета и рабочей программой по педагогической практике.

В пилотном проекте принимали участие четыре средние школы г. Десногорска, которые были подобраны в соответствии с целями и задачами предстоящей практики. В данных образовательных учреждениях достаточное материально-техническое обеспечение, соответствующее требованиям, правилам безопасности и санитарно-гигиеническим нормам.

В программу учебной практики, трудоемкость которой, согласно ФГОС ВО, составляла 9 зачетных единиц (324 часа), входили следующие

разделы:

- организационно-ознакомительный;
- учебно-методический;
- воспитательный;
- внеклассный;
- хозяйственный.

С целью получения обратной связи и анализа эффективности организации и проведения педагогической практики студентов третьего курса СГУС в рамках нового образовательного проекта «Сделай свой выбор» проведено анкетирование участников проекта.

Анкета состояла из ряда вопросов, в которых студентам участникам исследования предлагалось проанализировать и оценить свой уровень готовности к прохождению педагогической практики, профессиональную идентичность. На некоторых из них следует остановиться.

Подавляющее большинство студентов (82,5 %), отмечает значение практики в возможности сформировать определенный уровень практических умений, совершенствовать навыки, обеспечить готовность к ведению практической работы.

Также установлено, что в наибольшей степени на отношение к процессу прохождения практики в рамках образовательного проекта «Сделай свой выбор» у большинства респондентов (82 %) повлиял интерес к выполняемой работе. Незначительная часть студентов указали на значимость сферы деятельности и уровень развития организации практической подготовки.

Анализируя трудности, с которыми студенты столкнулись во время прохождения практики установлено, что у подавляющего большинства (87,5 %) студентов их не возникло.

Напротив, около тринадцати процентов респондентов указали на наличие трудностей из-за недостаточной подготовленности по предметам специальной подготовки.

Во время учебной практики происходит формирование практических, методических знаний и умений, нахождение «места» предметных знаний в структуре функциональной системы профессиональной деятельности. Данные анкетирования по этому блоку позволяют выделить долю студентов, которые оценили свои знания и умения на высоком уровне:

87,5 % – по дисциплинам предметной подготовки, по теории и методике физической культуры и спорта, избранному виду спорта, педагогике и психологии, а также коммуникативные навыки, когнитивные, трудовые, волевые качества личности студента;

70 % – профессиональная самооценка;

62,5% – практические организационно-методические умения ведения преподавательской деятельности;

25 % – по блоку психолого-педагогических дисциплин;

12,5 % – практические умения, необходимые для выполнения классного руководства.



Для оценки степени профессионализации предметной подготовки учитывали согласование фундаментальной и профессиональной линий в процессе обучения. Опрос выявил изменения отношения студентов к учебным предметам. Читаемые курсы и отдельные их разделы студенты, все в большей степени, оценивают с профессиональной точки зрения, т. е. пригодятся они или нет в будущей работе (рисунок 1).

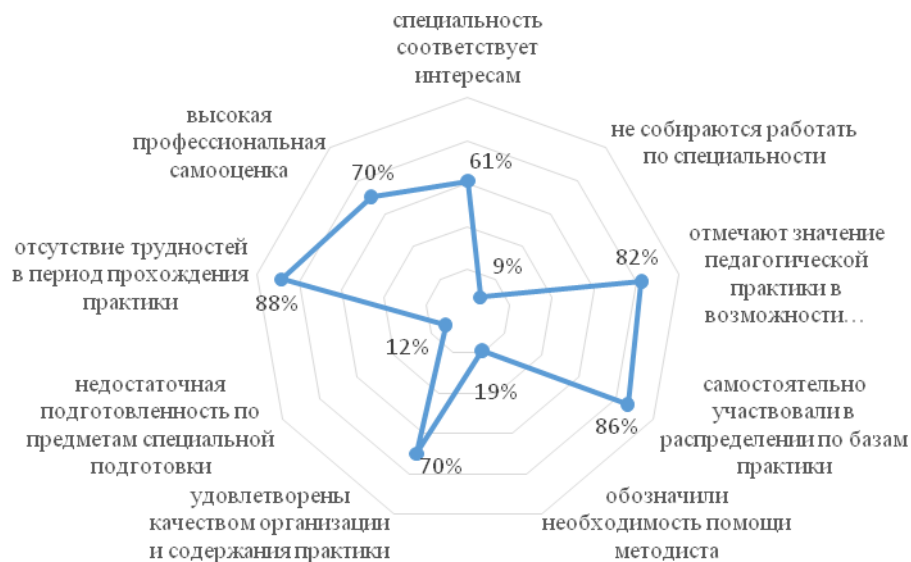


Рисунок 1 – Выборка обобщенных результатов анкетирования

Прохождение практики студентами Университета спорта под руководством опытных педагогов позволило сформировать представление о содержании основных документов планирования учебно-воспитательного процесса; определить уровень практических умений и усовершенствовать навыки; приобрести опыт положительного анализа практических занятий, проводимых ведущими учителями средних школ; обеспечить готовность к ведению практической работы с детско-юношеским контингентом средних школ по утвержденным государственным или альтернативным программам.

Одновременно с изучением мнения студентов было проведено анкетирование учителей школ города Десногорска. В опросе приняли участие учителя физической культуры, руководящие педагогической практикой. В основном это опытные квалифицированные учителя с многолетним стажем работы в возрасте от 40 до 60 лет. Следует отметить, что в проведении и организации практик принимают участие профессионалы, имеющие достаточно высокий квалификационный уровень и большой опыт работы в школе.

Учителям предлагалось оценить уровень профессиональной подготовки практикантов, удовлетворенность работой студентов университета в процессе практики, сотрудничеством с руководителем от организации, готовность к сотрудничеству с университетом.

Анализ опроса отчетов руководителей от университета и профильной организации проводился по системе «SWOT», что предполагало выделение

сильных и слабых сторон организации педагогической практики, а также возможности ее совершенствования.

Одной из сильных сторон отмечена методология подготовки учителя, составляющая компетентностный, системный, интегративный и личностно-деятельностный подходы, как наиболее отвечающие современным тенденциям педагогического образования.

Также сильными сторонами выявлены: обеспечение преемственности в целях, задачах и содержании практики при переходе с курса на курс; отработанная схема организации практики оценки студентов.

Наряду с сильными сторонами организации проведения практики выявлены слабые стороны, к которым относятся: недостаточное применение информационно-коммуникативных технологий и цифровых образовательных ресурсов вследствие слабой оснащённости соответствующей техникой и ресурсами; загруженность преподавателей-руководителей практики аудиторной работой.

Проведенная работа находит отклик и поддержку на государственном уровне от руководителей регионов присутствия атомных электростанций и Министерства спорта РФ.

Очередным шагом сотрудничества в рамках подготовки специалистов физической культуры и спорта для атомной отрасли станет проведение производственной практики с трудовыми коллективами атомных электростанций и занимающимися в детских спортивных школах городов присутствия АЭС. Используя опыт проведения практики в учебных заведениях г. Десногорска, в последующем планируется расширить географию мест данной формы обучения, в городах присутствия атомных электростанций РФ.

### **Список литературы**

1. Жарова, О.Ю. Педагогические аспекты совершенствования образовательного процесса подготовки бакалавров физкультурного вуза / О.Ю. Жарова, Н.Л. Язынина, С.В. Барков // *Sciences of Europe, Praha*. – № 1 (1). – 2016. – С. 34-36.
2. Язынина, Н.Л. Опыт организации педагогической практики студентов университета спорта в средних школах города Десногорска / Н.Л. Язынина, А.В. Мазурина / *Баскетбол 3x3: Атомная Энергия Спорта*: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Под общей редакцией к.п.н., доцента Е.Н. Бобковой, к.п.н., доцента А.В. Мазуриной, д.п.н., доцента А.В. Родина. – Смоленск, СГУС, 2023. – С. 82-86.

## К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДАМ СПОРТА

*М.К. Кодири, В.А. Тришкин, Ю.А. Широкова*

*Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрены основные задачи и требования при организации процесса начального этапа спортивной подготовки. Отдельно отмечены проблемы, которые определяют специалисты при реализации процесса спортивной подготовки на данном этапе.

**Ключевые слова:** спортивная подготовка, начальный этап спортивной подготовки.

## ON THE ISSUE OF ORGANIZING THE INITIAL TRAINING STAGE IN THE SPORTS TRAINING SYSTEM BY SPORTS

*M.K. Kodiri, V.A. Trishkin, Yu.A. Shirokova*

*Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia*

**Annotation.** The article considers the main tasks and requirements for the organization of the initial stage of sports training. The problems identified by specialists in the implementation of the sports training process at this stage are highlighted separately.

**Key words:** sports training, the initial stage of sports training.

**Актуальность.** Современные тенденции спорта высших достижений постоянно требуют пристального внимания к детскому и юношескому спорту, так как его развитие тесно связано с организацией подготовки юных спортсменов. Совершенствование планирования учебно-тренировочного процесса спортивного резерва обеспечивает базу высоких и устойчивых результатов их выступлений в будущем [6].

Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях [4, 6].

На практике спортивная подготовка – единая организационная система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности [3].

Этапы спортивной подготовки для планирования, организации и осуществления спортивной подготовки могут быть разбиты на периоды, ступени, года, циклы подготовки, что рекомендуется отражать в программе спортивной подготовки.

В соответствии с нормативно-правовыми документами при осуществлении спортивной подготовки в организациях, осуществляющих

спортивную подготовку, рекомендуется реализовывать следующие этапы и периоды: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства [4].

Особый интерес для изучения представляет этап начальной подготовки, так как на этом этапе закладывается база для последующих достижений в спортивной деятельности.

В связи с этим **цель работы:** рассмотреть основные задачи, требования и проблемы при организации процесса начального этапа спортивной подготовки.

Для решения поставленной задачи было проведено изучение нормативно-правовых актов по спортивной подготовке и анализ научно-методической, практической литературы по спортивной подготовке в разных видах спорта.

В соответствии с пунктом 5 статьи 33 № 329-ФЗ организации, осуществляющие спортивную подготовку, обеспечивают соблюдение федеральных стандартов спортивной подготовки, разрабатывают и реализуют на основе данных стандартов программы спортивной подготовки [7].

Основными задачами этапа начальной подготовки в спорте являются формирование у занимающихся необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники избранного вида спорта, происходит содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепления здоровья, всестороннее воспитание физических качеств [1].

Исходя из примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта по итогам освоения применительно к этапу начальной подготовки необходимо выполнить требования: изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила; принять участие в официальных спортивных соревнованиях; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) [8, 9, 10].

В практической деятельности, как показывают исследования специалистов в области спортивной тренировки, есть проблемы, на которые надо обращать внимание при организации спортивной подготовки на начальном этапе.

Большинство авторов отмечает: как правило, тренер хочет быстрее добиться от спортсменов высоких показателей – больших спортивных результатов. Единственная цель – быстрое достижение высоких результатов. Соответственно нерациональное применение нагрузок путем специфических тренировок, что может отрицательно сказаться на будущем юных атлетов.

Тренерам не всегда удается придерживаться программно-нормативных требований и научно-методических рекомендаций, предъявляемых к содержанию занятий с детьми на начальном этапе спортивной подготовки. Этот этап для многих спортсменов по своему содержанию превращается в этап начальной спортивной специализации или, еще хуже, углубленной специализации, на котором к занимающимся предъявляются завышенные требования по части физической, технической и психологической подготовки [2].

Другой проблемой является зачисление спортсменов в группы начальной подготовки. Тренеры стараются раньше начать привлекать к занятиям спортом, не придерживаясь требований. В своей работе А.Э. Страдзе с соавторами (2022), предприняли попытку разработки единых подходов к определению минимального возраста зачисления в группы на этап начальной подготовки по различным видам спорта. В результате определили, что для снижения минимального возраста зачисления в группы на этап начальной подготовки по различным видам спорта необходимо: исключить травмоопасные элементы; уделять преимущественно внимание ОФП и минимизировать общий объем тренировочной нагрузки; использовать средства и методы, адекватные для соответствующего возраста; разработать методику для обучения детей соответствующего возраста технике вида спорта; разработать образовательную программу и организовать обучение тренеров работе с детьми соответствующего возраста с учетом возрастных физиологических и психологических особенностей [7].

Некоторые авторы отмечают, что стандарты возрастных нормативов, рекомендуемые для начала организованной спортивной деятельности, не являются обоснованными и объективными. Они повторяют возрастные шаблоны морфологических параметров и физиологических характеристик, которые не меняются уже десятки лет, опираясь на недоказуемую статистику туманных популяционных исследований, проведенных на региональных выборах континента с абсолютно неизвестными генетическими и фенотипическими предпосылками [5].

Ведущими положениями, на наш взгляд, являются сформулированные ключевые положения начальной спортивной подготовки спортсменов, выделенные В.Я. Бороздиным, О.В. Бороздиной (2017) – это оздоровительная направленность, а также принцип равных возможностей. Первоочередной задачей тренеров является подготовка здоровых спортсменов, организация тренировочного процесса таким образом, чтобы физические и психические способности развивались у подрастающего поколения не на предельных возможностях для достижения результата, а постепенно, с целью плавного и безболезненного перехода юных спортсменов на новые этапы подготовки с сохранением при этом их физического и психического здоровья [3].

В итоге можно сделать вывод о том, что приоритетным направлением во всех видах спорта является гармоничное развитие всех физических качеств, которые в дальнейшем могут стать прочным фундаментом для построения

спортивной специализации с выделением лимитирующих физических качеств и ориентированных на максимально предельные результаты.

### Список литературы

1. Александрова, В.А. Оценка физической подготовленности юных спортсменов начального этапа подготовки / В.А. Александрова, Е.Ю. Федорова, В.И. Овчинников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10(200). – С. 11-14.
2. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов: пер. с англ. / Т. Бомпа – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. – XII. – 259 с.
3. Бороздин, В.Я. Подходы к повышению эффективности начального этапа многолетней подготовки спортсменов / В.Я. Бороздин, О.В. Бороздина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – Т.2. № 1. – С. 7-12.
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации / Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014. – 132 с.
5. Москатова, А.К. Дети нового времени: перспективная стратегия начальной спортивной подготовки / А.К. Москатова, Т.М. Козлов // Журнал "Paradigmata roznání". – 2016. – № 1. – С. 87-99.
6. Никитушкин, В.Г. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 10. – С. 19-22.
7. Страдзе, А.Э. Единые подходы к определению минимального возраста зачисления в группы на этап начальной подготовки по видам спорта / А.Э. Страдзе, Е.Ю. Федорова, А.В. Скотникова // Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. – № 4 (48). – 2022. – С. 50-58.
8. Приказ Минспорта России от 20.12.2022 № 1284 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание».
9. Приказ Минспорта России от 20.12.2022 № 1293 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».
10. Приказ Минспорта России от 21.12.2022 № 1305 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

## ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИНЦИПА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

*И.С. Конашков, В.А. Горячев, С.В. Данков, К.В. Прохорова*  
*Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы индивидуализации учебно-тренировочного процесса подготовки юных спортсменов в настольном теннисе. Приводится описание основных характеристик принципа индивидуализации юных спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе.

**Ключевые слова:** индивидуализация, тренер, спортсмен, тренер.

## CHARACTERISTICS OF THE PRINCIPLE OF INDIVIDUALIZATION IN THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF TRAINING YOUNG ATHLETES SPECIALIZING IN TABLE TENNIS

*I.S. Konashkov, V.A. Goryachev, S.V. Dankov, K.V. Prokhorova*  
*Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia*

**Annotation.** The article considers the issues of individualization of the educational and training process of training young athletes in table tennis. The main characteristics of the principle of individualization of young athletes specializing in table tennis are described.

**Keywords:** individualization, coach, athlete, coach.

Понятие «индивидуализация» и «индивидуальность» взаимосвязаны, но если второе характеризует индивидуальность как свойство спортсмена, то первое отражает динамику ее формирования, выражения и развития. Индивидуальность имеет двойственную природу, и ее развитие определяется как биологическими, так и социальными факторами. Описанные на сегодняшний день характеристики человеческой индивидуальности, которые могут быть учтены в процессе обучения и тренировки, весьма разнообразны.

Основные специалисты по теории и методике физического воспитания под индивидуализацией понимают построение всего процесса физического воспитания и использование в нем частных средств, методов и форм обучения, при которых осуществляется индивидуальный подход к ученику, создаются максимальные условия для развития его способностей [5].

Индивидуальный подход определяется как принцип организации занятий и, следовательно, принцип индивидуализации заключается в том, что совершенствование физической подготовленности, форма и характер упражнений, их интенсивность и продолжительность выполнения и многие другие компоненты системы подготовки с учетом пола, возраста, уровня функциональных возможностей организма, состояния здоровья, психических

качеств спортсмена и др. Она заключается в самом факте их подбора. В результате исследования индивидуального подхода при наличии природного таланта можно добиться высокого роста в тренировках в два раза быстрее, чем обычного. Если сравнивать термин «индивидуализация обучения» с термином «индивидуальный подход», то к особенностям схожим с «индивидуальным подходом» можно отнести ориентацию на индивидуально-психологические особенности ученика, подбор и применение соответствующих методик, различные вариации заданий, объем домашней работы и т.д. То же самое можно сказать и о попытках уточнить взаимосвязанные терминологические понятия: «индивидуальное обучение», «индивидуализированное обучение», «индивидуализация обучения» и т.д. Однако существуют различия в характере влияния тренера на спортсмена. В целом, представляется вполне обоснованным утверждать, что термин «индивидуализация тренировок» является более широким понятием [1].

Индивидуализация может осуществляться в двух направлениях: общая и специализированная подготовка. В первом случае методы тренировки и обучения подбираются индивидуально в соответствии с функциональными, двигательными и психофизиологическими особенностями ученика. Во втором направлении содержание занятий определяется в соответствии с индивидуальными особенностями, склонностями и талантами игроков. При подготовке юных теннисистов тренерам необходимо учитывать физические, физиологические и психологические особенности каждого игрока в индивидуальном подходе. Сложность такого подхода обусловлена тем, что существует множество различных способов, с помощью которых игроки и тренеры могут достичь одной и той же цели. Фактически эти способы никогда не совпадают и так же разнообразны и уникальны, как и отпечатки пальцев [4].

Принцип индивидуализации должен быть использован как на начальной стадии учебно-тренировочного процесса, так и после того, как будет приобретен некоторый уровень подготовки в конкретном виде спорта. Развитие функций и систем организма, личностных качеств происходит у спортсменов неодинаково, это во многом определяется генетическими факторами, возрастными особенностями, используемой системой тренировок, а также условиями их жизни и быта. При этом, несмотря на индивидуальные различия, определенная эффективность учебно-тренировочного процесса может быть достигнута и при использовании общего подхода в тренировке. Однако наличие индивидуальных особенностей приводит к тому, что при тренировках по общему плану происходит дифференциация детей в соответствии с качествами, которые у них преимущественно развиваются. Интересно, что в условиях группового обучения индивидуальные различия могут не сглаживаться, а, напротив, становиться более выраженными. Следует отметить, что принципиально тренер не может воздействовать на какое-либо свойство личности, не затрагивая при этом все остальные характеристики.



Формируя одно из свойств личности, он неизбежно и независимо от своего желания влияет на всю систему индивидуальных особенностей в целом [2].

Регулирование тренировочной нагрузки является важным аспектом в спорте. Оно основано на учете индивидуального состояния тренированности и соответствия возможностей спортсмена тренировкам, которые ему предлагаются. Чтобы достичь оптимальных результатов, необходимо разработать программу этапного контроля, которая позволит определить стратегию подготовки для каждого спортсмена и оценить его тренировочную эффективность на протяжении длительного времени.

Множество исследований в области спорта свидетельствуют о том, что прогнозирование является неотъемлемой частью процесса управления подготовкой спортсменов. Установление целей и их последующая реализация играют ключевую роль в формировании системы подготовки. Использование принципа индивидуализации может быть определено в зависимости от поставленных задач на каждом этапе подготовки [3].

Обычно выделяют три уровня индивидуализации учебно-тренировочного процесса. Первый уровень – нивелированный подход, когда индивидуализации нет вообще, и все занимающиеся тренируются одинаково. Второй уровень предполагает условное разделение по группам, основанное на сходстве между спортсменами. Это часто применяется в теннисе, так как игра является командной и работа в коллективе важна. На третьем уровне осуществляется персональная работа с каждым спортсменом, что подразумевает максимальную индивидуализацию.

Наиболее распространенным является второй уровень индивидуализации. Это связано с тем, что в тренировке группы спортсменов важна работа с коллективом. Однако важно достичь рационального сочетания коллективной индивидуальной работы для эффективности учебно-тренировочного процесса [2].

Дифференцированное обучение имеет большое значение для совершенствования тренировочного процесса. Оно заключается в том, чтобы учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена, такие как уровень подготовки, развитие, особенности мышления и интересы. Определение наиболее подходящего и эффективного типа работы и уровня требований для каждого спортсмена является ключевым аспектом дифференцированного обучения.

Проблема индивидуализации в спорте достаточно сложна и актуальна, поэтому были предложены различные классификации индивидуальных особенностей спортсменов в целом и их применение [4].

При практическом применении принципа индивидуализации в этих условиях следует учитывать, что возрастные особенности преходящи, в то время как индивидуальные более стабильны. Таким образом, индивидуальный подход – это не просто подход к конкретному спортсмену, он требует не только учета его индивидуальных особенностей, но еще и видения целостного человека, учета его целостной реакции на то или иное

внешнее воздействие. С точки зрения системного подхода индивидуализация спортивной деятельности представляется как система соответствия педагогических воздействий индивидуальным показателям уровня физической подготовленности, психофизиологическим, гендерным и возрастным особенностям юных спортсменов [3].

### Список литературы

1. Байгулов, Ю.П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов.– М.: Физкультура и спорт, 2000. – С. 258-259.
2. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры/ Ю.Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. –М.: Советский спорт, 2004. – С. 344-345.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. Для студентов вузов/ Л.П. Матвеев. – 3-е изд. – СПб.: Лань, 2003.– 360 с.
4. Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе/ О.В. Матыцин// Теория и практика физической культуры.– М.,2001. – № 5. – С. 64.
5. Шестаков, М.М. Методологические основы индивидуализации подготовки в командных спортивных играх / М.М. Шестаков // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 3. – С. 18-20.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ КОМАНДООБРАЗОВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ СОТРУДНИЧЕСТВА В ОРГАНИЗАЦИЯХ

*Я.С. Летягина*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
Екатеринбург, Россия.*

**Аннотация.** В данной работе раскрывается выявление и анализ потенциала фитнес-технологий для командообразования и укрепления сотрудничества в организациях. В последние годы увеличение числа сидячих рабочих мест и проблемы с работоспособностью сотрудников стали актуальными вопросами для бизнес-сектора. Фитнес-технологии – полезный инструмент для развития командной работы и улучшения коммуникации внутри бизнеса. Использование фитнес-технологий для укрепления командного духа в коллективе является важной составляющей в любых организациях.

**Ключевые слова:** фитнес-технологии, командообразование, сотрудничество, организации.

# USING FITNESS TECHNOLOGIES FOR TEAM BUILDING AND STRENGTHENING COLLABORATION IN ORGANIZATIONS

*Y.S. Letyagina*

*Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia*

**Annotation.** This paper reveals the identification and analysis of the potential of fitness technologies for team building and strengthening cooperation in organizations. In recent years, the increase in sedentary workplaces and problems with employee performance have become pressing issues for the business sector. Using fitness technologies to strengthen team spirit in a team is an important component in any organization.

**Keywords:** fitness technologies, team building, cooperation, organizations.

В современном мире, где уровень конкуренции постоянно возрастает, важно не только обладать профессиональными навыками, но и уметь эффективно работать в команде. Командообразование и укрепление сотрудничества становятся основой для успешного функционирования любой организации [1]. Одним из способов достижения этой цели является внедрение фитнес-технологий. Целью данного исследования является выявление потенциала фитнес-технологий для командообразования и укрепления сотрудничества в организациях. Для достижения цели работы был проведен обзор литературы, изучающий предыдущие исследования и статьи, связанные с фитнес-технологиями и их влиянием на командообразование и сотрудничество в организациях.

Командообразование и укрепление сотрудничества через фитнес-технологии – это использование фитнес-технологий и активных видов спорта для развития кооперации и сотрудничества в коллективе. Первое, что следует отметить, это то, что фитнес-технологии могут значительно усилить командный дух в организации. Ведь занятия спортом не только способствуют укреплению физического здоровья, но и позволяют улучшить психологическое состояние сотрудников. Регулярные тренировки способствуют выработке дисциплины, самодисциплины и улучшению концентрации внимания [3]. Кроме того, спортивные занятия могут стимулировать развитие общих ценностей, таких как сотрудничество, взаимоподдержка и уважение друг к другу. Второй аспект, который стоит упомянуть, это возможность для сотрудников установить более тесный контакт друг с другом. Фитнес-технологии дают возможность провести совместные тренировки или участвовать в командных соревнованиях. Во время таких мероприятий сотрудники могут узнать друг о друге больше, установить более дружеские отношения и наладить коммуникацию вне рабочего пространства. Это, в свою очередь, может положительно сказаться на эффективности работы команды в целом.

Одним из примеров фитнес-технологий, может быть, использование специализированных приложений для тренировок и соревнований, которые

позволяют сотрудникам вести общий учет своих тренировок, устанавливать цели и состязаться друг с другом. Это позволяет создать здоровую конкуренцию и стимулировать сотрудников к достижению общей цели. Другой пример – организация спортивных мероприятий и командных тренировок, включающих элементы сотрудничества, такие как командные игры или тренировки по группам. При этом фитнес-технологии могут использоваться для отслеживания показателей каждого участника, а также для их сравнения и анализа. Такие мероприятия не только способствуют физическому развитию сотрудников, но и укрепляют взаимодействие, толерантность, способность к командной работе и взаимопониманию внутри коллектива. Кроме того, такой подход может улучшить общий рабочий климат и повысить уровень мотивации сотрудников, ведь физическая активность способствует улучшению общего самочувствия и продуктивности работников. Таким образом, использование фитнес-технологий может положительно влиять на командообразование и укрепление сотрудничества в организациях. Проведение фитнес-мероприятий и тренировок вместе помогает сотрудникам лучше узнать друг друга, повышает их сотрудничество и коммуникацию. Также, использование фитнес-технологий может улучшить самочувствие сотрудников, повысить их энергичность и снизить стресс, что в свою очередь положительно сказывается на их работоспособности [1].

Рекомендации к применению фитнес-технологий в организациях для укрепления сотрудничества и командообразования коллектива.

1. Задания для групповых тренировок. Команды могут соревноваться друг с другом в заданиях для групповых тренировок, созданных с помощью фитнес-технологий, таких как носимые устройства или фитнес-приложения. Поскольку команда работает вместе для достижения целей в области фитнеса и борьбы с другими командами, это способствует сотрудничеству и командной работе.

2. Задачи по шагам: организуйте соревнования, в которых группы должны соревноваться, чтобы выполнить наибольшее количество шагов. Фитнес-трекеры поощряют здоровую конкуренцию и сотрудничество, отслеживая индивидуальное и командное развитие.

3. Виртуальные тренировки. Поскольку удаленная работа становится все более распространенной, организация виртуальных тренировок может способствовать командной работе и духу товарищества. Поощряйте членов команды участвовать и тренироваться вместе, используя фитнес-технологии для организации групповых тренировок или соревнований с помощью платформ видеоконференций.

4. Программы для здоровья и хорошего самочувствия. Используйте фитнес-устройства, чтобы следить за самочувствием членов команды. Предоставьте им доступ к фитнес-приложениям или носимым технологиям, чтобы вы могли следить за их режимом сна, уровнем физических упражнений и общим состоянием здоровья. В результате члены команды могут чувствовать

себя более связанными и мотивированными, чтобы помочь друг другу в достижении своих целей в области здравоохранения.

5. Фитнес-геймификация. Чтобы сделать тренировки более интересными и приятными, включите в фитнес-системы функции геймификации. Когда члены команды достигают определенных целей в фитнесе, они могут получать баллы или поощрения, которые можно разделить и отметить всей командой. Это способствует командной работе и мотивирует людей помогать и подбадривать друг друга.

6. Разработайте задачи о здоровье, которые сосредоточены на нескольких аспектах здоровья, таких как управление стрессом, психическое здоровье и питание. Фитнес-технологии могут использоваться для мониторинга прогресса членов команды и предоставления советов и идей, которые помогут им в достижении своих целей в области здоровья. Команды могут укрепить свои связи и поддержать друг друга на пути к лучшему образу жизни, совместно решая эти задачи.

Учитывая все обстоятельства, включение фитнес-технологий в мероприятия по построению команды может создать среду, в которой предприятия сотрудничают, поощряют друг друга и участвуют в здоровой конкуренции. Это способствует более тесной командной работе и сотрудничеству между сотрудниками, побуждая их работать вместе для достижения своих целей в области здоровья и фитнеса [2].

Таким образом, фитнес-технологии имеют большой потенциал для укрепления командного духа и сотрудничества внутри организации. Они способствуют развитию ценностей, таких как дисциплина, сотрудничество и взаимоподдержка. Кроме того, фитнес-технологии помогают сотрудникам установить более тесные отношения между собой и улучшить коммуникацию. Такие мероприятия не только способствуют физическому и психологическому здоровью, но и повышают работоспособность и эффективность работы команды в целом. Внедрение фитнес-технологий в организацию является важным шагом на пути к совершенствованию командного взаимодействия и укреплению сотрудничества.

### **Список литературы**

1. Куликова, Т.И. Технология командообразования в современной организации/ Т.И. Куликова// Концепт. – 2015. – № 9.  
URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-komandoobrazovaniya-v-sovremennoy-organizatsii>.
2. Применение технологий командообразования в организации. Текст: электронный//Сайт: Справочник. URL: [https://spravochnick.ru/upravlenie\\_personalom/primenenie\\_tehnologiy\\_komandoobrazovaniya\\_v\\_organizacii/?ysclid=lpjl8yo5z5971461662](https://spravochnick.ru/upravlenie_personalom/primenenie_tehnologiy_komandoobrazovaniya_v_organizacii/?ysclid=lpjl8yo5z5971461662).
3. Фитнес как способ сохранения здоровья и сплочения коллектива. Текст: электронный // Сайт: Маам. URL: <https://www.maam.ru/detskijsad/statja-dlja-pedagogov-1622190.html?ysclid=lpjh9k3utr335159114>.

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ПРОЯВЛЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ АГРЕССИВНОСТИ

*А.О. Лёшин, С.А. Бузина*

*филиал «НИУ «МЭИ» в городе Смоленске, Смоленск, Россия*

**Аннотация.** Значимость проблемы человеческой агрессии очевидна для многих сфер общественной жизни, в том числе и для спорта. Современный спорт становится все жестче и агрессивнее, что не назовешь позитивной тенденцией. Спорт является удобной моделью для изучения феномена агрессии. Очень важно определить, как влияют занятия спортом на проявление различных видов агрессивности в спортивных состязаниях, в которых агрессивные действия являются составляющим элементом. При помощи опросника «Диагностика состояния агрессии А. Баса – А. Дарки» было проведено исследование среди спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой из пневматической винтовки и студентов, не занимающихся спортом. Обобщив результаты исследований можно отметить, что занимающиеся спортом подростки, эмоционально более устойчивы. Они сдержанны, так как любой вид спорта ограничен рамками правил, переступить которые нельзя. Все это накладывает свой отпечаток на поведение в обществе в целом и свидетельствует о том, что спортсмены в большей степени благосклонны к окружающему миру.

**Ключевые слова:** спорт, агрессия, исследование, устойчивость, эмоции.

## IMPACT OF SPORTS ACTIVITIES ON THE MANIFESTATION OF DIFFERENT TYPES OF AGGRESSION

*A.O. Leshin, S.A. Buzina*

*"NIU "MPEI" branch in Smolensk, Russia*

**Annotation.** The significance of the problem of human aggression is obvious for many spheres of social life, including sport. Modern sport is becoming tougher and more aggressive, which is not a positive trend. Sport is a convenient model for studying the phenomenon of aggression. It is very important to determine how sports activities influence the manifestation of various types of aggression in sports competitions, in which aggressive actions are a component element. With the help of the questionnaire "Diagnostics of the state of aggression A. Basa – A. Darkey" questionnaire, a study was conducted among athletes engaged in shooting from air rifle and students not engaged in sports. Summarizing the results of the research it can be noted that teenagers engaged in sports are emotionally more stable. They are restrained, as any sport is limited by the framework of rules, which cannot be overstepped. All this puts its imprint on the behavior in society as a whole and indicates that athletes are more favorable to the world around them.

**Keywords:** sport, aggression, research, resilience, emotion.

**Введение.** Проблема агрессии имеет давние корни в психологии. Разбираются разносторонние гипотезы о ее функциях, видах и причинах. Происходит много исследований и экспериментов, которые посвящены агрессии и агрессивному поведению. Несмотря на это, их число не уменьшается, а наоборот растет.

Агрессия является деструктивным и мотивированным поведением, нарушающим социальные нормы по отношению к другим людям (живому и неживому), наносящие физический вред агрессору, а также моральный ущерб организму [1].

Необходимость изучения проблемы агрессии человека продиктована актуальными вопросами общественной жизни. Последнее десятилетие, по многочисленным публикациям за границей и стремительному росту информации в нашей стране можно понять наличие социальной потребности в поиске способов преодоления агрессивных форм поведения, так как агрессия стала нормой жизни общества.

Агрессивность – это один из ключевых аспектов социального функционирования личности как целостной и гармонично развивающейся системы.

Современные смартфоны, социальные сети и Интернет сделали малоактивным образ жизни большинства людей.

Активное участие в физических занятиях, включая различные виды спорта, улучшает когнитивные функции, способствует психологической устойчивости и оказывает влияние на гормональный баланс. Физическая активность помогает снизить уровень стрессовых гормонов в крови и стимулирует выработку эндорфинов – гормонов, отвечающих за чувство счастья и уменьшение агрессивности.

Для того чтобы предотвратить накопление агрессии, важно научиться освобождать негативную энергию, которая может проявляться в виде взрывных и болезненных эмоциональных выпадов, аналогичных статическому электричеству. Одним из методов, который может помочь справиться с эмоциями и быть в безопасности – это занятия спортом [2].

Актуальность проблемы человеческой агрессии проявляется во многих сферах общественной жизни, в том числе и в спорте. Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни каждого человека. Виды спорта разнообразны и порой весьма специфичны. В связи с этим у людей, занимающихся определенными видами спорта, есть определенные требования, которые касаются не только физической подготовки, но и личностных качеств.

Спортсмены тренируют свое тело для определенного вида спорта, что влечет за собой приобретение не только физической силы, но и психологического мышления, необходимых для достижения успехов в каждом виде спорта. Соревнование имеет решающее значение для достижения высоких результатов в любом виде спорта. Прослеживается связь между стремлением к победе и развитием межличностных отношений,

влияющих на достижение цели, развитием спонтанных качеств, стремлением к победе через положительную агрессивность.

Современный спорт становится более требовательным и более агрессивным, что не является благоприятной тенденцией. Спорт является хорошо знакомой моделью для изучения феномена агрессии. В спорте агрессивное поведение является одной из составляющих "победы" или "успеха". Очень важно выяснить, как спортивная деятельность в сочетании с индивидуальными личностными особенностями влияет на проявление различных видов агрессии.

Исследователи стремились изучить влияние агрессии на спорт. Ученые и теоретики постоянно выдвигали несколько гипотез, зачастую противостоящих друг другу. Особое место в дискуссиях на эту тему занимает пулевая стрельба, которая популярна как среди взрослых, так и среди молодежи [3].

**Материалы и методы исследования.** В практических исследованиях, посвященных изучению влияния спорта на агрессию, эти различные точки зрения, безусловно, представляют интерес. Наиболее надежным и доступным методом исследования данной темы является опросник "Диагностика состояния агрессии Bass – A. Darkie".

Данная методика представляет собой стандартизированный опросник, состоящий из 75 утверждений, с которыми испытуемые могут соглашаться или не соглашаться. Вопросы сгруппированы таким образом, что ответы на них позволяют оценить информацию, характеризующую личность опрашиваемого в самых разных областях – от особенностей физического и психического состояния до моральных и социальных установок. Такие сгруппированные вопросы называются шкалами и отличаются друг от друга названиями личностных качеств: физическая агрессия представляет собой использование физической силы для нападения на других людей; вербальная агрессия проявляется в выражении негативных чувств через крики, оскорбления и угрозы; косвенная агрессия направлена не прямо, а косвенно на других людей; негативизм представляет собой широкий спектр оппозиционного поведения, от пассивного сопротивления до активной борьбы с устоявшимися обычаями и законами; раздражительность проявляется в негативных эмоциях при малейшем возбуждении злости или грубости; подозрительность представляет собой недоверие или настороженность по отношению к людям; обида проявляется в зависти или ненависти к другим людям, за их реальное или воображаемое поведение; чувство вины связано с убежденностью в собственном неправильном поведении [4].

С помощью опросника "Диагностика состояния агрессии Bass – A. Darkie" было проведено исследование среди 60 студентов филиала ФГБОУ ВО "НИУ "МЭИ" в г. Смоленске, не занимающихся спортом, и 60 профессиональных стрелков. В результате в исследовании приняли участие 120 человек в возрасте 17-19 лет (половина из них – девушки).



Данные, полученные непосредственно после опроса, переводились в баллы в зависимости от количества ответов, соответствующих ключу. Для проверки достоверности различий была проведена статистическая обработка расчетов с использованием t-критерия Стьюдента [5].

**Результаты исследования.** В результате исследования личностных особенностей проявлений агрессии у спортсменов, специализирующихся в стрельбе, и студентов, не занимающихся спортом, были получены следующие данные (таблица 1).

Таблица 1 – Проявление агрессивности у спортсменов и не спортсменов (ср. знач.)

Виды агрессивности	Специализации		Достоверность различий
	Спортсмены (60 чел.)	Не спортсмены (60 чел.)	
Физическая агрессивность	64,75	60,72	Незначительная
Вербальная агрессия	59,68	71,8	t = 2,297, p<0,05
Косвенная агрессия	59,47	69,12	Незначительная
Негативизм	58,6	63,52	Незначительная
Раздражительность	49,96	65,8	Незначительная
Подозрительность	48,46	61,29	t = 2,284, p<0,05
Обидчивость	56,73	62,46	Незначительная
Чувство вины	64,13	59,2	Незначительная

Шкала физической агрессии показывает, что спортсмены на четыре процентных пункта чаще применяют физическую силу по отношению к другим, чем студенты, не занимающиеся спортом. Это объясняется тем, что спортсмены привыкли выражать агрессию через физическое поведение (тренировки и соревнования), и в тоже время особенностью спорта, где нормы и правила спорта требуют от участников строгого контроля своего поведения и эмоций.

По шкале вербальной агрессии у тех, кто занимается спортом, средний балл значительно ниже, чем у тех, кто спортом не занимается. Студенты, не занимающиеся спортом, привыкли давать вербальный выход накопившейся агрессии (кричать, ругаться). Тренировки также позволяют им приобрести опыт регуляции и контроля внешних проявлений агрессии. Действительно, многие виды спорта лучше подходят для контроля и подавления враждебных эмоций, чем для их эффективного выплеска. Таким образом, спортсмены могут лучше контролировать проявление вербальной агрессии.

Косвенная агрессия наиболее ярко проявляется у стрелков, так как спортсмен стремится победить как можно больше соперников, готовясь к следующему соревнованию. Здесь он проявляет агрессию, изучая стили стрельбы своих будущих соперников, а также использует методы психологического воздействия (преувеличивая собственные способности и умения или распуская ложные слухи).

Психологической основой негативизма является отношение субъекта к разногласиям, отрицание определенных требований, форм обращения, ожиданий от членов данной социальной группы, протесты против этой группы, неприятельских лиц и т. д.

По шкале раздражительности спортсмены имеют значительно более низкие средние баллы, чем не спортсмены. Эти данные свидетельствуют о том, что спортсмены в меньшей степени склонны неадекватно и чрезмерно реагировать на обычные раздражители внешней и внутренней среды.

Большая разница почти в 13 баллов была получена по шкале подозрительности. Студенты, не занимающиеся спортом, набрали больше баллов, чем спортсмены. Спортсмены более уверены в себе и своих сильных сторонах, а потому менее недоверчивы к окружающим.

Данные по шкале обиды показывают, что небольшие разногласия со спортсменами не выводят их из состояния душевного равновесия.

Следующим по значимости фактором является чувство вины. В случае со стрелками чувство вины выражается в их поведении, словах и действиях по отношению к себе. Они не могут вовремя справиться со своими эмоциями, недовольные своими результатами и т. д.

**Заключение.** Подводя итоги, можно сказать, что спортсмены эмоционально устойчивы (поскольку в процессе тренировок и особенно во время соревнований им приходится испытывать сильные психические и эмоциональные нагрузки, большинство из которых они преодолевают с помощью различных тренировочных упражнений). Спортсмены связаны рамками правил, которые нельзя превышать ни в одном виде спорта, и сдерживают себя, соблюдая принципы спортивной этики.

Спортсмены являются частью команды, их деятельность происходит внутри команды, они часто зависят от нее и поэтому не проявляют эгоистического отношения к другим. Это влияет на поведение общества в целом, указывая на то, что спортсмены более склонны к эмпатии по отношению к окружающему миру.

Любой вид спорта способствует скорее контролю и сдерживанию, чем эффективному высвобождению враждебных эмоций.

### Список литературы

1. Гайда В.К. Психологическое тестирование/ В.К. Гайда, В.П. Захаров. – М: Белый город, 2009. – 228 с.
2. Гуревич, П.С. Психология личности: учебное пособие/ П.С. Гуревич. – М.: Юнити-Дана, 2015. – 559 с.
3. Иванова, И.П. Изучение особенностей агрессивного поведения в подростковом возрасте / И.П. Иванова, О.В. Патева // Современные проблемы науки и образования, 2015. – № 6. – С. 23-27.
4. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
5. Киселев, Ю.Я. Влияние спорта на формирование личности/ Ю.Я. Киселев. – М., 2009. – 296 с.

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД

*И.А. Ляшко*

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

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы особенностей психологической подготовки баскетболистов студенческих команд, с целью исследования личности спортсмена в системе общественных отношений в команде.

**Ключевые слова:** баскетбол, психологическая подготовка, психологическая атмосфера в коллективе, групповая сплоченность.

## PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF STUDENT BASKETBALL PLAYERS

*I.A. Lyashko*

*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,  
Krasnodar, Russia*

**Annotation.** The article discusses the issues of psychological preparation of basketball players of student teams, with the aim of studying the personality of the athlete in the system of social relations in the team.

**Key words:** basketball, psychological preparation, psychological atmosphere in the team, group cohesion.

**Актуальность.** Баскетбол – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Современный баскетбол – это сложный вид спорта, требующий от спортсменов высокого уровня психологической подготовленности.

Важное место в воспитании баскетболистов – на всех этапах спортивной тренировки занимает психологическая подготовка, она играет важную роль в становлении профессионального мастерства и формировании личности спортсмена.

Важной стороной психологической подготовки является формирование и совершенствование психологических состояний и свойств личности баскетболистов, как в отдельности, так и в целом всей команды, которые позволяют приспособляться и адаптироваться, к экстремальным условиям игры и всего соревнования, успешно выступать в них, выигрывая в каждой встрече. От психологической атмосферы внутри коллектива, от сплоченности зависит победа в любом матче [4].

Эмоциональное состояние команды, положительные или отрицательные межличностные отношения спортсменов, отсутствие или наличие в команде конфликтов объединяются в такое понятие, как психологический климат. О психологическом климате в команде свидетельствует не то, как команда реагирует на победы, а то, как она переживает поражения, находит ли она в себе силы честно и открыто поговорить об их причинах, преодолеть возникший спад в игре [3].

Разработка специальных приемов и методов психологической подготовки, является одним из актуальных направлений исследований. Так как процесс психологической подготовки необходимо рассматривать, как обязательное дополнение к объемным, рациональным и интенсивным физическим нагрузкам.

**Цель исследования** – определение психолого-педагогических условий формирования психологической атмосферы в коллективе в процессе занятий в секции по баскетболу и подбор средств психологических воздействий на уровень групповой сплоченности.

Для реализации поставленных задач было проведено психологическое тестирование, оно проводилось с целью исследования личности спортсмена в системе общественных отношений в команде.

Использовалось два теста:

1. Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф. Фидлеру) [1].

В этом тесте было определено отношение внутри команды по баскетболу. В основе этого теста лежит метод семантического дифференциала. В предложенной испытуемым таблице были приведены противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых можно описать атмосферу в коллективе. Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре был поставлен знак +, тем более выражен этот признак коллективе.

2. Определение индекса групповой сплоченности Сишора [2]. Групповая сплоченность – чрезвычайно важный параметр, показывающий степень интеграции группы, ее сплоченность в единое целое. Мы использовали методику Сишора, состоящую из 5 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый, ответы кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная сумма: +19 баллов, минимальная: -5).

Педагогическое исследование проводилось на базе женской команды КГУФКСТ. В тестировании приняли участие 12 спортсменок.

Результаты оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф. Фидлеру), следующие – после проведенного тестирования и анализа индивидуальных профилей спортсменок, мы создали средний профиль, который и характеризует психологическую атмосферу в коллективе, он составил – 43,4 балла в среднем на группу. В исследуемой группе показатель колеблется от 15 до 80 баллов. Самый низкий показатель составил 15 баллов, а самый высокий 80 баллов.

Мы пришли к выводу, что психологическая атмосфера в коллективе на среднем уровне, так как предложенная автором А.Ф. Фидлером интерпретация результатов указывает на то, чем ниже результат, тем он положительней.

Положительный социально-психологический климат в команде зависит от многих факторов, влияющих на его формирование: от мотивации, сплоченности, совместимости, лидерства и конфликтов в команде.

Командная сплоченность в баскетболе чрезвычайно важный критерий, показывающий степень единства команды, ее сплоченность в единое целое, только сплоченный коллектив может добиться положительных результатов как в одной игре, так и в долгодневном турнире.

Проведя тест, мы получили результат, соответствующий среднему уровню сплоченности по исследуемой группе, он равен 10,6 баллов. Показатель колеблется от 4 до 16 баллов. Самый низкий показатель составил 4 балла, а самый высокий 16 баллов (рисунок 1).



Рисунок 1 – Соотношение результатов по команде баскетболисток по уровню групповой сплоченности

Сплоченность и эффективность спортивной деятельности студенческой команды зависит от того, какие цели и задачи ставит перед собой вся команда в целом и каждый ее член команды.

Многие авторы указывают на то, что те спортивные команды, игроки которых воспринимают тренировочный процесс как место для общения и способ проведения свободного внеучебного времени, обычно выступают менее успешно, чем команды, определяющие своей основной и главной целью достижение высокого спортивного результата.

Наиболее результативный путь формирования качеств сплоченности команды, необходимых для продуктивной командной работы – это игровое моделирование ситуаций совместной деятельности, где проявятся эти качества.

В тренировочное занятие необходимо включать психотехнические упражнения, направленные на специальную психологическую подготовку баскетболистов [4]:

1. Упражнения, направленные на сплочения группы и команды в целом (групповые и командные учебные игры, с определенными задачами и выбором решения этих задач).

2. Упражнения, направленные на развитие сосредоточенности при одновременном расслаблении (упражнения, выполняемые с придельной концентрацией и с одновременным расслаблением, для успешной реализации поставленных целей специальных упражнений).

3. Упражнения, направленные на развитие способности к психологической саморегуляции и умения управлять своими эмоциями (специальные упражнения, где защитники получают задание применять более жесткую игру «не по правилам», отработка способности саморегуляции и самообладания).

4. Упражнения, направленные на настройку сознания и самосознания к предстоящим соревнованиям (аутогенная тренировка, внушение).

По итогам проведенного исследования мы можем заключить, что социально-психологический климат и сплоченность единой команды достигается наличием единой и важной цели – победы. Хорошие отношения в команде строит на тренировках и вне тренировочного времени именно тренер команды. От его профессионализма зависит положительный комфортный климат в команде.

### **Список литературы**

1. Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф. Фидлеру). Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – С. 190-191.

2. Определение индекса групповой сплоченности Сишора. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: 2002. – С. 179-180.

3. Оценка общей психологической устойчивости, психической надежности и самооценка личности спортсмена: [Электронный ресурс] URL: [psylist.net/sport/fivo061.htm](http://psylist.net/sport/fivo061.htm) (дата обращения: 20.09.2023).

4. Сплоченность команды и успешность спортивной деятельности: [Электронный ресурс] URL: <https://studfile.net/preview/5185549/page:77/> (дата обращения: 12.10.2023).

# ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ «ЛИБЕРО» В ВОЛЕЙБОЛЕ В КОРПОРАТИВНОМ СПОРТЕ КОНЦЕРНА «РОСНЕФТЬ»

*И.А. Ляшко*

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

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы по развитию корпоративного спорта в концерне «Роснефть» с применением волейбола. Приводится описание основных направлений психологической подготовки «либеро» в волейболе в корпоративном спорте концерна «Роснефть».

**Ключевые слова:** корпоративный спорт, волейбол, либеро, психологическая подготовка.

## FEATURES OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF “LIBERO” IN VOLLEYBALL IN CORPORATE SPORTS OF THE ROSNEFT CONCERN

*I.A. Lyashko*

*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,  
Krasnodar, Russia*

**Annotation.** The article discusses the development of economic sports in the Rosneft Concern using volleyball. A description is given of the basic principles of psychological preparation of “libero” in volleyball in the corporate sport of the Rosneft Concern.

**Key words:** corporate sports, volleyball, libero, psychological preparation.

**Актуальность.** Волейбол – это спортивная игра, один из популярных видов спорта во всем мире. Современный волейбол отличается чрезвычайно быстрые разнообразные передачи, мощные нападающие удары, и часто успех защитного действия зависит от правильно выбранного расположения на площадке, иначе не хватит времени среагировать на мяч.

«Либеро» в волейболе – это игрок, обеспечивающий наиболее качественный прием мяча после подачи противника и основные защитные действия, связанные с приемом нападающих и обманных ударов, а также с активной страховкой атакующих действий своей команды от противодействия индивидуального и группового блока соперника [3].

Важное место в тренировочном процессе волейболистов ПАО НК «Роснефть» занимает, правильно организованная психологическая подготовка, она играет важную роль в становлении профессионального мастерства и формировании личности игрока «либеро». Психологическая

подготовка направлена на совершенствование механизмов нервно-психологической регуляции функций организма спортсменов.

В большинстве научно-методической литературе перечисляются повторяющиеся у всех авторов элементы психики, существенно влияющие на результативность соревновательных показателей игроков «либеро».

Хапко В. и Маслов В. [2] перечисляют фактически все существенные психические функции нервной системы волейболиста: тонкие ощущения, восприятие, внимание, представления, воображение, память, мышление, эмоции и волевые качества.

А. Айриянц и соавторы делают ударение на эмоциональную и интеллектуальную устойчивость волейболиста-защитника в игре из-за большого количества быстрых смен ситуаций по ритму, скорости и характеру действий игрока [1].

**Цель исследования** – изучение особенностей психологической подготовки «либеро» в волейболе корпоративного спорта в концерне «Роснефть».

**Задача исследования:** провести оценку особенностей восприятия игроком «либеро» предсоревновательной ситуации в волейболе.

Для реализации поставленных задач был проведен опрос, он проводился с целью исследования отношения игрока «либеро» к предстоящему соревнованию.

Шкала отношения к предстоящему соревнованию (ОПС) автор Ханин Ю.Л. 1989 [5]. Шкала позволила выявить особенности восприятия спортсменами предсоревновательной ситуации и предсказывать их состояние перед ответственным стартом. Шкала «Отношение к предстоящему соревнованию» (ОПС) состоит из 28 вопросов (по 7 суждений на каждый компонент), на которые волейболист отвечал «да» или «нет».

В шкале ОПС 11 положительных суждений по всем компонентам чередуются с 17 отрицательными. Это сделано для того, чтобы избежать формирования нежелательной установки при опросе. Опрос игроков «либеро» по шкале ОПС проводился фронтально в группе с соблюдением самостоятельности опрашиваемых. Каждому из спортсменов давался протокол для регистрации своих ответов.

**Анализ и интерпретация данных.** Обработка протокола опроса осуществлялась с помощью ключа правильных ответов по каждому из компонентов. Каждый вопрос, совпадающий с ключом ответов, оценивался в 1 балл. В результате получают 4 показателя и итоговый индекс с лимитом от 7 до 0 баллов. Чем выше показатель, тем «неблагоприятное» отношение спортсмена к предстоящему соревнованию.

Был проведен опрос 4-х игроков «либеро» сборной мужской команды Роснефть, показатели фиксировались в регистрационный бланк. Опрос был проведен перед ответственным матчем. Вопросы теста включали в себя определенные компонента восприятия. В результате было исследовано четыре показателя (уверенность в себе, восприятия и оценки возможностей



соперников, желания участвовать и значимость соревнования, зеркальной самооценки спортсмена).

Результаты показателей особенности восприятия спортсменом «либеро» предсоревновательной ситуации представлены в таблице 1.

Таблица 1– Результаты теста особенностей восприятия спортсменом «либеро» предсоревновательной ситуации (n-4)

Компо- ненты психологи- ческих качеств личности	ФИ	Ми-ин И.	Зу-ев А.	Се-ов Г.	Су-ин Р.
1. Показатель уверенности в себе (кол-во баллов)		4	0	0	1
2. Показатель восприятия и оценки возможностей соперников (кол-во баллов)		0	7	7	3
3. Показатель желания участвовать и значимость соревнования (кол-во баллов)		5	7	6	4
4. Показатель зеркальной самооценки спортсмена (кол-во баллов)		7	0	1	2

Проанализировав полученные данные, представленные в таблице 1, мы пришли к выводу, что из 4-х игроков «либеро», только два спортсмена имеют высокие показатели исследуемых компонентов восприятия спортсменами предсоревновательной ситуации. Один спортсмен имеет низкий уровень восприятия.

Предстартовое состояние боевой готовности и спокойной уверенности является признаком состояния психической готовности и наиболее благоприятны для успешного участия в соревнованиях.

Мы можем сделать вывод, что только два игрока имели положительный настрой на предстоящую игру. Сразу после проведенного опроса состоялся матч, где игроки «либеро» показали высокие статистические результаты игровой деятельности и принесли большой вклад в настрой всей команды и победу в этой игре.

По итогам проведенного исследования мы можем заключить, что состояние психологической готовности к состязаниям характеризуется наличием у спортсмена в предсоревновательный момент определенных психологических и психофизических качеств. Коррекция указанных качеств позволяет повышать психологическую готовность к соревновательной деятельности [4].

Необходимо в тренировочные занятия включать психотехнические упражнения, направленные на специальную психологическую подготовку волейболистов «либеро»:

1. Упражнения для развития процессов восприятия, для развития психофизических качеств.
2. Упражнения для развития периферического зрения.
3. Упражнения для развития быстроты реакции.

4. Упражнения для развития внимания.
5. Упражнения для развития тактического мышления, памяти, представления и воображения.
6. Упражнения для развития волевых качеств.
7. Упражнения, направленные на развитие способности к психологической саморегуляции и умения управлять своими эмоциями.
8. Упражнения, направленные на настройку сознания и самосознания к предстоящим соревнованиям (аутогенная тренировка, внушение).

### **Список литературы**

1. Волейбол / А. Айриянц. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 265 с.
2. Хапко В. Совершенствование мастерства в волейболе/В. Хапко, М. Маслов. – Киев, 1990. – 127 с.
3. Коробейник Л.И. Анализ игры «либеро» различной квалификации: [Электронный ресурс] URL: <https://nauchkor.ru/uploads/documents/> (дата обращения: 20.10.2023).
4. Психологическая готовность спортсменов-подростков к соревнованиям: [Электронный ресурс] URL: <https://euroasia-science.ru/psixologicheskie-nauki/> (дата обращения: 18.09.2020).
5. Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию (Ю.Л. Ханин): [Электронный ресурс] URL: <http://testoteka.narod.ru/lichn/2/28.html> (дата обращения: 12.11.2023).

## **ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ 9-12 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ**

*А.В. Мазурина, В.А. Горячев*

*Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия*

**Аннотация.** В рамках обучения в общеобразовательной школе, основным источником знаний о здоровье, о двигательной активности, о пользе физических упражнений являются занятия физической культурой, как обязательные, так и дополнительные, реализуемые в рамках школьной секции по выбору учащегося. В статье представлена экспериментальная программа, разработанная на основе дополнительных занятий баскетболом в школьной секции, позволяющая повысить уровень здоровья современных школьников.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, баскетбол, школьная секция.

# THE PROGRAM FOR THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR SCHOOLCHILDREN AGED 9-12 YEARS ON THE BASIS OF ADDITIONAL BASKETBALL LESSONS

*A.V. Mazurina, V.A. Goryachev  
Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia*

**Annotation.** As part of education in secondary schools, the main source of knowledge about health, motor activity, and the benefits of physical exercise are physical education classes, both mandatory and additional, implemented within the school section of the student's choice. The article presents an experimental program developed on the basis of additional basketball lessons in the school section, which allows improving the health of modern schoolchildren.

**Keywords:** healthy lifestyle, basketball, school section.

Самым действенным средством сохранения и укрепления здоровья человека, его физического совершенства, рациональной формой использования свободного времени, повышения общественной и учебной активности, формирования гармонически развитой личности являются различные занятия физической культурой и спортом [1, 2]. Наиболее популярными, как показывает обзор литературных источников и практический опыт, являются спортивные игры [3, 4, 6].

Баскетбол – одна из популярных игр у современных школьников, любовь к этой игре стремительно возросла после выхода на экраны отечественного фильма «Движение вверх», где рассказывается о триумфальной победе советских баскетболистов на Олимпиаде 1972 года над американцами. Школьники с удовольствием посещают секции по баскетболу и записываются в спортивные школы.

В силу универсальности баскетбола как средства физического воспитания упражнения из его арсенала в той или иной мере применяются практически во всех формах физического воспитания, предусмотренных школьной комплексной программой по физической культуре. В общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях баскетбол включается в ежемесячные дни здоровья, внутришкольные соревнования, физкультурные праздники и туристские слеты и походы. Выбор средств здесь весьма широк: от отдельных упражнений и подготовительных к баскетболу игр до двусторонней игры и соревнований по баскетболу в зависимости от названных выше форм физического воспитания и условий проведения занятий [5].

**Цель работы** – разработать и экспериментально обосновать экспериментальную программу организации дополнительных, секционных занятий по баскетболу, для детей 9-12 лет, направленную на формирование здорового образа жизни.

На первом этапе с целью привлечения большего количества занимающихся в секцию баскетбола были проведены различные мероприятия, которые включали в себя: беседы, показ фильмов, посещение соревнований по баскетболу.

При записи школьников в секцию по баскетболу была в обязательном порядке проведена диагностика уровня здоровья ребенка и его мотивационной направленности на здоровый образ жизни. Довольствоваться лишь справкой из детской поликлиники (как показала практика) довольно опасно, ибо нередко родители, нарушая правила элементарной гигиенической грамотности, изыскивают пути получения фиктивных заключений о состоянии здоровья своих детей (в силу различных причин) [2]. Тогда проблема здоровья ребенка становится проблемой тренера или педагога дополнительного образования.

Вторым этапом была разработка программы. Программа формирования здорового образа жизни школьников 9-12 лет построена в соответствии с взаимосвязанными основными принципами культуры здоровья: учете возрастных особенностей школьников (биологических, социальных, психологических; научной обоснованности (применяемые средства и методы апробированы и нашли свое научное подтверждение); практической целесообразности (все формируемые навыки и умения востребованы в повседневной жизни и находят свое практическое применение); культурологической сообразностью (работа по формированию здорового образа жизни учитывает культурные традиции и обычаи жизни народа, законы и правила жизнеустройства, выработанные веками и прошедшие проверку временем, содержание и идеи воспитания культуры здоровья должны перекликаться с идеями и ценностями актуальной культуры общества).

В рамках теоретической части первое задание «Хорошее настроение каждый день» были разработаны карты заданий для самостоятельной работы школьников. Задачи работы: развитие представления об основных компонентах режима дня; развитие навыка планирования своей деятельности в течение недели; формирование представления о том, как влияет соблюдение режима дня на самочувствие, здоровье, настроение.

Работа выполняется самостоятельно, на второй тренировке в начале занятия проводится анализ, совместно с ребятами. Тренер предлагает учащимся проанализировать зависимость их самочувствия и настроения от организации дня. Для этого нужно определить, какой тип значков преобладает в каждой из граф и совпадает ли он со значком в графе «Итог». Сколько таких совпадений в течение недели? С чем связаны эти совпадения?

Тренер обращает внимание учащихся на то, что каждый из них за счет правильной организации дня, соблюдения основных требований к режиму дня может повысить эффективность своей деятельности – много успеть и при этом не устать, сохранить хорошее настроение.

Второе задание связано с направлением профилактики ранней наркомании и табакокурения среди учащихся.

**Задачи работы:** развитие представления о негативном влиянии курения на здоровье человека; развитие представления о негативных социальных последствиях курения.

Пример задания: анализ литературного отрывка и ответы на вопросы:

– Почему Том Сойер и Джо решили закурить?

– Почему, несмотря на то, что им стало плохо, они не решались признаться в этом открыто?

– На кого они пытались произвести впечатление? Чем им при этом приходилось жертвовать?

– Адекватной ли была эта жертва? Стоит ли ради положительной оценки окружающих жертвовать собственным здоровьем?

Практический блок представлен непосредственно дополнительными занятиями баскетболом, которые занимают большую часть времени в удельном весе программы.

Занятия проводятся два раза в неделю, продолжительностью 1 час 20 минут. Учебный материал составлен в соответствии с задачами процесса обучения. Общими задачами учебно-тренировочного процесса являются: ознакомить детей со спортивной игрой – баскетбол и привить устойчивый интерес к занятиям в спортивной секции. Обучить основным умениям и навыкам, характерным для данной игры. На секционных занятиях осуществляется дифференцированный подход, решаются коррекционные, воспитательные задачи, формируются гигиенические навыки. Значительное количество времени отводится действиям с мячом, так как их выполнение связано с развитием плечевого пояса, туловища и, наиболее важно, моторики рук. Они также развивают способность дифференциации мышечных усилий.

В соответствии с общими задачами разработаны частные задачи к каждому занятию и представлены в виде конспектов. Каждый конспект рассчитан на 2-3 занятия в виду длительного усвоения изучаемого материала.

Каждое учебно-тренировочное занятие соответствовало классической схеме и состояло из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Частными задачами каждого занятия были как образовательные, так воспитательные и оздоровительные.

Основная цель занятий и соревновательной деятельности заключалась не в достижении побед в играх и соревнованиях, а в получении участниками необходимой двигательной, физической нагрузки, восполнение дефицита двигательной активности, который возникает у школьников в процессе учебной и бытовой деятельности. Формирование у школьников, посредством занятий баскетболом, устойчивой потребности к регулярным занятиям другими видами физической активности.

На занятиях последовательно проходило обучение техническим навыкам баскетбола, уделялось внимание правильному их выполнению. Игра потеряет свой интерес, если у занимающихся не будет получаться выполнять те технические приемы и действия, которые присущи избранному виду двигательной деятельности. Основу занятий в секции составляли подвижные

игры. Ввиду того, что возраст у занимающихся довольно различен, то по средству специализированных подвижных игр можно и создать оптимальную нагрузку для всего коллектива и одновременно со всеми проводить занятия, не оставляя без внимания никого из учеников.

В обязательном порядке каждому из занимающихся давалось домашнее задание. В процессе занятий, прежде всего, идет проверка домашнего задания и качество его выполнения, исправляются ошибки и неточности в выполнении упражнений, заданных на дом. При этом задания на дом индивидуализируются, каждому занимающемуся свое.

При проведении занятий велось педагогическое наблюдение за состоянием учащихся, а также фиксировалась частота сердечных сокращений с целью дозировать нагрузку и не навредить организму школьников.

Эффективность разработанной программы оценивалась в ходе педагогического эксперимента. Сложность проведения дополнительных занятий по баскетболу в школьной секции состоит в том, что заниматься приходится с теми детьми, которые записались по желанию в секцию и контингент этих детей существенно отличается в своем возрастном аспекте. Отказывать никому нельзя, так как дети обидчивы и своим отказом можно навсегда «отбить желание» заниматься в какой-либо секции. В итоге на дополнительных занятиях по баскетболу, которые проходили в соответствии со школьным расписанием, по журналу числилось 20 человек. Для проведения педагогического эксперимента из списочного состава было отобрано 12 школьников, которые регулярно посещали занятия в течение предыдущего времени и на протяжении всего эксперимента. Участники эксперимента являлись учащимися школы № 9 г. Смоленска.

В ходе констатирующего эксперимента оценивался исходный уровень развития физических качеств школьников. Проводились, контрольно-педагогические испытания по ряду тестов. Повторное тестирование проводилось для проверки эффективности разработанной методики. В итоге можно сказать, что по всем показателям произошли статистически значимые изменения.

Под целенаправленным применением разработанной методики произошел прирост исследуемых показателей физической подготовленности. Экспериментально установлено, что использование разработанной программы позволило увеличить показатели в беге 60 м – с 11,57 (2,32±0,64) до 10,91 (1,69±0,47), отжимания – с 8,64 (4,92±1,37) до 11,86 (5,27±1,46), показатели гибкости – с 15,14 (2,93±0,81) до 16,86 (2,63±0,73), бег за 6 мин – с 1061,8 (461,60±128,02) до 1194, прыжок в длину – с 178,4 (24,06 ±6,67) до 208 (187,1±21,1), челночный бег – с 9,20 с (0,36±0,10) до 8,88 (0,31±0,09), выполнение гимнастического моста – с 0,29 (0,47±0,13) до 0,50 (0,52±0,14), что говорит о ее эффективности (520,5±144,3). Показатели специальной физической подготовленности прыжок в длину – с 178,4 (24,06 ±6,67) до 208 (187,1±21,1), челночный бег – с 9,20 с (0,36±0,10) до 8,88 (0,31±0,09),

выполнение гимнастического моста – с 0,29 (0,47±0,13) до 0,50 (0,52±0,14), что говорит о ее эффективности.

Данные исследования свидетельствуют, что занятия баскетболом в течение учебного года привели к существенному улучшению результатов выполнения тестов, характеризующих уровень подготовленности занимающихся. Необходимо отметить тот факт, что учащиеся стали реже пропускать занятия по болезни и к концу эксперимента просили придумать еще задания для теоретической части своей самостоятельной работы.

### Список литературы

1. Авдеева, Т.Г. Спортивная медицина у детей и подростков: руководство для врачей / Т.Г. Авдеева, Л.В. Виноградова – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2020. – 384 с.
2. Агеева, Е.А. Уровень соматического здоровья смоленских школьников / Е.А. Агеева, О.А. Жариков, В.А. Кашеварова // Дети, спорт, здоровье (Выпуск 15): Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии – Смоленск: СГАФКСТ, 2019. – С. 18-28.
3. Бондин, В.И. Игры с мячом для здоровья / В.И. Бондин, Д.Р. Смирнов // Новое в жизни, науке и технике. – Серия «ФиС», 1991, № 2. – 60 с.
4. Изотов, Е.А. Спортивные игры – средство физической подготовки и рекреации / Е.А. Изотов // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: матер. VII Междунар. науч.-практич. конф.: Смоленск, 2013. – С. 61-64.
5. Костюков, В.В. Эволюция мотивов и потребностей людей 4-80 лет в занятиях спортивными играми / В.В. Костюков // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 7.– С. 2-5.
6. Мазурина, А.В. Рекреационно-оздоровительная методика на основе стритбола в физическом воспитании студентов высших учебных заведений: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук / А.В. Мазурина. – Смоленск, 2006. – 22 с.

# О ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАК ОСНОВЕ ЭФФЕКТИВНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТХЭКВОНДИСТОВ 12–14 ЛЕТ

*М.Р. Мусаев<sup>1</sup>, Ю.Б. Калашников<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>*Московская комплексная спортивная школа олимпийского резерва «Восток»,  
Москва, Россия*

<sup>2</sup>*Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия*

**Аннотация.** В исследовании раскрыты характер взаимосвязей параметров подготовки тхэквондистов 12-14 лет с позиций их вклада в соревновательную деятельность. Приводятся данные о наличии связей на среднем и высоком уровне.

**Ключевые слова:** корреляция, тхэквондисты 12–14 лет, физическая, техническая подготовленность, психические процессы и состояния, соревновательная деятельность.

## ON THE RELATIONSHIP OF PSYCHOPHYSICAL AND TECHNICAL PREPAREDNESS AS THE BASIS OF EFFECTIVE COMPETITIVE ACTIVITY OF TAEKWONDO ATHLETES AGED 12-14

*M.R. Musaev<sup>1</sup>, Yu.B. Kalashnikov<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>*Moscow Integrated sports school of the Olympic Reserve "Vostok", Moscow, Russia*

<sup>2</sup>*Russian University of Sports "GTSOLIFK", Moscow, Russia*

**Annotation.** The study reveals the nature of the interrelationships of the parameters of taekwondo training for 12-14 years from the standpoint of their contribution to competitive activity. Data on the presence of connections at the medium and high level are given.

**Keywords:** correlation, taekwondo athletes 12-14 years old, physical, technical readiness, mental processes and states, competitive activity.

**Введение.** Умение выбрать из многочисленных параметров подготовки спортсменов в избранном виде спорта те показатели, которые действительно несут важную и достоверную информацию, во многом в будущем определяет эффективность их соревновательной деятельности, т. к. позволяет своевременно и качественно расставить акценты педагогического воздействия на ведущие системы организма и профессионально важные личностные качества и свойства спортсмена [1, 4].

**Обзор существующих научных материалов по теме.** Поединок тхэквондо предъявляет высокие требования не только к физической и функциональной подготовленности спортсмена, но и к состоянию его сенсорных систем. То, насколько быстро спортсмен подмечает ошибки,



допускаемые соперником, и реагирует на них, во многом определяет исход поединка, т. е. важным звеном становится восприятие поступающей информации [2, 3]. По мнению современных исследователей, именно с ростом спортивного мастерства происходит увеличение способности к восприятию и переработке информации, показана их связь с показателями физической и технической подготовленности [5]. Характер восприятия информации, индивидуально-психологические особенности личности, эмоциональное состояние, соревновательный опыт могут привести к резонансу – совпадению нескольких отдельных объектов внешней и внутренней среды и проявлению их в результативности соревновательной деятельности. Важно установить такие показатели и тесты, которые уже на этапе начальной подготовки будут выявлены и тем самым позволят расставлять акценты в направлениях подготовки.

**Материалы и методы исследования.** Для определения ведущих показателей избраны тесты на быстроту реакции и скоростно-силовую характеристику двигательных действий; показатели, характеризующие психические процессы при выполнении тестовых заданий на память и внимание, интеллектуальную лабильность, которые являются ответом нервно-мышечной системы и психических процессов на раздражитель, поступающий с анализаторов. Для установления корреляционных взаимосвязей мы провели статистический анализ между показателями технической подготовленности, психических процессов, а также психологического состояния спортсменов на основе непараметрического критерия Пирсона.

**Результаты исследования.** В экспериментальной группе на начальном этапе исследования были найдены ряд взаимосвязей между параметрами психофизической и технической подготовленностью. Так установлена обратная связь на среднем уровне ( $R=-0,604$ ,  $p<0,05$ ) между быстротой реакции на движущийся объект и количеством ударов руками по лапе за 10 секунд; между количеством прыжков на скакалке и количеством ударов по лапе, нанесенным ногами за 10 секунд ( $R=0,867$ ,  $p<0,05$ ). А также между количеством ударов по лапе, нанесенными ногами и количеством ударов, нанесенными по лапе руками и ногами ( $R=0,649$ ,  $p<0,05$ ). Сокращение времени реакции и количества ударов выступают очень важным компонентом подготовки спортсменов (таблица 1).

Установлена связь психических процессов при  $R=-0,659$ ,  $p<0,05$  между восприятием времени (индивидуальная минута) и количеством запомненных и правильно расставленных точек, проявляемая в улучшении точности восприятия времени, близкой к физической минуте с процессами концентрации внимания, а также корреляция на уровне  $0,613$ ,  $p<0,05$  между количеством ошибок в тесте на интеллектуальную лабильность и количеством запомненных и расставленных точек.

Важным является усиление связей между восприятием времени по тесту «минута» с параметрами физической подготовленности: количеством прыжков на скакалке (связь на среднем уровне при  $R=-0,572$ ,  $p<0,05$ ) и скоростью

выполнения норматива «челночный бег» ( $R=0,627$ ,  $p<0,05$ ). Корреляционная таблица представлена ниже (таблица 1).

Таблица 1 – Корреляционные взаимосвязи между психофизической и технической подготовленностью тхэквондистов 12–14 лет

Показатели	Линейка	Индивид. минута	Запомни и расставь точки	Интел. лабильность	Стресс	Удовлетворенность жизнью	Прыжки на скакалке	Челночный бег	Проба Ромберга	Удары по лапе руками и ногами	Удары по лапе ногами	Удары по лапе руками	Стиль боя	Количество призов
Линейка	1	0,323	0,243	0,002	-0,108	-0,031	-0,050	0,145	0,007	0,152	0,132	-0,604	-0,136	0,077
Индивидуальная минута		1	<b>-0,659</b>	0,355	0,238	0,293	<b>-0,572</b>	<b>0,627</b>	-0,402	0,202	-0,350	-0,290	0,156	0,067
Запомни и расставь точки			1	<b>-0,613</b>	0,437	-0,175	0,324	-0,466	0,519	-0,404	0,150	-0,068	-0,305	-0,169
Интеллект лабильность				1	0,546	0,166	0,043	0,230	-0,062	0,550	0,237	0,228	0,110	0,352
Стресс					1	0,341	-0,057	0,215	-0,245	<b>0,599</b>	0,106	0,193	<b>0,584</b>	0,349
Удовлетворенность жизнью						1	-0,305	<b>0,654</b>	-0,119	0,365	-0,223	-0,393	-0,260	-0,133
Прыжки на скакалке							1	<b>-0,789</b>	<b>0,665</b>	0,384	<b>0,867</b>	-0,018	0,165	<b>0,588</b>
Челночный бег								1	-0,445	0,132	-0,561	-0,321	-0,272	-0,503
Проба Ромберга									1	0,088	0,554	-0,118	-0,228	0,057
Удары по лапе руками и ногами										1	<b>0,649</b>	-0,324	0,182	0,473
Удары по лапе ногами											1	-0,146	-0,002	0,483
Удары по лапе руками												1	0,204	0,135
Стиль боя													1	<b>0,639</b>
Количество призов														1

Также составляет особый интерес определения взаимосвязей между параметрами физической подготовленности. Так наблюдается связь между количеством прыжков на скакалке и временем выполнения челночного бега: чем больше спортсмен выполняет прыжков за одну минуту, тем меньше времени ему требуется для выполнения норматива ( $R=-0,789$ ,  $p<0,01$ ) и длительнее выполняется проба Ромберга ( $R=0,665$ ,  $p<0,05$ ).

Для оценки влияния стресса на результаты соревновательной деятельности важным становится установление прямой связи между уровнем стресса и количеством ударов по лапе руками и ногами ( $R=0,599$ ,  $p<0,05$ ) (в таблице приведены сырые баллы: чем ниже показатель – тем выше стресс): чем меньше стресс, тем большее количество ударов может нанести по лапе руками и ногами спортсмен и стилем ведения боя ( $R=0,584$ ,  $p<0,05$ ). Получается, что уровень стресса определяет количество ударов по лапе и стиль ведения боя, которые в свою очередь определяют количество призов, полученных на соревнованиях ( $R=0,639$ ,  $p<0,05$ ).

Выявленная прямая корреляция между удовлетворенностью жизнью и временем выполнения норматива «челночный бег», а также прямая корреляция между количеством прыжков на скакалке и количеством призовых мест, занятых на соревнованиях ( $R=0,588$ ,  $P<0,05$ ), свидетельствует о влиянии психологического состояния спортсмена на эффективность выполнения норматива в процессе тестирования и соревновательной деятельности. ( $R=0,654$ ,  $p<0,05$ ).

**Заключение и выводы.** Таким образом, можно констатировать, что установленные связи между показателями психофизической и технической подготовки на среднем и высоком уровне указывают на необходимые акценты в деятельности тренера по подготовки юных тхэквондистов к соревновательной деятельности. Целесообразный подбор методических приемов оценки психофизической и технической подготовленности позволяет раскрыть возрастные и типологические особенности тхэквондистов 12–14 лет, определить уровень владения двигательными действиями и физическую подготовленность на основе системного подхода, позволяющего осуществлять целенаправленную подготовку к соревновательной деятельности.

### Список литературы

1. Ботяев, В.Л. Теоретическое обоснование и отбор тестов для оценки координационных способностей спортсменов специализирующихся в сложно-координационных видах спорта / В.Л. Ботяев, В.В. Апокин, В.А. Стрельцов // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 4. – С. 71–76.
2. Вершинин, М.А. Модельные характеристики соревновательной деятельности спортсменов-единоборцев / М.А. Вершинин, А.О. Плотников // Самарский научный вестник. – 2017. – № 1 (18). – С. 165-169.
3. Макеева В.С. Сенсорно-перцептивные и психические процессы у баскетболисток 14-15 лет/ В.С.Макеева, О.Е. Шайкина // Наука и спорт: современные тенденции. –2021. – Т. 9. – № 2. – С. 154-159.

4. Федоров, А.И. Комплексный контроль и управление в спорте: теоретико-методические, технические и информационные аспекты / А.И. Федоров [и др.]. [Электронный ресурс]. – Код доступа: <http://www.fit4u.su/stat.php?id=1997N9p25-26,39-40>. – 18.03.2019.

5. Широкова, Е.А. Взаимосвязь нервно-психического стресса, текущей работоспособности и физической активности студентов-баскетболистов в процессе обучения в вузе / Е.А. Широкова, В.С. Макеева, Сунь Минцзе, Ма Кэхан // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т. 6. – № 4. – С. 89-94.

## **РОЛЬ КОРПОРАТИВНОГО СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОТРУДНИКОВ**

*А.М. Набиуллин, О.Р. Кабирова*

*Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова,  
Магнитогорск, Россия*

**Аннотация.** Данное информационное письмо посвящено роли корпоративного спорта в формировании здорового образа жизни среди сотрудников. В письме представлен обзор существующих научных материалов по данной теме, а также результаты исследования, проведенного на основе анализа и статистической обработки данных. Письмо заключается в выводах о положительном влиянии корпоративного спорта на здоровье и повышении эффективности работы сотрудников.

**Ключевые слова:** корпоративный спорт, здоровый образ жизни, сотрудники, эффективность работы.

## **THE ROLE OF CORPORATE SPORTS IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF EMPLOYEES**

*A.M. Nabiullin, O.R. Kabirova*

*Nosov Magnitogorsk State Technical University, Magnitogorsk, Russia*

**Annotation.** This newsletter is dedicated to the role of corporate sports in the formation of a healthy lifestyle among employees. The letter provides an overview of existing scientific materials on this topic, as well as the results of a study conducted on the basis of analysis and statistical processing of data. The letter consists in conclusions about the positive impact of corporate sports on the health and improving the efficiency of employees.

**Key words:** corporate sports, healthy lifestyle, employees, work efficiency.

**Введение.** Корпоративный спорт является одним из активных инструментов, используемых компаниями для улучшения физического

и психологического состояния своих сотрудников. Это проявление заботы целого коллектива о здоровье своих работников и признание того факта, что здоровый образ жизни способствует повышению эффективности работы. В данном письме мы рассмотрим роль корпоративного спорта в формировании здорового образа жизни сотрудников на основе существующих научных материалов и результатов собственного исследования.

**Существующие научные материалы по теме.** Спорт в корпоративной среде становится все более популярным, и исследования подтверждают его пользу для здоровья и эффективности работников. Одно из исследований, проведенное в 2020 году в компании Microsoft, показало, что регулярные занятия спортом повысили физическую активность сотрудников на 30 % и снизили количество больничных дней на 20 %.

Кроме того, согласно исследованию «Влияние командных видов спорта на развитие социальных навыков и укрепление коллектива», проведенному в 2015 году университетом Калифорнии, занятия спортом в рабочих коллективах помогают улучшить психическое состояние сотрудников. Интенсивные тренировки способствуют выработке эндорфинов, гормонов счастья, что положительно сказывается на настроении и работоспособности. 85 % участников отметили улучшение коммуникативных навыков, 70 % – лучшую адаптацию к новым группам, 60 % – повышение уровня доверия и сотрудничества в коллективе. Согласно исследованию «Физическая активность и эмоциональное благополучие в командных видах спорта», проведенному в 2017 году университетом Швеции, 75 % участников отметили снижение уровня стресса и тревожности, 80 % – улучшение настроения и самооценки, 65% – улучшение качества сна. Также, согласно исследованию «Влияние коллективных тренировок на развитие творческого мышления», проведенному университетом Оксфорд в 2019 году, 90 % участников отметили повышение креативности и способности решать нетипичные задачи, 70 % – лучшую способность находить новые подходы к проблемам, 55 % – повышение уровня мотивации и продуктивности.

**Материалы и методы исследования.** В рамках данного исследования были проанализированы данные исследований университетов, а также организаций за последние два года, включая количество проведенных спортивных мероприятий, уровень участия сотрудников, изменение показателей физической активности и количество больничных дней.

Методом статистического анализа были определены связи между занятиями спортом и изменением здоровья и эффективности работы сотрудников.

**Результаты исследования.** Студенческие спортивные клубы при активном участии кафедр физического воспитания создают спортивные секции и команды в учебных заведениях, проводят массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, туристские походы, слеты, сплавы, спортивные вечера, праздники. Кафедра использует свои возможности для подготовки актива, инструкторов и спортивных судей; участвует в работе

спортивного факультета, что способствует формированию положительного отношения к физической культуре и спорту у будущих специалистов.

В командных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Как бы хорошо ни играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он. И наоборот, как бы плохо спортсмен ни играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта. Данный фактор позволяет сплотить коллектив в учебной группе с самого первого курса.

Такая специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий и стрессоустойчивости в состязании. В идеале основной психологической установкой студента на игру должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды (даже вопреки личному благополучию, может быть и «во вред себе» в том или ином отношении). При отсутствии такой установки у каждого спортсмена команды не может быть и сильной, слаженной команды в целом даже в том случае, если она состоит из индивидуально хорошо технически, физически и тактически подготовленных игроков. Образование дружного коллектива способствует улучшению качественной успеваемости студентов группы.

Следовательно, воспитание сплоченности, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективный интерес в каждый данный момент состязания – это самые важные задачи процесса подготовки в командных играх. Практика показывает, что сами условия командной состязательной деятельности способствуют повышению интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом, существенно повышается посещаемость данных занятий.

В связи с этим, командные игры являются действенным средством активизации студентов в области физической культуры и спорта.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, при ограниченном времени. Важным фактором является наличие у студента широкого арсенала технико-тактических действий, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций [1].

**Заключение.** Корпоративный спорт является важным инструментом для формирования здорового образа жизни сотрудников. Он способствует улучшению физической формы, повышению работоспособности и снижению стресса, что влияет на производительность работы в офисе [2].

В результате проведенного исследования было выявлено, что участие в корпоративных спортивных мероприятиях имеет положительные последствия для здоровья сотрудников и для самой компании. Стимуляция сотрудников

на занятия спортом дает возможность им повысить свою физическую активность, укрепить иммунную систему и снизить риск развития хронических заболеваний. Корпоративный спорт способствует укреплению связей между коллегами, способствует формированию командного духа и развитию навыков работы в коллективе. Это важно для улучшения коммуникации и сотрудничества внутри компании [1].

### Список литературы

1. Филатова, Е.В. Корпоративный спорт как основа формирования здорового образа жизни и силового потенциала специалистов / Е.В.Филатова, Е.В. Захарова // Развитие спорта и повышение квалификации тренерских кадров. – 2018. – С. 102-106.
2. Лаврентьев, А.А. Анализ эффективности корпоративных программ по развитию спортивных навыков среди сотрудников / А.А. Лаврентьев, Ф.К. Юдкин // Вестник Международной академии информатизации. – 2019. – С. 51-56.

## БИОХИМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

*Г.М. Перова*

*Государственный социально-гуманитарный университет, Коломна, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются химические аспекты спортивной деятельности и их влияние на организм занимающихся. Проведено исследование взаимосвязи между химическими процессами в организме человека и его физической активностью. Особое внимание уделяется использованию пищевых добавок для повышения результатов и разработке спортивного оборудования и материалов с использованием химии. Статья также затрагивает тему инноваций в химии для улучшения спортивных достижений.

**Ключевые слова:** пищевые добавки, спортивное питание, метаболизм, физическая активность.

## BIOCHEMICAL ASPECTS OF HUMAN SPORTS ACTIVITY

*G.M. Perova*

*State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russia*

**Annotation.** This article discusses the chemical aspects of sports activity and their effect on the body of those involved. A study was conducted of the relationship between chemical processes in the human body and its physical activity. Particular attention is paid to the use of nutritional supplements to enhance

performance and the development of sports equipment and materials using chemistry. The article also touches on the topic of innovation in chemistry to improve sports performance.

**Key words:** nutritional supplements, sports nutrition, metabolism, physical activity.

**Введение.** Физическая культура и спорт является неотъемлемой частью нашей жизни. Однако мало кто задумывается, какую роль играет химия в спортивной деятельности человека? В данной статье нами рассматривается влияние химии на различные аспекты физической деятельности человека, включая двигательную активность, восстановление, питание и повышение спортивных результатов.

Физическая активность требует от организма большого количества энергии. Химические процессы, такие как окисление глюкозы, играют ключевую роль в обеспечении энергией мышцы. Кроме того, процессы метаболизма, связанные с использованием кислорода и углекислого газа, регулируются химическими реакциями в организме.

**Материалы и методы.** Химия является неотъемлемой частью борьбы со спортивным допингом. Анализ химических веществ в организме спортсмена позволяет выявить нарушения правил и использование запрещенных препаратов. Многие аналитические методы, используемые в допинг-контроле, основаны на химических реакциях и методах обнаружения.

Химия играет решающую роль в разработке новых материалов и технологий для спортивного оборудования. Например, спортивные костюмы изготавливаются из специальных материалов, которые обеспечивают оптимальную вентиляцию и впитывание пота. Также химические покрытия на поверхности спортивных инструментов и обуви могут повысить их прочность и износостойкость.

Химия также играет важную роль в области спортивного питания. Пищевые добавки, такие как протеиновые порошки и витамины, содержат химические соединения, которые помогают организму восстановиться после физической нагрузки и повысить эффективность тренировок.

Один из примеров влияния химии на спорт – количество эритроцитов в крови, которое определяет эффективность переноса кислорода и углекислого газа и обменных процессов. Для увеличения массы эритроцитов спортсменам рекомендуется использовать стимуляторы крови. Также спортсменам переливают кровь или ее продукты перед соревнованиями, иногда обрабатывая ее ультрафиолетовым светом. Эти процедуры не лишены рисков, так как могут возникнуть иммунные проблемы, осложнения на почки, инфекционные заболевания и перегрузка системы кровообращения. Еще один пример – анализ активности секретина, гормона, который регулирует выделение панкреатического сока в кишечник, что ускоряет пищеварение и позволяет спортсменам планировать тренировки и соревнования. Кроме этого, на данный



момент достаточно подробно описано значение гормонов как химических посредников [1, с. 122-128].

Каждый спортсмен заставляет свой организм работать на сверхпредельных уровнях, из-за чего ему необходима особая диета, в которой содержание витаминов и минералов в разы выше, чем в рационе среднестатистического человека. Кроме того, в диете учитываются индивидуальные особенности спортсмена и его рода деятельности.

Организм человека никогда не работает в постоянном режиме, его активность в течение дня может повышаться и понижаться множество раз. А спортсменов тренировочный процесс заставляет выкладываться по максимуму, отдавая все силы. Чтобы выдержать такое испытание, организму необходимы определенные питательные вещества, которые смогут обеспечить должное количество калорий для подобной нагрузки.

В случае силовых тренировок, к ним относят бодибилдинг, пауэрлифтинг и др., то именно мышцы спортсмена первыми дадут сигнал в организме о необходимых временных перестройках, т. е. адаптациях. В этом случае мышечная активность вызывает изменения не только в рабочих волокнах, но и в биохимии всего организма.

Таким образом, ионы калия перераспределяются, вызывая мышечную вазодилатацию и висцеральную вазоконстрикцию. Вышеуказанные факторы приводят к перераспределению общего кровотока организма, улучшая доставку кислорода к работающим мышцам. При достаточно коротких внутриклеточных запасах макроэргов, чтобы находиться в предстартовом состоянии, происходит мобилизация энергетических ресурсов организма. Под действием адреналина и глюкагона усиливается распад гликогена печени на глюкозу, и глюкоза транспортируется кровью к работающим мышцам. Внутримышечный и печеночный гликоген являются субстратами для ресинтезакреатинфосфата и АТФ в процессе гликолиза [2, с. 42-48].

Перед увеличением энергетического обмена в мышцах отмечается повышение активности нервной и гуморальной систем. До энергетического обмена активизируется деятельность гипофиза, поджелудочной железы и коры надпочечников. Совместное действие адреналина и симпатической нервной системы приводит к учащению пульса, увеличению объема циркулирующей крови, образованию и поступлению в кровь метаболитов энергетического обмена ( $\text{CO}_2$ ,  $\text{CH}_3\text{-CH}(\text{OH})\text{-COOH}$ ) в мышцах.

**Результаты исследования.** Химия и спорт – две области, которые имеют много сходств и тесно взаимосвязаны друг с другом. В данной статье нами выделено пять сходств:

– Во-первых, как уже упоминалось, и химия, и спорт требуют наличия энергии. Физическая активность в спорте требует большого количества энергии, которая обеспечивается химическими процессами в организме. Но стоит отметить, что химия также изучает процессы получения и использования энергии в различных формах, включая химическую, термическую и электрическую энергию. Это позволяет нам понять, как энергия

превращается и используется в организме спортсмена, а также помогает оптимизировать эти процессы для повышения эффективности тренировок.

– Во-вторых, обе области связаны с метаболизмом. Метаболизм – это совокупность химических реакций, происходящих в организме, включая обработку пищи и использование кислорода. Химические реакции, связанные с метаболизмом, играют ключевую роль в процессе получения энергии для физической активности. Химия изучает эти процессы и помогает оптимизировать их для повышения эффективности тренировок и восстановления после них. Например, химические знания позволяют разработать спортивные добавки, которые могут улучшить метаболические процессы, ускорить восстановление мышц и повысить выносливость организма.

– В-третьих, обе области требуют анализа и контроля. В спорте, допинг-контроль включает анализ химических веществ в организме спортсмена для выявления нарушений правил и использования запрещенных препаратов. Химия разрабатывает аналитические методы и технологии для обнаружения допинга. Но не только допинг-контроль требует анализа и контроля. Химические анализы также могут использоваться для определения состава тела спортсмена, контроля за уровнем гормонов и других веществ, которые могут влиять на его физическую подготовку и результаты.

– В-четвертых, обе области требуют разработки новых материалов и технологий. Химия играет важную роль в разработке спортивного оборудования, такого как спортивные костюмы, инструменты и обувь. Химические материалы и покрытия могут улучшить прочность, износостойкость и другие характеристики спортивного оборудования. Например, разработка новых материалов для спортивной обуви может повысить амортизацию и улучшить поддержку стопы, что помогает спортсмену улучшить свою производительность и снизить риск травм.

И наконец, обе области требуют использования пищевых добавок. В спортивном питании, химические соединения, такие как протеиновые порошки и витамины, используются для повышения эффективности тренировок и восстановления организма после физической нагрузки. Химия помогает нам понять, какие вещества и в каких дозах могут быть наиболее полезными для спортсменов, и разрабатывает специальные пищевые добавки, которые могут помочь им достичь лучших результатов.

**Обсуждение и заключение.** Таким образом, химия и спорт имеют много общего и тесно взаимосвязаны друг с другом. Понимание этих сходств помогает улучшить результаты тренировок и достичь новых высот в спорте. Комбинирование знаний из обеих областей может привести к новым открытиям и инновациям, которые помогут спортсменам достичь своих целей и улучшить свою производительность.

**Выводы.** Из вышесказанного можно резюмировать следующее:

– В процессе интенсивных тренировок расходуются различные ресурсы (кислород, жирные кислоты, кетоновые тела, белки, гормоны и т. д.). Поэтому

организм спортсмена нуждается в постоянном пополнении полезными веществами (питание, витамины, добавки). Без такой поддержки здоровье может пострадать.

– Следует помнить, что по окончании тренировки организму необходимо время для возвращения из возбужденного состояния в спокойное.

### **Список литературы**

1. Ахметов, И.И. Молекулярная генетика спорта: монография / И.И. Ахметов. – М.: Советский спорт, 2009. – 268 с.
2. Михайлов, С.С. Биохимические основы спортивной работоспособности: учебное пособие. – СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта [б.и.], 2010. – 144 с.
3. Сысоева, Ю.В. Проблема допинга в современном спорте / Ю.В. Сысоева, А.В. Седнев // Молодой ученый. – 2019. – № 11. – С. 268-269. – URL: <https://moluch.ru/archive/249/57248/> (дата обращения: 20.11.2023).

## **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ВЫПУСКАЮЩЕЙ КАФЕДРЫ С РАБОТОДАТЕЛЯМИ КАК ВАЖНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА**

*М.В. Проломова*

*Уральский государственный университет физической культуры,  
Челябинск, Россия*

**Аннотация.** Взаимодействие выпускающей кафедры и работодателей сегодня становится важным показателем качества и эффективности деятельности вуза физической культуры, одним из важнейших критериев его конкурентоспособности на рынке образовательных услуг. В статье рассмотрены основные направления взаимодействия выпускающей кафедры вуза с работодателями, представлены результаты опроса руководителей по практической подготовке от университета и руководителей по практической подготовке от профильных организаций (работодателей) с учетом выявленных взаимных интересов, которые необходимо учитывать при сотрудничестве.

**Ключевые слова:** выпускающая кафедра, выпускник, работодатель, трудоустройство, взаимодействие, практическая подготовка, профильная организация.

## **INTERACTION OF THE GRADUATING DEPARTMENT WITH EMPLOYERS AS AN IMPORTANT INDICATOR OF THE EFFECTIVENESS OF A PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITY**

*M.V. Prolomova*

*Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia*

**Abstract.** The interaction between the graduating department and employers today is becoming an important indicator of the quality and efficiency of a physical education university, one of the most important criteria for its competitiveness in the educational services market. The article discusses the main directions of interaction between the graduating department of a university and employers, presents the results of a survey of managers for practical training from the university and managers for practical training from specialized organizations (employers), taking into account the identified mutual interests that must be taken into account when collaborating

**Key words:** graduating department, graduate, employer, employment, interaction, practical training, specialized organization.

**Введение.** Конкурентоспособность будущего специалиста на рынке труда определяет качество его профессиональной подготовки в конкретной области. На сегодняшний день рынку нужны специалисты с прикладными знаниями. А значит, образование должно идти по пути практической ориентации. Взаимодействие выпускающих кафедр с работодателями в перспективе отразится на качественной подготовке тренерских кадров. Надо отметить, что возрастают профессиональные требования к выпускнику любого уровня (бакалавриат, магистратура), а их подготовка становится важной задачей общества [1].

Важными критериями оценки деятельности физкультурного вуза, помимо состояния его материально-технической базы, качественного потенциала профессорско-преподавательского состава, уровня оценочных знаний обучающихся, масштаба научно-исследовательских работ, выполняемых преподавателями и студентами, становятся сведения о карьерном росте выпускников и их востребованности на рынке труда. В настоящее время взаимодействие с работодателями, оказание содействия в трудоустройстве выпускников приобретает особую значимость. Система высшего образования становится эффективной для работодателей и общества, если она отвечает на заказ, который должен быть результатом взаимодействия системы образования, рынка труда, представляющих все стороны, участвующие в процессе такого взаимодействия [2].

Таким образом, одним из важных показателей качества и надежности деятельности физкультурного вуза, критериев его конкурентоспособности на рынке образования и рынке труда является взаимодействие выпускающих кафедр вуза с работодателями. Этот показатель рассматривается в качестве приоритетного при оценке деятельности вуза.

**Материалы и методы исследования.** Целью нашего исследования являлось проведение опроса руководителей по практической подготовке от университета кафедры теории и методики спортивных игр УралГУФК и руководителей по практической подготовке от профильных организаций (работодателей) с целью выявления взаимных интересов, которые необходимо учитывать при сотрудничестве. Построение современных механизмов взаимодействия выпускающей кафедры и работодателей при организации

сотрудничества по трудоустройству выпускников невозможно без учета и анализа их взаимных интересов.

Во время прохождения производственных практик, обучающиеся кафедры теории и методики спортивных игр УралГУФК распределяются в следующие профильные организации:

- 1) МБУ ДО «СШ № 8 по баскетболу» г. Челябинска;
- 2) МБУ ДО «СШОР № 12 по волейболу» г. Челябинска;
- 3) МБУ ДО «СШ № 13 по гандболу» г. Челябинска.

Руководителем по практической подготовке от университета проведен опрос работодателей (заместителей директоров, старших инструкторов-методистов, инструкторов-методистов), в котором приняли участие 12 человек.

**Результаты исследования.** В ходе проведенного исследования нами выявлены основные направления взаимодействия выпускающей кафедры с работодателями, которые состоят в следующем:

- обеспечение качественной организации и проведения практики обучающихся;
- разработка программ практик с учетом предложений работодателей;
- участие работодателей в образовательном процессе, реализации программ обучения: работа в составе ГЭК, согласование тематики ВКР, рецензирование выпускных квалификационных работ, участие в открытых защитах по практике;
- выполнение выпускных квалификационных работ по заявкам работодателей и внедрение результатов исследования в практическую деятельность;
- участие представителей работодателей в работе научных конференций, круглых столов по проблемам развития физической культуры и спорта;
- совместная научно-исследовательская работа: консультирование, выполнение хоздоговорных тем, проведение повышения квалификации сотрудников организации на базе межотраслевого регионального центра повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров;
- организация мастер-классов ведущими специалистами баз практик;
- приглашение представителей организаций на ежегодные Ярмарки вакансий и Круглые столы, проходящие в УралГУФК.

Результаты исследования позволили выявить интересы выпускающей кафедры физкультурного вуза и работодателя (таблица 1).

Таблица 1 – Интересы выпускающей кафедры университета и работодателя

Интересы выпускающей кафедры	Интересы профильной организации
1. Обеспечение долгосрочных договоров с профильными организациями	1. Получение квалифицированных выпускников кафедры (тренерских кадров) для профильной организации
2. Привлечение ведущих специалистов профильных организаций к совместной работе по выработке компетенций по данному направлению подготовки	2. Внедрение перспективных результатов выпускных квалификационных работ обучающихся (магистерских диссертаций), разработанных под руководством ведущих специалистов профильной организации

Продолжение таблицы 1 – Интересы выпускающей кафедры университета и работодателя	
3. Привлечение специалистов профильных организаций для чтения лекционных курсов и руководства практикой обучающихся	3. Консультирование в профильной организации ведущего профессорско-преподавательского состава кафедры
4. Постоянный мониторинг работодателей с целью получения достоверной информации о качестве подготовки выпускников кафедры	4. Проведение научно-исследовательской работы в профильной организации силами ведущих специалистов кафедры
5. Проведение повышения квалификации специалистов профильных организаций на базе университета	5. Повышение уровня спортивных результатов обучающихся спортивных школ с помощью методик, разработанных кафедрой
6. Совместное участие выпускающей кафедры в получении грантов	6. Организация и проведение научных исследований обучающимися кафедры во время подготовки выпускных квалифицированных работ и диссертаций (магистра, кандидата или доктора наук)
7. Получение заказов на выполнение хозяйственной тематики от профильных организаций	7. Участие ведущих сотрудников профильной организации в научных конференциях по предложению кафедры
8. Содействие трудоустройству выпускников выпускающей кафедры в профильные организации (при наличии вакантных мест)	8. Обучение руководящего звена профильной организации (аспирантура, докторантура, магистратура, второе высшее, подготовка и защита кандидатских и докторских диссертаций) на базе кафедры или вуза

**Заключение и вывод.** Создание системы эффективного взаимодействия выпускающей кафедры физкультурного вуза с работодателями, направленной на установление долговременного взаимовыгодного партнерства в сфере подготовки конкурентоспособных специалистов в области физической культуры и спорта позволит обеспечить обучающимся первый профессиональный опыт работы и эффективное формирование высокого уровня профессиональной компетентности будущих специалистов. Физкультурные вузы и работодатели должны быть сегодня заинтересованы в создании системы, объединяющей их усилия по формированию профессиональных компетенций обучающихся в рамках различных практик в соответствии с требованиями существующего и прогнозируемого рынка труда.

#### Список литературы

1. Богатырева Ю.И., Привалов А.Н., Реброва И.Ю. Организация взаимодействия выпускающей кафедры с потенциальными работодателями // Гуманитарные науки. – 2019. – № 4 (48). – С. 98-104.
2. Коваленко А.С. Формы участия работодателя в планировании, реализации и оценке образовательных программ // Педагогика высшей школы. – 2016. – № 3. – С. 60-63.

# СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КОНДИЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ

*К.В. Прохорова, М.В. Луганская, И.С. Конашков  
Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия*

**Аннотация.** В статье описывается влияние кондиционной подготовки с использованием фитнес-программ, а именно степ-платформ, как специфический метод развития и улучшения координационной подготовки у волейболисток.

**Ключевые слова:** волейболистки, кондиционная подготовка, координационная подготовка, фитнес-программа.

## SPECIAL PHYSICAL TRAINING BASED ON THE USE OF A FITNESS PROGRAM TO INCREASE THE CONDITIONING ABILITIES OF VOLLEYBALL PLAYERS OF MASS CATEGORIES

*K.V. Prokhorova, M.V. Luganskaya, I.S. Konashkov  
Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia*

**Annotation.** The article describes the impact of conditioning training using fitness programs, namely step platforms, as a specific method of developing and improving coordination training in volleyball players.

**Keywords:** volleyball players, conditioning training, coordination training, fitness program.

**Актуальность.** Всем давно известно, что современный волейбол отличается от того что был в 80-х, 90-х годах. Это обусловлено не только изменением в правилах и появлением достаточно современного оборудования и экипировочного материала, но и достаточно увеличившимися показателями технико-тактической, физической, психологической, функциональной и других различных видов подготовленности современных спортсменов.

Игровая продуктивность волейболистов различной квалификации играет важную роль и проявляется в высокой скорости перемещений, быстроте реакции на движущийся предмет, прыгучести, выносливости, высокой выдержке, волнообразном темпе игры на протяжении всего матча и т. д. Для того чтобы улучшить все необходимые показатели, тренеры стали достаточно часто использовать различные методы спортивной тренировки, применяемые в других видах спорта и спортивной деятельности [6, 7].

Использование кондиционной подготовки является немаловажным компонентом в подготовке волейболистов. Главной задачей кондиционной подготовки выступает увеличение выносливости организма, что позволяет

спортсменам выдерживать скоростной ритм весь матч, который может длиться до 2-х часов. А также улучшает работу сердечно-сосудистой системы, которая играет немало важную роль для работоспособности и восстановления организма спортсмена [1, 2].

**Организация исследования.** Исследование проводилось на базе женской студенческой команды СГУС (девушки) 20 человек. Из которых была сформирована контрольная группа, состоящая из 10 человек и экспериментальная группа из 10 волейболисток. Все девушки, ранее занимавшиеся в ДЮСШ.

Для улучшения и развития координационных способностей можно использовать нестандартные методы тренировки волейболистов по фитнес-программе с использованием степ-аэробики. Степ-аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуя артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата [4, 5].

Все упражнения в степ-аэробике направлены на тренировку мышц сердца и выработку лучшей координации движений. Главное отличие степ-аэробики от классической – выполняя аналогичные упражнения, можно достичь гораздо большей нагрузки и результат даст о себе знать намного быстрее. Степ-аэробика воздействует на тело комплексно, при этом деликатно корректирует форму ног, развивая нужную группу мышц [3, 4].

**Результаты исследования.** Чтобы оценить эффективность использования фитнес-программы на степ-платформе, для начала производилась оценка начального уровня подготовки и после применения комплекса упражнений на степ-платформе.

Все используемые в комплексе упражнения выполняются на степ-платформе с одинаковой нагрузкой на обе ноги поочередно. Начинать с правой ноги, затем повторить с левой.

В контрольной группе нормативы на скоростную выносливость ( $5,3 \pm 0,12$  с и  $5,3 \pm 0,12$  с) и на координационные способности ( $10,3 \pm 0,28$  с и  $10,0 \pm 0,23$  с), ( $27,3 \pm 0,47$  с и  $27,4 \pm 0,42$  с) получились статистически недостоверны ( $p \geq 0,05$ ), их показатели остались на том же удовлетворительном уровне.

Таблица 1– Динамика результатов показателей начального и конечного тестирования в экспериментальной и контрольной группах (n=20)

Наименование норматива	I этапа ЭГ	II этапа ЭГ	t ЭГ	p ЭГ	I этапа КГ	II этапа КГ	t КГ	P КГ
1. Бег 30 м (с)	$5,4 \pm 0,12$	$5,2 \pm 0,07$	2,3	$\leq 0,05$	$5,3 \pm 0,12$	$5,3 \pm 0,12$	0,06	$\geq 0,05$
2. Челночный бег 5x6 м (с)	$10,6 \pm 0,3$	$9,6 \pm 0,13$	3,1	$\leq 0,05$	$10,3 \pm 0,28$	$10,0 \pm 0,23$	1,12	$\geq 0,05$
3. Бег 92 м (с)	$25,2 \pm 0,14$	$25,3 \pm 0,16$	0,11	$\geq 0,05$	$25,3 \pm 0,16$	$24,9 \pm 0,28$	2,1	$\leq 0,05$
4. «Ёлочка» (81,7 м)	$28,0 \pm 0,77$	$27,6 \pm 0,69$	0,25	$\geq 0,05$	$27,3 \pm 0,47$	$27,4 \pm 0,42$	0,18	$\geq 0,05$



В экспериментальной группе улучшились показатели быстроты перемещений и двигательной реакции ( $5,4 \pm 0,12$  с и  $5,2 \pm 0,07$  с), ( $10,6 \pm 0,3$  с и  $9,6 \pm 0,13$  с) и ( $28,0 \pm 0,77$  с и  $27,6 \pm 0,69$  с), принимающие игроки стали более мобильно и комфортно передвигаться по площадке. Во время игровой тренировки большинство принимающих девушек успевали проанализировать действия на своей половине площадки и подающего игрока в зоне подачи.

**Заключение.** Использование программ по фитнес-аэробике в тренировочном процессе волейболистов, как вспомогательный метод для развития координационной подготовки позволил улучшить функциональные показатели спортсменов, за счет этого увеличился рост двигательных-координационных способностей, а с увеличением объема специальных двигательных-координационных упражнений расширяется двигательная база спортсменов.

### Список литературы

1. Арбеева, М.Ш. Степ-аэробика в программе физического воспитания для студентов вузов: учебно-методическое пособие / М.Ш. Арбеева, Л.П. Маслова, Т.И. Сергина. – Казань: КФУ, 2014. – 43 с.
2. Магомедов, Р.Р. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие / Р.Р. Магомедов, Н.Н. Голякова, О.А. Голяков. – Ставрополь: Ставролит, 2019. – 176 с.
3. Родин, А.В. Кондиционная подготовка волейболисток студенческих команд с помощью интервальных тренировок высокой интенсивности / А.В. Родин, К.В. Прохорова // Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования: матер. VI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ., посвящ. 90-летию ФГБОУ ВО "Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова". В 2-х частях. – Ульяновск, 2022. – С. 186-191.
4. Родин, А.В. Нормирование координационных способностей в технико-тактической подготовке волейболистов / А.В. Родин, М.В. Луганская, К.В. Прохорова, А.А. Привалова // Тенденции и инновации развития современного волейбола: матер. сбор. трудов, посвященного 90-летию кафедры спортивных игр, 25-летнему юбилею кафедры теории и методики волейбола РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) и подготовке к чемпионату мира 2022 года. – 2020. – С. 147-152.
5. Родин, А.В. Индивидуализация специальной физической подготовки волейболисток массовых разрядов на основе интервальных тренировок высокой интенсивности / А.В. Родин, К.В. Прохорова // Вестник спортивной науки. – 2023. – № 1. – С. 32-35.
6. Силовая и кондиционная подготовка спортсменов в боевых искусствах. [Электронный ресурс] Режим доступа: // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/silovaya-i-konditsionnaya-podgotovka-sportsmenov-v-boevykh-iskusstvah/viewer> (дата обращения: 02.12.2023).

7. Технология использования фитнес-программ в спортивной подготовке волейболисток массовых разрядов. [Электронный ресурс] Режим доступа: // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-ispolzovaniya-fitness-programm-v-sportivnoy-podgotovke-voleybolistok-massovyh-razryadov/viewer> (дата обращения: 03.12.2023).

## ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ КОРПОРАТИВНОГО СПОРТА СРЕДИ СОТРУДНИКОВ КОМПАНИИ

*А.С. Пузанская, К.Н. Бараковских*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
Екатеринбург, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается актуальность развития корпоративного спорта среди сотрудников компании. Также раскрываются основные плюсы данного направления и предложены варианты для дальнейшей его популяризации.

**Ключевые слова:** корпоративный спорт, массовый спорт, здоровье, сплочение.

## TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF CORPORATE SPORTS AMONG COMPANY EMPLOYEES

*A.S. Puzanskaya, K.N. Barakovskikh*

*Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia*

**Annotation.** This article discusses the relevance of the development of corporate sports among the company's employees. The main advantages of this direction are also revealed and options for further popularization are proposed.

**Keywords:** corporate sports, mass sports, health, cohesion.

В настоящее время набирает популярность вопрос о развитии корпоративного спорта на территории России. Так в 2020 году в рамках Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» был официально введен термин «корпоративный спорт». Корпоративный спорт – это часть массового спорта, направленная на физическую подготовку, физическое развитие работников организаций, объединенных отраслевой принадлежностью или принадлежностью к профессии, государственных корпораций, органов государственной власти и органов местного самоуправления, членов их семей и на организацию и проведение физкультурных мероприятий среди указанных работников, членов их семей, в том числе реализуемая при содействии физкультурно-спортивных обществ [3]. Другими словами, это объединение сотрудников для оздоровления, развития физических качеств, а также участия в спортивных

мероприятиях по различным направлениям. В целом сейчас уделяется огромное внимание развитию массового спорта и делается все возможное для привлечения разных групп населения к спорту (открываются новые спортивные объекты, спортивные площадки, а также проводятся различные спортивные мероприятия, где могут участвовать все желающие). И все же развитие среди коллектива имеет мотивационный характер, а также объединяет сотрудников. Таким образом, развитие корпоративного спорта в организациях является актуальным вопросом.

Несмотря на актуальность вопроса, на данном этапе достаточно мало материалов и информации. Так, Волкова М.А. и Иванова Ю.О. раскрывают, как внедрять зарубежные тенденции в Российской Федерации, а также описывают, как можно внедрить цифровые технологии в рамках корпоративного спорта.

В современном мире многие работники вынуждены быть многофункциональными и быстро адаптироваться к той или иной ситуации. И именно для разгрузки необходимо внедрение корпоративного спорта. Данное направление имеет ряд плюсов:

1. Сплочение сотрудников. Например, занятия игровыми видами спорта зададут эмоциональность и динамичность процессу. Тем самым создается большое взаимодействие и команды будут стараться работать сообща. Также и вне занятий будет наблюдаться дружеская атмосфера и поэтому можно сделать вывод, что «сыгравшиеся» команды смогут хорошо взаимодействовать не только во время тренировочных занятий, но и на рабочем месте.

2. Работники будут более продуктивны в рабочее время, так как физические нагрузки заметно улучшают состояние здоровья и улучшают эмоциональный фон.

3. Участие и победы в спортивных мероприятиях повышают самооценку сотрудников, а также улучшают психологическое состояние. Ведь страсть к спорту вдохновляет на свершения и на основной работе [2].

4. Наличие в компании корпоративного спорта делает данную организацию более привлекательной и приоритетной для молодых специалистов, которые в поиске работы. На данном этапе молодежь все чаще стремится популяризировать здоровый образ жизни и стабильно заниматься спортом. Поэтому возможность быть частью корпоративного спорта и участие в соревнованиях будет огромным плюсом для молодых сотрудников. Для руководителя же преимуществом будет то, что он усилит команду сильным игроком (например, если сотрудник имеет спортивный разряд).

Для улучшения и развития корпоративного спорта среди сотрудников компании необходимо:

1. Предоставление государством спортивных сооружений (спортивные залы и комплексы, бассейны, стадионы и так далее) для тренировки команд организаций. К сожалению, не многие организации могут предоставить пространство для подготовки, а выделять деньги на развитие корпоративного спорта не всегда есть возможность. Поэтому необходимо содействие

заинтересованного лица, который сможет замотивировать компании создавать и развивать данное направление.

2. Создавать масштабные соревнования на всероссийском уровне. Как уже было сказано ранее, информации о корпоративном спорте очень мало и поэтому, чтобы привлечь людей к данному направлению необходимо показать на уровне России, что вообще представляет из себя спорт среди сотрудников компаний. Так будет возможность столкнуться с сильными командами, которые давно заявили о себе, посмотреть, как проходит процесс подготовки и выступления у других команд и на основе этого создать улучшенный план развития собственной команды. Также можно создавать спортивные мероприятия, которые будут проходить в несколько этапов. Тем самым появляется возможность отслеживать стабильность команды с помощью турнирной таблицы.

3. Создавать медийность своей команды. Ни для кого не секрет в том, что благодаря социальным сетям можно раскрутить любую спортивную деятельность. Поэтому создание трендового контента в социальных сетях (посты об участниках команды, видео с тренировочного и соревновательного процесса) сможет привлечь большее внимание не только к корпоративному спорту, но и раскроет компанию в целом. Не стоит забывать и об освещении игр на трансляциях как онлайн, так и на телевизионных экранах.

4. Внедрять цифровые технологии. Например, создание платформы в отрасли физической культуры и спорта, в которой объединены все сервисы для органов власти, граждан и бизнеса спортивной отрасли [1]. В данной платформе можно организовывать онлайн-занятия со спикерами или осведомлять о спортивно-массовых мероприятиях (можно включить рейтинг/турнирную таблицу команд).

5. Проводить курсы повышения квалификации для тренеров, которые проводят занятия для сотрудников компании. Так как данное направление стремительно набирает популярность, то для достижения высоких результатов на соревнованиях необходим высококвалифицированный специалист. Поэтому компания должна позаботиться и предоставить все необходимые условия для развития не только команды, но и спортивного педагога. Помимо курсов тренеру следует: внедрять новые средства и методы в тренировочный процесс, изучить особенности корпоративного спорта и какие могут быть особенности здоровья во время занятий у различных групп населения, самостоятельно совершенствовать свои знания.

Таким образом, корпоративный спорт – это важное направление массового спорта, которое необходимо распространять на территории России. Он способствует не только физическому развитию, но и объединяет сотрудников, делает более сплоченными.

При внедрении вышеперечисленных моментов данное направление обретет огромную огласку, станет более популярным, масштабным и самое главное – привлечет разные группы населения к стабильным занятиям спортом.

### Список литературы

1. Волкова, М.А. Цифровизация в корпоративном спорте: состояние, перспективы, возможности развития / М.А. Волкова, Ю.О. Иванова. Текст: непосредственный // Управленческий учет. – 2022. – № 4. – С. 640-649.
2. Максимов, И.Б. Развитие корпоративного спорта, как способ повышения производительности труда / И.Б. Максимов, И.В. Мамрукова // Тенденции и проблемы в экономике России: теоретические и практические аспекты: матер. Всерос. науч.-практ. конф., 23 марта 2017 г. / Под ред. С.А. Курганского. – Иркутск: Изд-во БГУ, 2017. – 293 с.
3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ. Текст: электронный // Сайт Консультант. URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/b819c620a8c698de35861ad4c9d9696ee0c3ee7a/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/b819c620a8c698de35861ad4c9d9696ee0c3ee7a/)

### ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ АТАК В НАПАДЕНИИ В ЧИСЛЕННОМ ПРЕИМУЩЕСТВЕ У ГАНДБОЛИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*А.А. Рамзайцева*

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта  
и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрен вопрос организации нападения в численном преимуществе в гандболе на примере команд участниц чемпионата Европы 2022 года. Определены виды и эффективность атак в численном преимуществе.

**Ключевые слова:** гандбол, численное преимущество, тактическая подготовка.

### DETERMINATION OF THE TYPES OF INTERACTIONS AND INDICATORS OF THE EFFECTIVENESS OF THE ORGANIZATION OF ATTACKS IN THE ATTACK IN NUMERICAL ADVANTAGE OF HIGHLY QUALIFIED HANDBALL PLAYERS

*A.A. Ramzaytseva*

*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health  
is a university in St. Petersburg, Russia*

**Annotation.** The article considers the issue of organizing an attack in numerical advantage in handball on the example of participating teams of the European Championship in 2022. The types and effectiveness of attacks in numerical advantage are determined.

**Key words:** handball, numerical advantage, tactical training.

С каждым годом, такая динамичная и быстрая спортивная игра, как гандбол совершенствуется и улучшается. Остается только постоянно следить и замечать новшества, которые тренеры и спортсмены добавляют в столь красочную игру. Игровые ситуации в матчах меняются очень быстро, скоростная и силовая борьба зачастую приводит к нарушениям правил и частому изменению численного состава игроков на площадке.

Статистические данные, полученные в результате анализа игр девушек разного уровня, свидетельствуют о том, что среднее время, в течение которого одна из команд играет в численном неравенстве, составляет 10-15% от игрового времени. Во многих турнирах высокого ранга, таких как чемпионаты Европы, мира и Олимпийские игры, время игры в численном неравенстве может достигать 30% от общего времени матча.

В связи с новыми тенденциями, все чаще и чаще, можно заметить, как тренерские штабы команд высокой квалификации используют схему организации нападения в численном преимуществе. При этом осуществление замены вратаря на дополнительного полевого игрока при численном неравенстве совершенно обычное дело в современном гандболе.

В теории и методике гандбола существуют работы, посвященные изучению тактических действий гандболистов при игре в равных составах [1]. Согласно правилам, существует возможность замены вратаря на седьмого полевого игрока и использование численного преимущества при игре в нападении. Данному способу организации атак не уделяется должного внимания в российском женском гандболе. На основании этого возникает необходимость проведения дополнительного исследования по данной теме.

С целью определения видов взаимодействий и показателей эффективности организации атак в нападении в численном преимуществе у гандболисток высокой квалификации было проведено педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью призеров чемпионата Европы 2022 среди женских команд.

Таблица 1 – Показатели атак в численном преимуществе у команд призеров чемпионата Европы 2022 среди женских команд

Сборная команда	Общее число атак в численном преимуществе за матч (n)	Количество результативных атак в численном преимуществе за матч (n)	Эффективность атак в численном преимуществе за матч (%)
Норвегия	5	4	80
Дания	6	5	83
Черногория	5	4	80

Анализируя таблицу, можно отметить, что гандболистки команд призеров чемпионата Европы 2022 среди женских команд используют организацию атак в численном преимуществе путем замены вратаря на седьмого полевого игрока. При этом эффективность атак составляет 80 % и более.

В процессе педагогического наблюдения были выявлены 6 вариантов комбинаций, направленных на эффективное взаимодействие в нападении в численном преимуществе.

Комбинация 1. Взаимодействие со стягиванием полусреднего и центрального защитника при численном преимуществе.

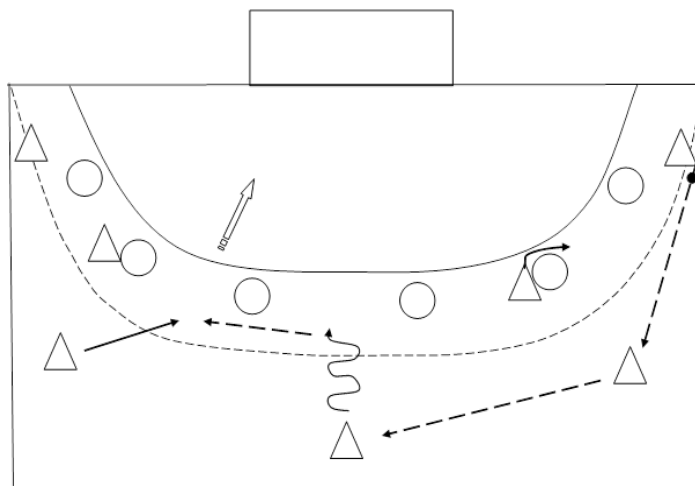


Рисунок 1 – Взаимодействие со стягиванием полусреднего и центрального защитника при численном преимуществе

Комбинация 2. Взаимодействие со стягиванием полусреднего и крайнего защитника при численном преимуществе.

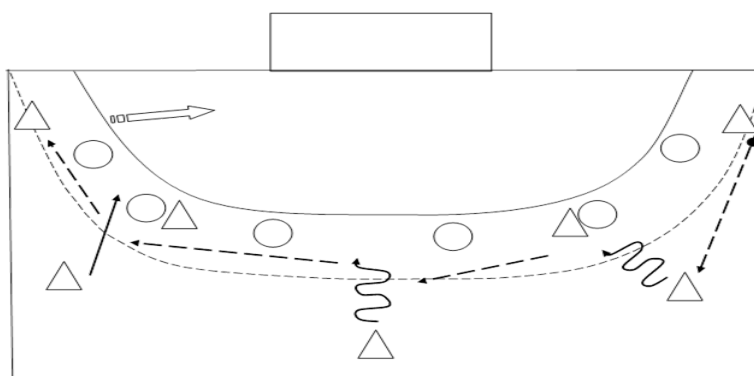


Рисунок 2 – Взаимодействие со стягиванием полусреднего и крайнего защитника при численном преимуществе

Комбинация 3. Проход под заслон между центральным и полусредним защитником.

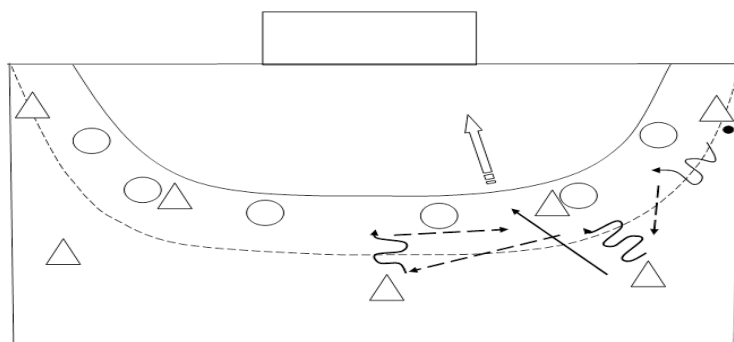


Рисунок 3 – Проход под заслон между центральным и полусредним защитником

Комбинация 4. Проход под заслон между крайним и полусредним защитником в численном преимуществе.

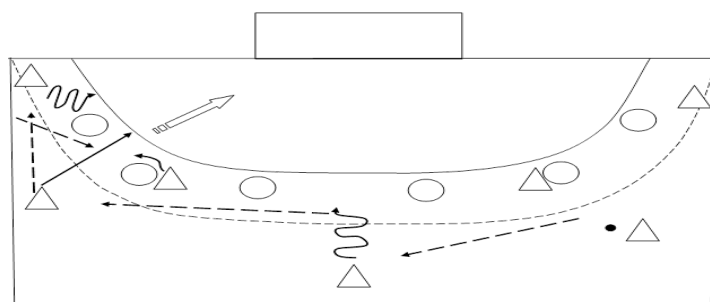


Рисунок 4 – Проход под заслон между крайним и полусредним защитником в численном преимуществе

Комбинация 5. Использование длинной диагональной передачи от полусреднего игрока до крайнего в численном преимуществе.

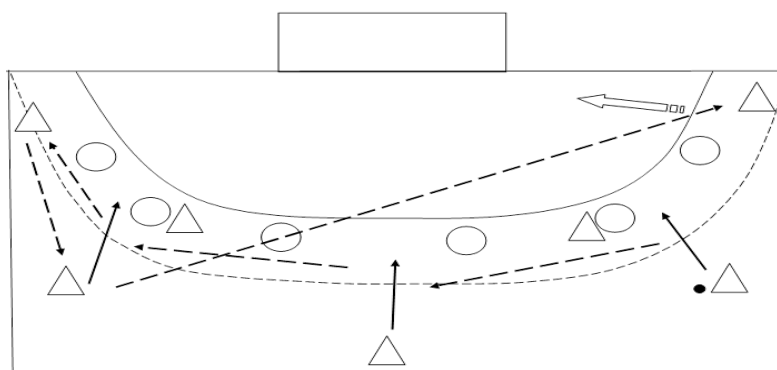


Рисунок 5 – Использование длинной диагональной передачи от полусреднего игрока до крайнего в численном преимуществе



Комбинация 6. Использование длинной передачи от центрального игрока до крайнего в численном преимуществе.

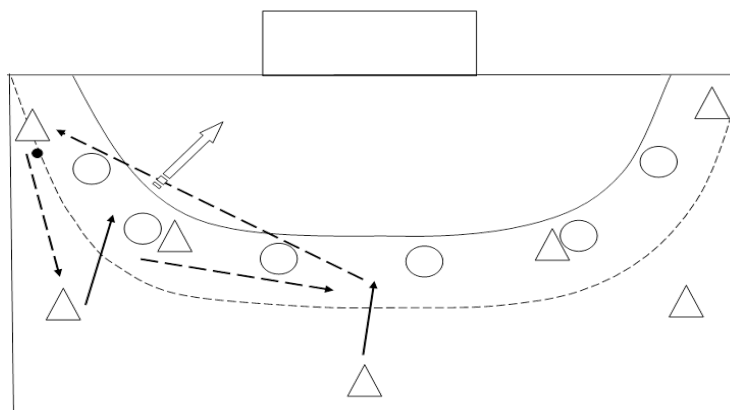


Рисунок 6 – Использование длинной передачи от центрального игрока до крайнего в численном преимуществе

Данные виды взаимодействия используют команды ведущих стран Европы при организации атак путем создания численного преимущества при замене вратаря на седьмого полевого игрока.

С целью повышения эффективности атак в численном преимуществе и разнообразия арсенала атакующих командных действий игроков нападения рекомендовано включить взаимодействия такого рода в тренировочный процесс гандболисток высокой квалификации.

#### Список литературы

1. Шестаков, М.П. Гандбол. Тактическая подготовка: учебное пособие / М.П.Шестаков, И.Г.Шестаков. –М.: СпортАкадемПресс, 2001. –132 с.

## ОЦЕНКА ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ МАССОВЫХ РАЗЯДОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

*А.В. Родин, В.А. Ступак*

*Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия*

**Аннотация.** Подготовка спортсменов массовых разрядов в волейболе предусматривает применение различных тренировочных средств, обеспечивающих не только повышение физической и технико-тактической подготовленности игроков, но и акцентированного развития психомоторных способностей, высокий уровень которых способствует эффективному выполнению игровых действий в соревновательном процессе.

**Ключевые слова:** спортсмены массовых разрядов, волейбол, психомоторные способности, технические приемы игры.

## **ASSESSMENT OF PSYCHOMOTOR ABILITIES OF ATHLETES OF MASS CATEGORIES INVOLVED IN VOLLEYBALL**

*A.V. Rodin, V.A. Stupak*

*Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia*

**Annotation.** Training of athletes of mass categories in volleyball provides for application of various training means providing not only increase of physical and technical-tactical readiness of players, but also accentuated development of psychomotor abilities, high level of which contributes to effective performance of game actions in competitive process.

**Key words:** athletes of mass categories, volleyball, psychomotor abilities, technical techniques of the game.

**Введение.** Проблема психомоторной подготовленности в волейболе имеет перспективное направление методического обоснования, так как не определены основные ее характеристики в структуре годичного тренировочного цикла.

Весьма примечательно, что в специальной научно-методической литературе [1, 2, 3] достаточно подробно освещены вопросы повышения различных сторон подготовленности волейболистов различной квалификации: физической, технической, психологической, соревновательной. Однако констатировать, что данные моменты достаточно слабо проработаны при подготовке спортсменов массовых разрядов.

Все это свидетельствует о необходимости проведения экспериментального исследования, которое посвящено оценке психомоторных способностей спортсменов массовых разрядов занимающихся волейболом.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Психомоторные способности во многом определяют характер реагирования на движущийся объект, что позволяет спортсмену эффективно реализовывать технические приемы игры в ходе соревнований.

Установлено, что показатели скорости простой зрительно-моторной реакции имеют наибольший уровень развития у связующих игроков –  $226 \pm 29,6$  и либеро –  $234 \pm 36,5$ , что обусловлено их амплуа. Самые низкие показатели отмечаются у диагональных игроков –  $274 \pm 43,5$ . Примечательно, что коэффициент вариации у всех игроков превышает 20%, что свидетельствует о большой вариативности в развитии данных способностей у игроков массовых разрядов.

Точность реагирования на сигнал (коэффициент Уиппла) свидетельствует, что наилучшие показатели отмечаются у связующих игроков –  $0,02 \pm 0,001$ , самые низкие показатели отмечаются у диагональных игроков –

0,06±0,005, блокирующих и доигровщиков – 0,05±0,003, что затрудняет им совершенствовать технические приемы, как нападения, так и защиты.

Таблица 1 – Психомоторные показатели волейболистов массовых разрядов различных игровых амплуа

Психомоторные показатели	Стат. пок-ли	Амплуа игроков				
		СИ	БИ	ДКИ	ДГИ	ЛИ
Скорость ПЗМР мс	$\bar{X}, \pm m$	226±29,6	243,7±39,4	240,8±45,2	274±43,5	234±36,5
	$\pm\sigma$	47,8	52,8	50,1	58,2	49,3
	CV%	21,2	21,7	20,8	21,2	21,1
Коэффициент Уишпла	$\bar{X}, \pm m$	0,02±0,001	0,05±0,003	0,05±0,003	0,06±0,005	0,04±0,002
	$\pm\sigma$	0,003	0,005	0,006	0,007	0,004
	CV%	15,0	10,0	12,0	11,7	10,0
Функциональный уровень системы	$\bar{X}, \pm m$	3,8±0,2	3,9±0,3	3,9±0,2	4±0,3	3,9±0,3
	$\pm\sigma$	0,6	0,8	0,9	0,8	0,7
	CV%	15,8	20,5	23,1	20,0	17,9
Устойчивость системы	$\bar{X}, \pm m$	1±0,1	1,2±0,1	1,2±0,07	1,4±0,2	1,1±0,1
	$\pm\sigma$	0,3	0,2	0,4	0,5	0,4
	CV%	30,0	16,7	33,3	35,7	36,4
Уровень функциональных возможностей	$\bar{X}, \pm m$	2,3±0,3	2,6±0,2	2,5±0,3	2,9±0,3	2,3±0,3
	$\pm\sigma$	0,6	0,6	0,5	0,7	0,7
	CV%	26,1	23,1	20,0	24,1	30,4

Примечания: СИ – связующий игрок; БК – блокирующий игрок; ДКИ – игрок доигровщик; ДГИ – диагональный игрок; ЛИ – игрок либеро

Характеризуя устойчивость зрительного анализатора к ответному сигналу следует отметить, что лучшие показатели установлены у связующих и либеро, а у диагональных, блокирующих и доигровщиков при воздействии продолжительного раздражителя они снижаются (таблица 1).

Концентрацию по удержанию реагирования в течение продолжительного времени способны осуществлять также либеро и связующие – 2,3±0,3. Необходимо отметить, что в абсолютных и производных психомоторных характеристиках отмечается коэффициент вариации выше 10 %, характеризующих большую вариативность показателей внутри каждого амплуа.

**Заключение.** Необходимо отметить, что уровень развития психомоторных способностей волейболистов массовых разрядов находится на среднем уровне развития, что затрудняет процесс технической подготовки,

так как выполнение приемов игры обусловлено временем реагирования на движущийся объект и осуществление ответных действий.

### Список литературы

1. Беляев, А.В. Характеристика соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов: методические разработки / А.В. Беляев. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. – 24 с.
2. Родин, А.В. Особенности подготовки спортсменов различной квалификации в спортивных играх (психофизиологический аспект) / А.В. Родин // Теория и практика физической культуры. – № 3. – 2010. – С. 78-83.
3. Шипулин, Г.Я. Анализ соревнований высококвалифицированных волейболистов как основа построения соревновательно-тренировочной деятельности в классическом волейболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Шипулин Геннадий Яковлевич. – М., 2002. – 24 с.

## ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЛИЦ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ РАБОТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА

*Н.Г. Рустамова, Л.В. Виноградова*

*Смоленский государственный университет спорта, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты практического опыта планирования и организации оздоровительных занятий адаптивной физической культурой с лицами старше 50 лет и их влияние на состояние здоровья занимающихся.

**Ключевые слова:** лица старшего возраста, физкультурно-оздоровительные занятия, состояние здоровья.

## PRACTICAL EXPERIENCE IN IMPLEMENTING A WELLNESS PROGRAM FOR OLDER PEOPLE IN THE WORKING CONDITIONS OF A SPORTS AND RECREATION COMPLEX

*N.G. Rustamova, L.V. Vinogradova*

*Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia*

**Abstract.** The article presents the results of practical experience in planning and organizing recreational activities of adaptive physical culture with people over 50 years of age and their impact on the health of those involved.

**Key words:** older persons, physical education and recreation activities, health status.

**Актуальность.** По данным Росстата [4] ежегодно увеличивается численность населения старше трудоспособного возраста и составляет на 1 января 2023 года 24 % от общей численности взрослого населения, при этом прогнозируется и дальнейшее старение населения. Это обуславливает необходимость разработки и внедрения программ оздоровления населения старшего возраста с применением средств физической культуры, позволяющих обеспечить повышение функциональных и резервных возможностей организма у лиц пожилого возраста и тем самым не только улучшить качество их жизни, но и увеличить ее продолжительность, обеспечив профилактику обострения многих хронических заболеваний [1, 2, 3].

В основу исследования легло предположение о том, что специально организованные регулярные занятия по адаптивной физической культуре окажут положительное влияние на изменения показателей кардиореспираторной системы и состояние здоровья в целом лиц старше 50 лет, что может положительно повлиять на качество их жизни [5].

**Материалы и методы исследования.** Исследование проводилось на базе СОГАУ «Дворец спорта «Юбилейный» г. Смоленска в течение 9 месяцев, в нем приняли участие 75 человек (64 женщины и 11 мужчин) средний возраст  $62,3 \pm 3,4$  года. В состав контрольной группы вошли 35 человек в возрасте старше 55 лет, которые время от времени посещают спортивные объекты на территории «Юбилейный», но физкультурно-оздоровительные занятия у них имеют место время от времени, несистематически, без участия инструктора, т. е. имеют нерегулярный неконтролируемый характер.

Лица старше 50 лет, входящие в состав экспериментальной группы ( $n=40$ ), были собраны из числа желающих посещать на базе ФОК «Юбилейный» физкультурно-оздоровительные занятия на систематической основе под руководством специалиста по АФК, и для которых были организованы такие занятия. Программа занятий была разработана нами с учетом индивидуальных запросов занимающихся и состояния их здоровья.

Необходимость занятий физической культурой для лиц старше 50 лет подтвердило опросное анкетирование, проводимое в СОГАУ «Дворец спорта «Юбилейный» (рисунок 1).

Полученные в ходе констатирующего эксперимента данные (таблица 1) свидетельствуют о том, что лица старше 50 лет имеют снижение эффективности работы кардиореспираторной системы (учащение пульса, выше нормы уровень артериального давления в покое, низкую гипоксическую устойчивость по результатам выполнения проб Штанге и Генчи, сниженные показатели общей физической работоспособности по результату выполнения Гарвардского степ-теста).

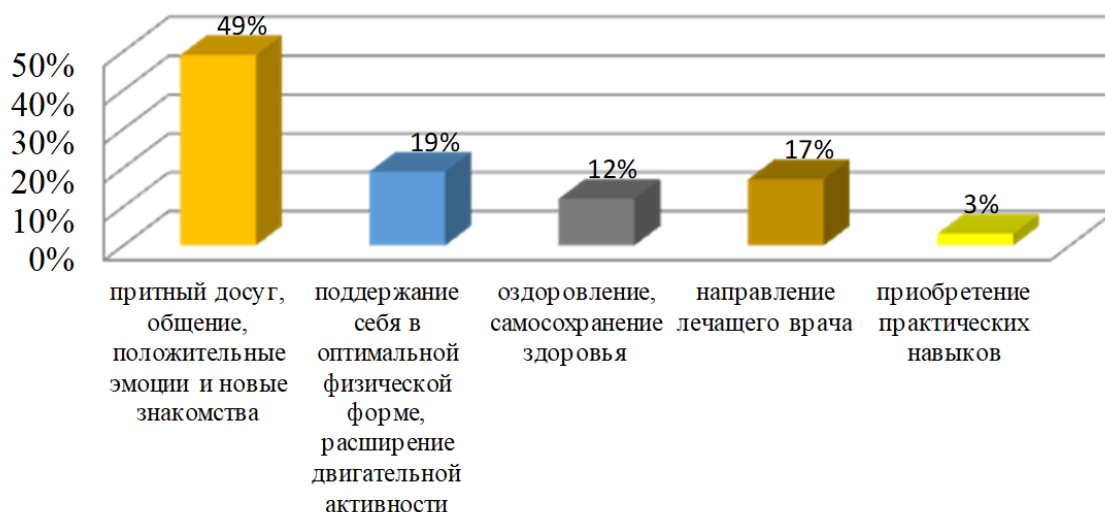


Рисунок 1 – Основные мотивы посещения оздоровительных занятий физической культурой лицами старше 50 лет (%)

Таблица 1 – Функциональные показатели у лиц старше 50 лет на констатирующем этапе исследования, (M±m)

Показатели	ЭГ, n=40	КГ, n=35	p
ЧСС в покое, уд/мин	80,0±0,45	82,2±0,61	>0,05
АД sist, мм рт. ст.	143,6±0,75	144,2±0,69	>0,05
АД diast, мм рт. ст.	82,0±0,41	80,2±0,36	>0,05
Двигательная активность, тыс. шаг/сутки	4,8±0,08	4,5±0,07	>0,05
Проба Генчи, с	24,1±0,09	25,2±0,16	>0,05
Проба Штанге, с	38,3±0,35	39,4±0,37	>0,05
Функциональный класс аэробной способности, км	1,35±0,03	1,37±0,02	>0,05
ЖЕЛ после двухминутного бега, л	2,6±0,03	2,5±0,03	>0,05
Индекс Гарвардского степ-теста	54,9±0,36	54,0±0,43	>0,05

После 9 месяцев посещения специально организованных на базе ФОК «Юбилейный» занятий по разработанной нами программе, учитывающей социальный запрос, возраст и состояние здоровье лиц старше 50 лет и предполагающей применение на занятиях специально подобранных тренировочных нагрузок в различных условиях – сухие тренировки (2 р/нед.) и занятия в водной среде (элементы аквааэробики, 1р/нед.), направленные на развитие гибкости, совершенствование координации движений, ловкости и равновесия, занятиях по суставной гимнастике для позвоночника и нижних конечностей, подвижности суставов плечевого пояса, а также упражнений дыхательной гимнастики, у участников экспериментальной группы достигнут

положительный оздоровительный эффект, выразившийся в снижении частоты сердечных сокращений, нормализации артериального давления, повышении общей физической работоспособности и улучшении показателей дыхательной системы (рисунок 2).

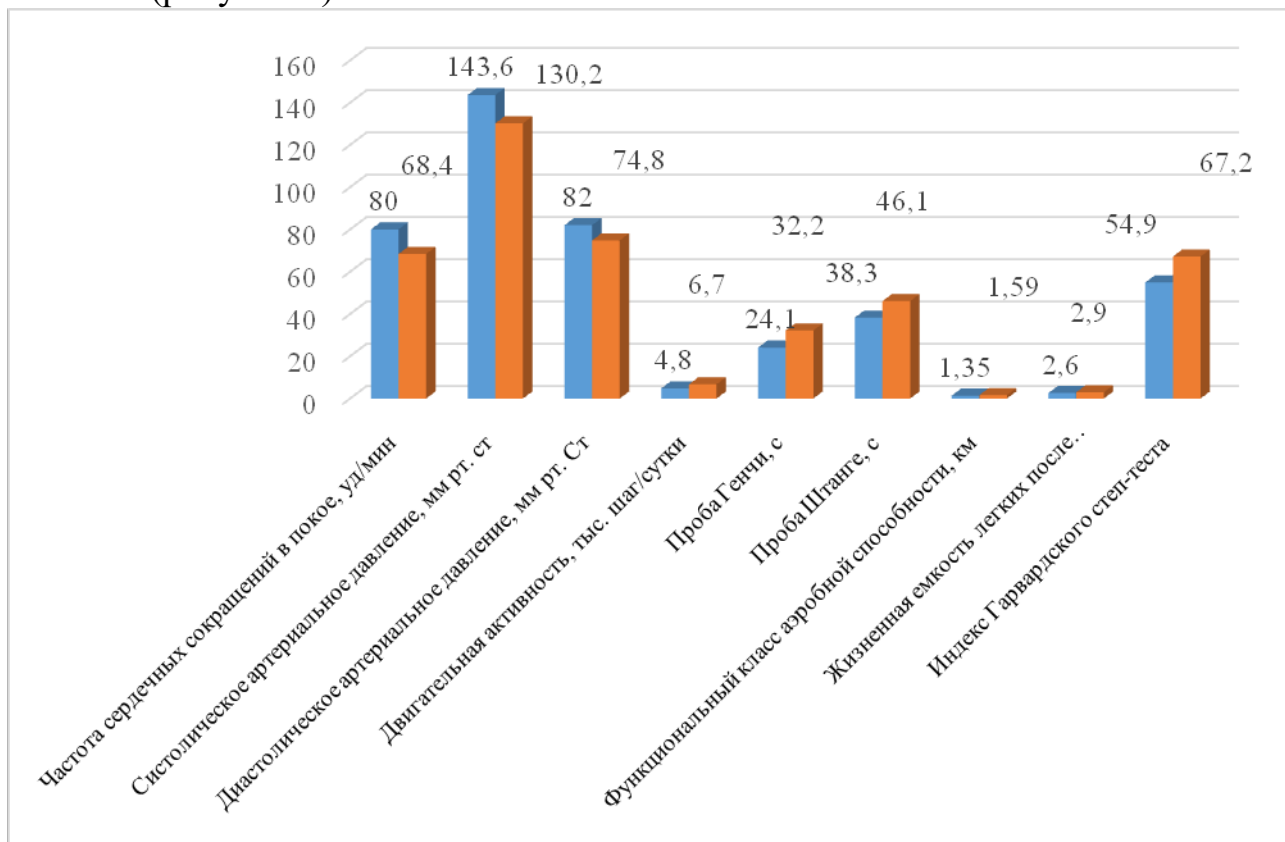


Рисунок 2 – Изменение функциональных показателей участников экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента

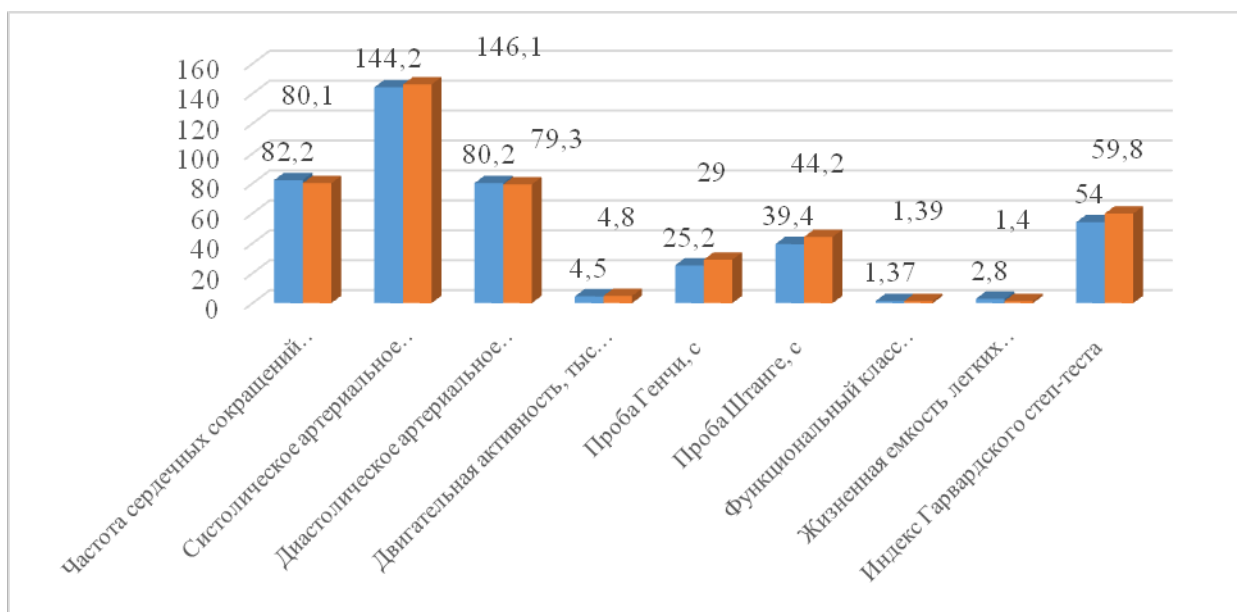


Рисунок 3 – Изменение функциональных показателей участников контрольной группы в ходе педагогического эксперимента

**Заключение.** Проведенное исследование демонстрирует, что необходимым условием эффективной реализации оздоровительных мероприятий и повышения функциональных кондиций лиц старше 50 лет средствами адаптивной физической культуры является комплексный учет не только психофизических особенностей стареющего организма, но и движущие мотивы занимающихся при проектировании содержания и методики занятий с данным контингентом. Содержание занятий адаптивной физической культурой для лиц старше 50 лет должно быть основано на избирательном, целенаправленном и рациональном применении не только традиционных занятий лечебной гимнастикой, но и таких средств как дыхательные упражнения, танцевальные элементы, аквааэробика, специально подобранные упражнения на улучшение отстающих двигательных качеств, которые будут направлены не на какой-либо высокий тренировочный эффект, но обеспечат оптимальное психофизическое состояние и улучшат работу кардиореспираторной системы.

### **Список литературы**

1. Галкин, К.А. Стратегии сохранения индивидуального здоровья пожилых людей / К.А. Галкин // Социологическая наука и социальная практика. – 2023. – № 1. – С. 157-172.
2. Котовская, Ю.В. Физические нагрузки – «пилюля» для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и замедления старения / Ю.В. Котовская, Н.В. Котовская // Клиническая геронтология. – 2018. – № 3 (4). – С. 49-56.
3. Кривенков, А.А. Влияние занятий различными видами физических упражнений на качество жизни людей пожилого возраста / А.А. Кривенков, Т.К. Ким // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2 (86). – С. 51-53.
4. Федеральная служба государственной статистики. URL: <https://rosstat.gov.ru/> (дата обращения: 05.11.2023).
5. Шилько, В.Г. Физическая активность как средство повышения продолжительности и качества жизни возрастных людей / В.Г. Шилько, Н.Л. Гусева, В.С. Копашникова // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 11. – С. 74-77.



**ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ К СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
(на примере спортивной школы по хоккею г. Смоленска)**

*С.А. Селедевский, Е.Н. Золотов, А.В. Родин  
Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы по особенностям подготовки хоккеистов к спортивной деятельности в начальном этапе учебно-тренировочного процесса. Приводится в пример СОГБУ ДО «Спортивная школа по хоккею с шайбой».

**Ключевые слова:** хоккей, детско-юношеская спортивная школа, организация тренировочного процесса.

**FEATURES OF PREPARING HOCKEY PLAYERS FOR SPORTS  
ACTIVITIES AT THE INITIAL STAGE OF THE EDUCATIONAL  
AND TRAINING PROCESS (ON THE EXAMPLE OF A SPORTS HOCKEY  
SCHOOL IN SMOLENSK)**

*S.A. Seledovsky, E.N. Zolotov, A.V. Rodin  
Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia*

**Annotation.** The article discusses the issues of the specifics of preparing hockey players for sports activities at the initial stage of the educational and training process. An example is given of the SOGBU TO the "Sports school of ice hockey".

**Keywords:** hockey, youth sports school, organization of the training process.

**Актуальность.** Многочисленные авторы [2, 3, 4] посвятили свои труды объяснению системы подготовки молодых хоккеистов. Они рассматривали вопросы преподавательского контроля общей и специальной физической подготовленности на учебно-тренировочном этапе в спортивных школах для детей и подростков, способ спортивной тренировки, направленный на сохранение здоровья ребенка хоккейного возраста.

Массовое планирование основных этапов учебно-тренировочного процесса в хоккее вдобавок обычно решает задачи поддержания здоровья, увеличения уровня физического развития и овладения техническими навыками. Установка на подготовку как будущую спортивную деятельность не должна предусматривать такой рамки.

Таким образом, актуальность исследования обусловлена противоречием между потребностью научно-методического обеспечения начальной подготовки будущих спортсменов-хоккеистов и отсутствием методик подготовки юных хоккеистов к спортивной деятельности на ранних этапах образовательного процесса [1, 5].

**Цель исследования** – теоретически обосновать и экспериментально опробовать методику, обеспечивающую результативность подготовки юных хоккеистов к спортивной деятельности на ранних этапах образовательного процесса.

**Материалы и методы исследования.** Анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогические эксперименты, контрольно-педагогические испытания;

**Результаты исследования и их обсуждение.** Эффективное создание основ подготовки молодых хоккеистов к спортивной деятельности на ранних этапах учебно-тренировочного процесса возможно при реализации некоторых педагогических условий.

Разработанная методика представляет собой комплекс средств, игровых приемов и методических подходов для выработки операционального компонента деятельности. Применялись следующие методические приемы: сортировка упражнений с учетом возможностей юных хоккеистов, повышение общей выносливости, использование движений и спортивных игр; для мотивационно-ценностного компонента – различие тренировок, смена техники, персональные задания; для когнитивного компонента – интеграция и упражнения с неполноценной ориентировочной основой. Сочетание вышеназванных приемов имеет под собой основу, необходимую для поддержания и совершенствования молодых хоккеистов, обучающихся в детско-юношеских спортивных школах.

Выявленные составляющие и критерии оценки были положены в основу определения степени пригодности молодых хоккеистов к спортивной деятельности. Были выделены три наиболее приемлемых уровня: низкий, средний и высокий.

С учетом вышеизложенных рекомендаций по изучению разнообразных аспектов моторной подготовленности юных хоккеистов, отображающих уровень физической подготовленности, морфологическое состояние, некоторые психофизические характеристики, технический потенциал, а еще индивидуальные и интеллектуальные особенности испытуемых, в программе исследования была составлена таблица тестовых характеристик. Тесты были подобраны подобным образом, чтобы их могли делать юные хоккеисты.

Результаты исследования показывают, что используемый метод оказывает достоверное позитивное действие на большинство характеристик исследовательской программы.

После второго года формирующего эксперимента результаты юных хоккеистов ЭГ по ряду тестов оказались существенно выше, чем у их ровесников КГ.

Анализ динамики роста баллов в каждой группе показал, что юные хоккеисты ЭГ (ЭГ-1) подлинно улучшили свои результаты по 13 показателям на разных уровнях достоверности меж первым и третьим тестированием (тест 2, 3, 6, 8, 15, 16, 17 при  $P < 0,05$  и тест 5, 7, 9, 11, 12, 13 на более высоком уровне  $P < 0,01$ ), в то время как КГ улучшили результаты только по пяти

показателям (тест 1, 9, 12, 13 при  $P < 0,05$  и тест 11 при  $P < 0,01$ ).

Таблица 1 – Характеристика тестов, включенных в программу исследования

Компонент	№ теста	ПОКАЗАТЕЛИ (тесты)	Единица измерения
Операционально-деятельностный	1	Наклон вперед	см
	2	Бег 20 м (на «земле»)	с
	3	Бег 10 м (на «льду»)	с
	4	Становая динамометрия	кг
	5	Расстояние за 12 минут бега (на «льду»)	км
	6	Бег 5x18м (на «льду»)	с
	7	Количество движений за 50 с	кол-во
	8	«Беговой» тест (на «льду»)	с
	9	Объем внимания	кол-во
	10	Концентрация внимания	кол-во
	11	Переключение внимания	кол-во
	12	Игра в «пятнашки»	кол-во
	13	Экспертная оценка	балл
	14	Простая зрительно-моторная реакция	мс
	15	Сложная зрительно-моторная реакция	мс
	16	Реакция со сбивающим воздействием	мс
	17	Вестибулярная устойчивость	м
Мотивационно-ценностный	18	Уверенность в себе	балл
	19	Эмоциональная возбудимость	балл
	20	Независимость	балл
	21	Добросовестность	балл
	22	Смелость	балл
	23	Самоконтроль	балл
	24	Невозмутимость	балл
	25	Устойчивый интерес к занятиям хоккеем	балл
	26	Тест Люшера	балл
	27	Прыжок вверх на тумбе	см
Когнитивный	28	Оперативное мышление	усл. ед.
	29	Понимание аналогии	балл
	30	«Незаконченное упражнение»	балл
	31	«Незаконченное предложение»	балл

Значимые улучшения между ЭГ и КГ в мотивационно-ценностном компоненте были обнаружены по шести тестовым признакам при доверительном уровне  $P < 0,05$ : 18 (уверенность в себе); 19 (эмоциональная возбудимость); 21 (добросовестность); 23 (самоконтроль); 25 (устойчивый интерес к занятиям хоккеем) и 26 (тест Люшера).

Исследование динамики роста в каждой группе показало, что молодые

хоккеисты ЭК достоверно повысили свои показатели по семи показателям между первым и последним тестированием (тест 26, 27 при  $P < 0,05$  и тест 18, 20, 21, 23, 25 на более высоком уровне –  $P < 0,01$ ), тогда как КГ показали достоверное улучшение лишь на четыре пункта (тест 23 при  $P < 0,05$  и тест 18, 20, 25 –  $P < 0,01$ ).

Что касается когнитивного компонента, то достоверное улучшение между ЭГ и КГ наблюдалось в двух тестах при  $P < 0,05$ .

28 (операциональное мышление) и 31 ("Незаконченное предложение").

В группе ЭГ достоверное улучшение отслеживалось между первым и последним тестами по трем показателям (тест 30 с уровнем достоверности  $P < 0,05$  и тесты 28 и 31 с уровнем достоверности  $P < 0,01$ ). В группе КГ также отмечалось достоверное улучшение по трем показателям, но с уровнем достоверности  $P < 0,05$  (тесты 28, 30 и 31) (тесты 28, 30 и 31).

**Выводы.** Корреляционный анализ удостоверяет эффективность используемой методики подготовки юных хоккеистов к спортивной деятельности на ранних этапах учебно-тренировочного процесса. Признаки подготовленности юных хоккеистов в ГД после эксперимента оказались достоверно сильнее дифференцированными, чем у их сверстников в КГ и во всех возрастных группах.

Предложенная методика может быть использована к конкретной группе детей, занимающихся хоккеем в хоккейных школах и других образовательных учреждениях системы дополнительного образования.

### Список литературы

1. Зыков, А.В. Современные тенденции технико-тактической подготовки хоккеистов 11-12 лет / А.В. Зыков, В.В. Козин // Научные труды Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. – 2015. – № 1. – С. 20-22.
2. Михно, Л.В. Анализ содержания федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей / Л.В. Михно, В.В. Плотников, А.В. Точицкий // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 10 (140). – С. 103-107.
3. Саскевич, А.П. Использование физических упражнений в комплексной оценке состояния здоровья юных хоккеистов в показателях их физической подготовленности / А.П. Саскевич, Е.А. Масловский, М.П. Саскевич // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта: матер. Всерос. науч.-практ. конф. – Челябинск, 2016. – С. 254-261.
4. Тихомиров, А.К. Унифицированные меры успеха юных хоккеистов / А.К. Тихомиров // Дифференцированный подход в системе многолетней подготовки спортсменов различной квалификации, специализирующихся в игровых видах спорта: матер. Всерос. с междунар. участ. очно-заочной науч. конф. – Малаховка, 2012. – С. 308-314.
5. Филатов, В.В. Контроль подготовленности юных хоккеистов на этапе начального обучения в возрасте 8-9 лет / В.В. Филатов, В.В. Филатов //

## **УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ТРИАТЛОНИСТОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ КОРРЕКТИРУЮЩИХ МИКРОЦИКЛОВ**

*С.Ф. Сокунова, Я.А. Черевацкий*

*Государственный университет просвещения, Москва, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования, в ходе которого была показана возможность управления тренировочным процессом на основе применения корректирующих микроциклов в годичном цикле подготовки триатлонистов на этапе совершенствования спортивного мастерства, позволяющие существенно повысить результативность в отстающих сегментах триатлонистов.

**Ключевые слова:** методика, микроцикл, тренировочный процесс, триатлон, этап совершенствования спортивного мастерства.

## **TRIATHLETE TRAINING PROCESS MANAGEMENT BASED ON CORRECTIVE MICROCYCLES**

*S.F. Sokunova, Y.A. Cherevatsky*

*State University of Education, Moscow, Russia*

**Annotation.** The article presents the results of a study that showed the possibility of controlling the training process based on the use of corrective microcycles in the one-year cycle of training triathletes at the stage of improving sportsmanship, which significantly increase performance in the lagging segments of triathletes.

**Key words:** methodology, microcycle, training process, triathlon, stage of improvement of sportsmanship.

**Введение.** В спортивной подготовке, и особенно на этапе спортивного совершенствования, возникает необходимость в управлении физической подготовленностью спортсменов, которая может заключаться в совершенствовании тренировочного процесса, изыскании новых форм и методов тренировки, корректировки тренировочного процесса на основе мониторинга отстающих показателей физической работоспособности [1, 3].

Триатлон является одним из самых молодых и быстро развивающихся видов спорта в мире, включенных в программу Олимпийских игр.

В результате большого роста популярности возрастает и конкуренция на соревнованиях, что требует разработки новых методических подходов в подготовке спортсменов [1].

Триатлон интегрирует в себе три циклических вида спорта – плавание, велогонку и легкую атлетику, что порождает актуальную проблему научного обоснования процесса спортивной подготовки триатлонистов.

Нехватка научной литературы по виду спорта «триатлон» не позволяет строить оптимальный процесс подготовки спортсменов на различных этапах многолетнего тренировочного процесса и, особенно в подготовке спортивного резерва.

На сегодняшний день процесс подготовки триатлонистов, в основном, описывается только зарубежными авторами, и данные этих исследований нельзя воспроизвести в практике подготовки отечественных спортсменов [1, 2].

**Цель исследования:** изучить возможность управления тренировочным процессом триатлонистов 16-18 лет в годичном цикле на этапе совершенствования спортивного мастерства на основе применения корректирующих микроциклов.

**Методика и организация исследования.** В нашем исследовании приняли участие юноши 16-18 лет, специализирующиеся в триатлоне и имеющие квалификацию КМС и 1 взрослый разряд ( $n = 6$ ). Исследование проходило на базе Государственного бюджетного учреждения Краснодарского края Регионального центра спортивной подготовки №1, в отделении «Триатлон», с сентября 2021 года по август 2022 года.

На основании результатов анкетирования ведущих специалистов России по триатлону и анализа литературных источников была разработана методика подготовки триатлонистов 16-18 лет на этапе ССМ в годичном цикле, которая с сентября 2021 года по август 2022 года была внедрена в тренировочный процесс шести спортсменам.

На основе определения сильных и слабых сторон спортсменов по результатам тестирования на ОФП и СФП спортсмены были разделены на 2 группы. Первая группа – спортсмены с лучшей плавательной и легкоатлетической подготовкой; вторая группа – спортсмены с лучшей велосипедной подготовкой.

Для каждой группы была разработана методика к каждой группе триатлонистов, включающая в себя микроциклы этапа ОФП, СФП и предсоревновательного, и внедрена в тренировочный процесс 3 микроцикла 3 раза. До и после эксперимента проводилось тестирование физической работоспособности спортсменов.

**Результаты исследования.** В ходе литературного анализа [1-4] и анкетирования тренеров по проблеме подготовки триатлонистов на этапе совершенствования спортивного мастерства было выявлено, что у каждого тренера на этапе ССМ в возрасте 16-18 лет тренируется от 5 до 10 человек. Выявлено, что тренеры разделяют годовой макроцикл на 5 этапов: втягивающийся этап (3-5 недель), этап ОФП (12-15 недель) и СФП (15-17 недель), предсоревновательный этап (9-10 недель), соревновательный этап (15-17 недель). Распределение сегментов в микроцикле происходит у всех одинаково. Сильные и слабые стороны учитываются в больших группах

на этапе ССМ редко, акцент ставится на слабых сторонах спортсменов, и проработку этих сторон. Объемы в годичном цикле у каждого тренера разные: плавательная подготовка – от 450 км до 800 км, велосипедная подготовка – от 7500 км до 10000 км, легкоатлетическая подготовка – от 1280 км до 2500 км.

Объемы тренировочной работы, разработанных микроциклов на различных этапах годичного цикла для групп № 1 и № 2, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Объемы тренировочной работы в микроциклах триатлона на различных этапах годичного цикла для групп № 1 и № 2

Этапы		Сегменты триатлона		
		Плавание, км	Велосипедная подготовка, км	Легкая атлетика, км
ОФП	гр. № 1	11,300	135	40
	гр. № 2	15,800	135	42,600
СФП	гр. № 1	10,800	218	48,200
	гр. № 2	14,450	200	51,500
Предсоревновательный	гр. № 1	13	230	40
	гр. № 2	16,200	200	44

Как можно видеть из представленных данных, в группе № 1 основной упор делался на велоподготовку, в то время как в группе № 2 основная нагрузка приходилась на плавательную и легкоатлетическую подготовку. При этом в обеих группах применялись силовые упражнения на тренажерах, со штангой и собственным весом.

Внедрение разработанных микроциклов в тренировочный процесс шести спортсменов 16-18 лет (группа № 1 – 3 спортсмена, группа № 2 – 3 спортсмена), направленных на подтягивание слабых сторон не только за счет увеличения объема проделанной работы, но и повышение ее интенсивности на этапе СФП и предсоревновательном, продемонстрировало улучшение показателей общей физической и специально физической подготовленности триатлонистов. Предложенные корректирующие микроциклы позволили повысить качество и эффективность тренировочно-соревновательной деятельности триатлонистов.

Результаты тестирования триатлонистов в начале и конце исследования представлены в таблице 2.

Анализ табличных данных показал, что показатели в тестах: «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «Плавание 500 м» и «Велосипед 10000 м» у триатлонистов достоверно улучшились ( $p < 0,05$ ).

Улучшение в показателе «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» в обеих группах произошло вследствие повышения силовых способностей плечевого пояса спортсменов, что в свою очередь, положительно сказалось на плавательной дистанции 500 м.

Таблица 2 – Результаты тестирования триатлонистов до и после эксперимента

Тесты	Вся команда		Прирост (%)	Т- Уайта	Р
	начало	конец			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	39	45	15,87	25,5	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	195,5	197,5	1,01	32	>0,05
Выкрут прямых рук вперед-назад (см)	63	62	1,59	32,5	>0,05
Плавание 500 м	5,5	5,23	4,9	21	<0,05
Велосипед 10000 м	15,8	14,4	9,02	21	<0,05
Бег 3000 м	9,19	9,09	1,09	29,5	>0,05

Экспериментальная методика для группы спортсменов, имеющих высокие показатели в сегментах триатлона «плавание + бег», включала в себя повышение объема и интенсивности велосипедной работы, что позволило повысить данный показатель. В совокупности с показателями группы 2 (сильная велосипедная подготовка) результат в тесте «Велосипед 10000 м» достоверно вырос в конце исследования.

По другим тестам, достоверных различий не зафиксировано ( $p > 0,05$ ), но в процентном выражении прирост в данных тестах имеется в обеих группах от 0,51 % до 22,22 %.

Прирост в соревновательных и специальных упражнениях для лимитирующих сторон подготовленности триатлетов составляет от 1,3 до 10,6 %, что положительно сказывается на соревновательной результативности.

#### **Выводы:**

1. Триатлон – мультиспортивная гонка, в которую входят три циклических вида спорта – плавание, велогонка и легкоатлетический бег. Данные трех видов спорта интегрированы друг в друга, как в подготовке спортсмена, так и в соревновательной деятельности. Этап совершенствования спортивного мастерства характеризуется достижением высоких результатов, а срок этапа зависит от уровня мастерства тренирующегося. Направленность процесса на этапе ССМ: улучшение техники каждого вида триатлона и специальных физических качеств для данного вида спорта, освоение нужных тренировочных нагрузок, совершенствование соревновательного навыка, психической подготовленности, достижение высоких спортивных результатов (уровень КМС и выше).

2. На основе анализа литературных источников, анкетирования тренеров были разработаны корректирующие микроциклы подготовки триатлонистов на этапе совершенствования спортивного мастерства в зависимости от сильных и слабых сторон по сегментам триатлона. Суть методики заключалась в направленности тренировочного процесса на улучшение отстающих сегментов на этапах подготовительного периода годичного цикла.

3. После внедрения экспериментальной методики было проведено повторное тестирование спортсменов и контрольная тренировка, которая



показала прирост как обще- и специально-физической подготовленности, так и соревновательных результатов на дистанции «Спринт».

В группе № 1, где сильный сегмент – плавание и легкая атлетика, прирост составил 2 минуты 18 секунд, что на 3,13 % выше от предыдущего года. В группе № 2, где сильный велосипедный сегмент у спортсменов, прирост составил 2 минуты 24 секунды, что на 3,04 % выше от предыдущего года. Анализ табличных данных показал, что по критериям «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «Плавание 500 м» и «Велосипед 10000 м» обнаружены достоверные различия ( $p < 0,05$ ), по другим же тестам достоверных различий не зафиксировано ( $p > 0,05$ ). В 2021 году только 3 спортсмена подтвердили разряд КМС на заключительном старте сезона. На контрольной тренировке, после внедрения экспериментальной методики на спортивной базе в г. Краснодаре, 5 спортсменов подтвердили разряд КМС на дистанции «Спринт», что показывает эффективность управления тренировочным процессом на основе разделения спортсменов по группам и внедрения каждой группе методики подготовки, основанной на улучшении отстающих сегментов спортсменов в годичном цикле подготовки.

#### **Список литературы**

1. Арансон, М.В. Тематика современных исследований по олимпийским циклическим видам спорта / М.В. Арансон, Б.Н. Шустин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 18-25.
2. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
3. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
4. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2014. – 318 с.

### **МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ОФП НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА, В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ**

*А.В. Солодников*

*Смоленский государственный университет, Смоленск, Россия*

**Аннотация.** Физическая подготовка в легкой атлетике является одним из ведущих направлений тренировочного процесса в различных видах, так как обеспечивает повышение физических качеств и двигательных

способностей, определяющих становление спортивного мастерства. В статье представлены данные научных исследований, которые доказывают эффективность организации общей физической подготовки в тренировочном процессе спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции.

**Ключевые слова:** ОФП, годичный тренировочный цикл, бег на длинные дистанции, подготовка спортсменов.

## **THE METHODOLOGY OF USING OFP THROUGHOUT THE ENTIRE ONE-YEAR TRAINING CYCLE, IN THE PROCESS OF TRAINING ATHLETES SPECIALIZING IN MIDDLE-DISTANCE RUNNING**

*A.V. Solodnikov*

*Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia*

**Annotation.** Physical training in athletics is one of the leading areas of the training process in various forms, as it provides an increase in physical qualities and motor abilities that determine the formation of sportsmanship. The article presents data from scientific studies that prove the effectiveness of organizing general physical training in the training process of athletes specializing in middle-distance running.

**Keywords:** OFP, one-year training cycle, long-distance running, training of athletes.

**Актуальность.** Современная легкая атлетика предъявляет все более высокие требования к совершенствованию и улучшению своих результатов, которые растут неизмеримо быстро, заставляя преподавателей, тренеров, будущих специалистов в области физической культуры и спорта искать более современные формы работы.

Анализ научно-методической литературы выявляет, что к настоящему времени достаточно разработаны классификации тренировочных нагрузок бегунов на средние дистанции по объему и интенсивности.

Основываясь на динамике развития результатов в беге, вопрос, связанный с постоянным поиском новых подходов в организации и построении спортивной тренировки при подготовке бегунов на средние дистанции, диктует необходимость разработки новых методик применения ОФП способствующих повышению функциональной работоспособности организма, повышению спортивных результатов.

**Цель педагогического исследования** – анализ особенностей организации тренировочного процесса бегунов на средние дистанции обучающихся в гуманитарных вузах на основе применения ОФП в годичном тренировочном цикле.

**Методы и организация исследования.** В эксперименте приняли участие студенты СмолГУ, занимающиеся в секции по легкой атлетике. Возраст спортсменов 16-22 года, спортивной квалификации 1-2 разрядов.

Все испытуемые были разделены на две группы: контрольная и экспериментальная.

У спортсменов КГ объем тренировочной нагрузки в годичном тренировочном цикле соответствует объему, запланированному на данном этапе согласно программному материалу. У спортсменов КГ тренировочный объем ОФП был только в подготовительном периоде, осенне-зимнем этапе подготовки. Тренировки по ОФП проводились задолго до старта главных соревнований. Бегуны ЭГ, специализирующиеся в беге на средние дистанции, в течение годичного цикла тренировки получали объем ОФП эквивалентной объему подготовки спортсменов 1 разряда и КМС на аналогичных дистанциях.

У спортсменов ЭГ тренировки содержали значительный объем ОФП, продолжались и в весенний период подготовки, и завершились за 3-4 недели до главных соревнований. Главным отличием предлагаемой методики от общепринятой, следует считать, оптимизацию объемов ОФП, за счет их перераспределения в годичном тренировочном цикле для спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции.

В состав комплексов занятий по ОФП входят упражнения, например:

– ходьба выпадами (угол сгибания опорной ноги 90 градусов, безопорная нога не сгибается в колене, спина прямая, руки на поясе), длина прохождения 60-80 метров, количество повторений 2-3 раза;

– приседания (угол приседания 90 градусов), руки вверху, держат груз (блин, гантели весом 3-5 кг), локти не сгибаются;

– бег с высоким подъемом бедра 80-100 метров, 2-3 раза;

– выпрыгивания на опору с 2-х ног, 20-25 выпрыгиваний, повторить 3-4 раза;

– выпрыгивания (лягушка), 20 раз 2-3 повторения;

– ходьба из положения из полуприседа 60-80 метров, 2-3 повторения;

– статические упражнения (уголок, удержания ног, планка, др.).

После выполнения упражнений по ОФП выполняются беговые пробежки по 100 метров 10-12 раз. Отдых между повторениями, бег 100 метров трусцей.

Комплексы упражнений по ОФП выполняются 2-3 раза в неделю.

**Результаты исследования и обсуждения.** По завершению тренировочного цикла у ЭГ спортсменов значительно улучшилась переносимость тренировочных нагрузок со стороны сердечно-сосудистой системы, что выразилось в более быстром восстановлении ЧСС и АД. А также способность организма увеличивать объем тренировочной нагрузки. Например: бег с высоким подъемом бедра с 30 до 80 метров – 2 повтора, ходьба выпадами с 20 до 50 метров, 2-4 повтора.

Применение средств ОФП на протяжении всего годичного тренировочного цикла позволило повысить уровень специальной подготовленности, что выразилось в достоверном увеличении результатов (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели подготовленности у спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции

Нормативы	КГ до эксперимента	ЭГ	КГ после эксперимента	ЭГ
400 м	55,5 ± 0,2	57,0 ± 0,3	54,6 ± 0,3	55,1 ± 0,4
600 м	98,5 ± 2,2	102,0 ± 3,0	90,0 ± 2,0	92,0 ± 2,5
800 м	130,0 ± 3,0	132,0 ± 2,5	124,0 ± 6,5	122,0 ± 2,0
1000 м	180,0 ± 4,0	183,0 ± 3,5	172,0 ± 2,5	169,5 ± 2,8
1500 м	280,0 ± 2,5	284,0 ± 5,5	274,0 ± 5,5	270,0 ± 8,0
3000 м	605,0 ± 8,0	603,0 ± 5,0	590 ± 5,0	570 ± 10,5
Прыжок в длину с места	233,0 ± 5,0	232,0 ± 4,0	238,0 ± 4,0	240,0 ± 5,0

Прирост результатов в беге на 800 м в ЭГ составляет 5,4 %, в КГ – 3,9 %; бег на 1500 м в ЭГ – 3,8 %, в КГ соответственно 1,9 %, в прыжках в длину с места ЭГ – 3,2 %, 1,4 % соответственно. Тройной прыжок прирост результатов ЭГ составляет 2,1 %, КГ – 1,3 %.

**Вывод.** По результатам исследования, методика применения ОФП в годичном тренировочном цикле показала свою высокую эффективность.

Перераспределение объемов ОФП в годичном тренировочном цикле спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции, позволяет повысить их уровень функциональной и специальной подготовленности, улучшить спортивные результаты.

### Список литературы

1. Арапсон, М.В. Тенденции научных исследований в легкой атлетике / М.В. Арапсон, Э.С. Озолин, Б.И. Шустин. – М., 2016. – С. 8-12.
2. Кулаков, В.Н. Программирование тренировочного процесса высококвалифицированных бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.Н. Кулаков. – 1994. – 38 с.
3. Полуэктов, Е.С. Повышение эффективности применения восстановительных мероприятий в подготовке легкоатлетов-средневикиков / Е.С. Полуэктов, И.Е. Слепенчук, В.М. Слепенчук. // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 11. – С. 104.
4. Пресняков, В.В. Разработка и применение методики спортивно-силовой подготовки квалифицированных спринтеров с учетом типологического профиля спортсмена / В.А. Савченко, И.В. Дрейке // Актуальные вопросы профессиональной подготовки высококвалифицированных спортсменов различного возраста. – 2013. – С. 259-262.

5. Травин, Ю.Г. Бег на средние и длинные дистанции /Легкая атлетика: учебник для институтов физкультуры / Н.Г. Озолин, В.Н.Воронкин. – 3-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 263 с.
6. Физическая культура студентов/ Под ред. В.И. Ильинича. – 2000. – 448 с.

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*С.С. Тютин*

*Воронежский институт МВД России, Воронеж, Россия*

**Аннотация.** В данной статье проведен анализ психолого-педагогических особенностей здорового образа жизни, определена дефиниция «здоровый образ жизни», выявлены факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни, а также предложен ряд рекомендационных мер, необходимых при ведении здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, спорт, физическая активность, нагрузки, нормы, жизнедеятельность.

## PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FEATURES OF A HEALTHY LIFESTYLE

*S.S. Tyutin*

*Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Voronezh, Russia*

**Annotation.** This article analyzes the psychological and pedagogical features of a healthy lifestyle, defines the definition of "healthy lifestyle", identifies the factors influencing the formation of a healthy lifestyle, and offers a number of recommended measures necessary when leading a healthy lifestyle.

**Key words:** health, healthy lifestyle, sport, physical activity, loads, norms, life activity.

Проблема формирования здорового образа жизни в настоящее время является острой, поскольку здоровье складывается не только из отсутствия различных болезней, но и необходимо развитие взаимосвязи между физическим, психическим и нравственным состоянием личности. Психологическое благополучие личности оказывает существенное влияние на ведение здорового образа жизни, так как характеризуется мотивационной стороной и саморегуляцией личности.

Здоровье – это совокупность характеристик, отражающих заболеваемость, здоровое питание, спокойный сон, правильную работу органов и систем организма, уровень физической активности, состояние напряженности

и эмоциональной выносливости, стандартизированный обхват частей тела, плановый отдых, а также психологическое состояние человека. В настоящее время принято выделять три основных вида здоровья: физическое, психическое и нравственное [1].

Здоровый образ жизни, в свою очередь, подразумевает под собой систему поведенческих норм, направленных на сохранение здоровья человека в целом в условиях окружающей среды, которые способствуют снижению риска заболеваемости, укреплению иммунитета, повышению уровня физической и умственной активности, а также продления жизни индивида, в силу отказа от вредных привычек, негативно сказывающихся на организме.

Необходимо отметить, что четко закрепленного понятия «здоровый образ жизни» не существует, поскольку каждый человек вкладывает свой смысл в трактовку данного термина, для кого-то здоровый образ жизни является способом снижения заболеваемости и укрепления иммунитета, для других он понимается как совокупность факторов, влияющих как на физическое состояние, так и на психологическое благополучие личности.

Так, в своем исследовании А.Ю. Колесникова подчеркивает, что здоровье людей больше, чем на 50 % зависит именно от образа жизни, влияние окружающей среды составляет 20 %, генетический фактор около 15 %, а система здравоохранения играет совсем малую роль и составляет 8-10 % [2].

Здоровый образ жизни принято рассматривать с различных точек зрения таких, как медицинской, мотивационной и т.д. Нас интересует психолого-педагогическая сторона здорового образа жизни, то есть общее психологическое состояние человека.

Актуальность настоящего исследования обуславливается проблематикой формирования здорового образа жизни с психолого-педагогической стороны этого вопроса, поскольку психологические факторы формируют мотивацию и предрасположенность к ведению здорового образа жизни с малолетнего возраста. Это вызывает необходимость исследования психологических проблем, негативно сказывающихся на общем состоянии здоровья человека.

**Целью данного исследования** является выявление психолого-педагогических особенностей здорового образа жизни в повседневной жизни индивида, а также разработка рекомендационных мер при формировании здорового образа жизни в обществе.

При написании данной работы автором были использованы общенаучные методы, в том числе анализ научной и учебной литературы, статистических данных, систематизация полученных при исследовании данных, обобщение.

Исследованием проблематики психолого-педагогических особенностей, оказывающих характерное влияние на здоровый образ жизни занимались такие научные деятели как: А.А. Марченко, Д.Д. Толстов, Д.М. Гулов, Е.А. Федосеева, О.А. Холина, Б.Г. Петрова, В.В. Канайкина, А.Ю. Колесникова, К.В. Сухинина, З.В. Плискевич, В.Ю. Лебединский, В.С. Попикова, К.Р. Капиева, Ю.Р. Шергей, Д.Е. Воронин и др.

Семья является важным фактором, предрасполагающим ребенка к ведению здорового образа жизни в дальнейшем. Так, если ребенок с детства видит положительный пример своих родителей, которые демонстрируют высокий уровень физической активности, ведут правильное питание, приучают ребенка к распорядку дня, то у него закладываются фундаментальные основы здорового образа жизни и в дальнейшем легче правильно воспринимать свое здоровье и заботиться о нем.

Одним из наиболее важных психолого-педагогических факторов, способствующих формированию здорового образа жизни, является психологическая зрелость человека. Данное явление начинает формироваться еще в детском возрасте, в тот момент, когда ребенок перестает психологически зависеть от человека, который его воспитывал. При воспитании родителям необходимо положительно оценивать деятельность ребенка, чтобы в дальнейшем у него не сложился ряд комплексов, мешающих относиться к себе уважительно [3].

Другим, не менее важным психолого-педагогическим фактором при формировании здорового образа жизни, является проявление личностного смысла человека. Он может носить как позитивный, так и конфликтный характер. Конфликтный аспект личностного смысла может проявляться в тот момент, когда потребность заботы о здоровье идет в противовес с иными жизненными ценностями человека. Так, например, если человек интерпретирует употребление алкоголя в дружеских компаниях как улучшение коммуникации, то вполне вероятно, что полученные знания о вреде алкогольных напитков для здоровья не помешают ему употреблять их вопреки здоровому образу жизни.

Подобного рода факторы существуют в огромном количестве в настоящее время. Следует отметить, что хоть фундаментальные основы ведения здорового образа жизни закладываются с детства, однако в процессе взросления на человека оказывают влияние различные потрясения, которые сказываются на отношении индивида к здоровому образу жизни.

Так, огромное влияние на формирование здорового образа жизни оказывает уровень стрессоустойчивости индивида. Проводя анализ статистических данных, мы видим, что в настоящее время многие болезни вызваны повышенным уровнем стресса. Избыточные нагрузки вызывают повышение стресса, недостаточность времени на отдых, сони восстановление, что в дальнейшем приводит к заболеваниям нервной системы, к повышению избыточного веса или напротив, к резкому похудению, ухудшению работы органов и систем организма в целом.

Следовательно, при формировании здорового образа жизни необходимо уделять повышенное внимание к поддержанию позитивного ментального состояния человека. Это связано с тем, что при выполнении физических упражнений, соблюдении правильного питания и планового отдыха оказывает положительное влияние на умственные способности человека, снижение уровня стресса и напряжения.

Мотивация также является немаловажным психологическим фактором здорового образа жизни. Так, под мотивацией к здоровому образу жизни следует понимать комплекс внешних и внутренних факторов, нацеленных на сохранение здоровья, совершенствование распорядка дня и режима питания в окружающей действительности. Анализируя поведенческие ситуации человека, мы можем выделить четыре основных блока мотивации к формированию здорового образа жизни: мотивация по укреплению и сохранению здоровья, социальная мотивация, эмоциональная мотивация, а также мотивы поддержания эстетичной фигуры.

По данным Росстата (2023), взрослое население на первое место ставит важность физических упражнений для укрепления здоровья (77,9 %), а на второе – сохранение физической формы и фигуры (48,5 %). Далее следуют поддержание работоспособности (32,7 %) и увеличение продолжительности жизни (20,8 %).

Среди психолого-педагогических особенностей здорового образа жизни также следует отметить развитие таких психологических качеств, как самооценка и самосознание. Должный уровень самооценки человека складывается при ведении здорового образа жизни, поскольку улучшается самочувствие и внешний вид. В совокупности данные факторы позволяют повысить уровень уверенности в себе, что является немаловажным критерием в настоящее время [4].

Таким образом, психолого-педагогические особенности здорового образа жизни оказывают существенное влияние на сохранность здоровья, которое выступает основной движущей силой при принятии решений и осуществлении поступков людей. К данным особенностям мы также можем отнести и сознание, поскольку человек на подсознательном уровне способен управлять собственным самочувствием. При травмирующих событиях, способных нанести удар по психике человека, мозг в большинстве случаев абстрагируется от данных факторов и направляет свою деятельность на создание благоприятной среды для индивида, акцентируя внимание на наиболее значимых действиях, способствующих принимать жизненно важные решения.

### **Список литературы**

1. Колесникова, А.Ю. Особенности формирования у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни / А.Ю. Колесникова, В.Ю. Лебединский, К.В. Сухина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 3. – С. 60-63.
2. Педагогика и психология в спорте / С.Ю. Нарциссова, Д.В. Выприков, Р.И. Запаров, К.Н. Рожаева. – М.: Международный независимый эколого-политологический университет, 2022. – 156 с.
3. Федосеева, К.А. Здоровый образ жизни: медико-биологические, психолого-педагогические особенности / К.А. Федосеева // Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в современных условиях: сб. науч. стат. 7-й Междунар. молодежн. науч.-практ. конф., Курск, 15 апреля



2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 223-226.

4. Формирование физической активности студентов как социально-педагогическая проблема / Завдовьева А.В., Уколова Г.Б. // Наука молодых – будущее России: сб. науч. стат. 4-й Междунар. научн. конф. перспект. разработок молодых ученых: в 8 томах. – 2019. – С. 91-93.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА ХОККЕИСТОВ НА ОСНОВЕ СИСТЕМНОГО ПОДХОДА**

*Н.А. Усцелёмова, М.Д. Климина*

*Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова,  
Магнитогорск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы профилактики спортивного травматизма хоккеистов на основе системного подхода. Описываются особенности травматизма хоккея с шайбой, внешние и внутренние факторы травматизма, материально-технические, организационные, гигиенические, медико-биологические, методические факторы предупреждения травматизма. Даются методические рекомендации предупреждения спортивного травматизма хоккеистов с целью формирования у занимающихся осознанного отношения к профилактике спортивных травм.

**Ключевые слова:** спортивный травматизм, хоккей, профилактика, системный подход, осознанное отношение, методические рекомендации.

## **FEATURES OF THE PREVENTION OF SPORTS INJURIES IN HOCKEY PLAYERS BASED ON A SYSTEMATIC APPROACH**

*N.A. Ustseleмова, M.D. Klimina*

*Nosov Magnitogorsk State Technical University, Magnitogorsk, Russia*

**Annotation.** The article discusses the issues of preventing sports injuries in hockey players based on a systematic approach. The characteristics of ice hockey injuries, external and internal factors of injury, material and technical, organizational, hygienic, medical and biological, and methodological factors of injury prevention are described. Methodological recommendations are given for the prevention of sports injuries in hockey players in order to form a conscious attitude towards the prevention of sports injuries among those involved.

**Key words:** sports injuries, hockey, prevention, systematic approach, conscious attitude, methodological recommendations.

Хоккей с шайбой является одним из самых популярных зимних дисциплин в нашей стране, единственным игровым видом спорта, входившим

в течение долгих лет в программу зимних Олимпийских игр, до включения в 1998 году в программу Игр керлинга. Первые упоминания об игре с клюшками на льду относятся к восемнадцатому веку, однако современный вид хоккей с шайбой начал приобретать только в конце девятнадцатого века в Канаде, где состоялись первые матчи по этому виду спорта. Хоккей в соответствии с международной классификацией входит в пятерку наиболее травматичных видов спорта. Чаще всего хоккеисты любых возрастов получают, согласно исследованиям, М.Р. Маматова, И.М. Сабирзянова [2], ушибы, рассечения, растяжения мышц, переломы и сотрясения мозга, травмы зубов, коленного сустава и т. д. О повреждениях мягких тканей, разрывах связок суставов верхних и нижних конечностей пишут В.А. Кадыков, А.М. Морозов, А.Н. Сергеев и др. [5]. Причинами травм хоккеистов в матчах чаще всего являются, по утверждению П.В. Буре, Р.Б. Ротенберга, В.А. Третьяка и др. [3, с. 79], столкновения с соперником, попадание шайбы, столкновение с бортом, бесконтактные травмы, падения, попадание клюшки и т. д.

Проблема профилактики травматизма хоккеистов в педагогических исследованиях решается в разных направлениях. О необходимости изменений в экипировке хоккеистов заявляется в исследовании Д.И. Гайфуллиной, И.Ф. Ибрагимова [1]; улучшение физической и технико-тактической подготовленности, как фактор предупреждения травматизма, рассматривается О.В. Браташем, В.Т. Шалаевой, П.В. Шеруимовой и др. [3]; об адекватности методики тренировочного процесса пишет А.М. Морозов, А.Н. Сергеев, В.А. Кадыков и др. [5]. Понятие «профилактика травм» рассматривается нами с опорой на стандарт спортивной подготовки, как «предупреждение травматизма путем рациональной организации тренировочного процесса, качественной разминки, использования защитных средств и проведения восстановительных мероприятий» [3, с. 286]. Для того, чтобы разобраться в профилактике спортивного травматизма, необходимо понять причины, вызывающие эти травмы. В этиологии спортивных травм переплетаются внешние и внутренние факторы, каждый из которых в одних случаях может быть причиной повреждения, а в других – условием его возникновения.

К *внешним факторам травматизма* относят следующие:

1) недочеты и ошибки в методике проведения занятий (форсированная тренировка, плохая разминка; недооценка систематической работы над техникой);

2) применение упражнений, к которым спортсмен не готов из-за недостаточного развития физических качеств или утомления и др.);

3) недостатки в организации проведения занятий (неподготовленные снаряды, покрытие и пр.);

4) неполноценная материально-техническая база (низкое качество оборудования, экипировки спортсменов);

5) неправильное поведение спортсменов (поспешность, невнимательность, недисциплинированность, грубость);

б) недостаточная квалификация, неправильное судейство,

непресекающиеся малейшие проявления грубости со стороны хоккеистов.

К *внутренним факторам*, вызывающим травмы или способствующим их возникновению, относят следующие: 1) врожденные особенности опорно-двигательного аппарата; 2) переутомление, перетренированность, приводящие к нарушению координации движений; 3) изменения функционального состояния отдельных систем организма хоккеиста, вызванные перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием и несоблюдение сроков реабилитации, и раннее возобновление занятий после перенесенных травм и заболеваний; 4) недостаточная физическая подготовленность хоккеиста к выполнению напряженных или сложно координационных упражнений.

Анализ нормативных документов<sup>1</sup>, исследований авторов [1, 2, 5], программы спортивной подготовки хоккеистов [3], позволяют выделить *особенности профилактики спортивного травматизма хоккеистов на основе системного подхода* с учетом материально-технических, организационных, гигиенических, медико-биологических, методических факторов.

*Материально-технические факторы* включают в себя: 1) контроль готовности спортивного сооружения, исправности и целостности оборудования, экипировки, инвентаря; 2) использование современной экипировки с улучшенными защитными свойствами; 3) соблюдение техники безопасности; 4) совершенствование оборудования, экипировки, инвентаря; 5) использование дополнительной экипировки, повышающей защитные свойства, например, защитные элементы для коньков; 6) использование профилактических мер и средств предупреждения травматизма: тэйпирование, ортопедические приспособления, капы.

*Организационные факторы*: 1) соблюдение правил соревнований, исходя из условий повышения безопасности хоккеистов; 2) продвижение принципов «фэйр плей»; 3) организация тренировочных занятий с соблюдением всех мер безопасности: наличие необходимого количества тренеров; нормативное количество спортсменов; соответствие возрастных и физических возможностей хоккеистов.

*Гигиенические факторы*: 1) соблюдение гигиенических требований к проведению тренировочных занятий и соревнований с учетом климатических, погодных и географических условий; 2) соблюдение необходимых мероприятий при резкой смене часовых поясов; 3) соблюдение необходимых мер при организации занятия в неблагоприятных экологических условиях; 4) обеспечение контроля качества организации питания.

*Медико-биологические факторы*: 1) качественная и адекватная многоуровневая система реабилитации после перенесенных травм и заболеваний; 2) необходимый уровень медицинского сопровождения; 3) соблюдение адекватных сроков восстановления после перенесенных травм и заболеваний; 4) контроль адекватности функционального состояния

---

<sup>1</sup> О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс] : Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) // КонсультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 30.11.2023).

хоккеистов условиям соревновательной деятельности; 5) обеспечение врачебно-педагогического контроля; 6) снижение количества «усталостных» травм, повреждений, полученных в результате нагрузок в состоянии хронического утомления и накопления микроповреждений.

Оценка состояния позволяет обнаружить факторы, предрасполагающие спортсмена к повреждениям, и поможет принять меры по их устранению [4]. К основным *задачам спортивного медицинского осмотра* относятся: 1) оценка общего состояния здоровья хоккеиста; 2) обнаружение патологических состояний или отклонений, которые могут стать причиной получения спортсменом травмы и заболевания; 3) оценка состояния тренированности; 4) совместно с тренером составление рекомендаций по программе тренировок.

*Методические факторы:* 1) рациональное построение микроциклов и мезоциклов за счет исключения однообразных монотонных нагрузок, правильного чередования нагрузочных и восстановительных фаз; 2) сохранение оптимальных пропорций, в отношении развития двигательных качеств хоккеистов с учетом их половых, возрастных, морфофункциональных особенностей; 3) плавное увеличение нагрузок после длительных перерывов, связанных с реабилитацией после травм, другими причинами; 4) использование нормативных нагрузок по направленности и содержанию в критические возрастные периоды онтогенеза; 5) совершенствование спортивной техники; 6) организация рационального питания с учетом возраста, пола, характера нагрузок; 7) индивидуализация тренировочных программ, направленных на укрепление соответствующих мышечных групп и специализированную функциональную подготовку; 8) проведение адекватной разминки перед тренировками на льду и вне льда; 9) применение тренировочных воздействий, направленных на повышение вестибулярной устойчивости.

В тренировочном процессе хоккеистов важно также акцентировать внимание на формирование у занимающихся осознанного отношения к профилактике спортивных травм. Ниже представлены *методические рекомендации предупреждения спортивного травматизма хоккеистов*, в которых особое внимание уделяется периодам разминки (пять минут), растягивания (от пяти до десяти минут), основной части тренировки и заминки (до десяти минут) в каждой тренировке.

Важно обратить внимание спортсмена, что если связки, сухожилия, мышцы, по ощущениям самого спортсмена, «тугие» и «незагретые», то во время тренировок и участия в соревнованиях возрастает вероятность возникновения у хоккеистов травм. Ткани становятся более гибкими, если они разогреваются усиленным кровообращением и растянуты постепенными упражнениями. В противном случае возникает риск их надрыва при нормальных поворотах, изгибах и растягиваниях, наблюдаемых при спортивных занятиях.

На стадии разминки у спортсменов повышается температура тела, сухожилия и мышцы становятся более эластичными, в суставах увеличивается выделение секрета, уменьшающего трение. Стадия разминки заканчивается,

когда начинается потоотделение. Целью разминки является подготовка мышц к растягиванию. Растягивания повышают гибкость. Во время каждого упражнения растягивание доводится до точки напряжения, называемой «точкой действия», и удерживается от тридцати до шестидесяти секунд. «Баллистические» растягивания, когда спортсмен совершает резкие движения вперед-назад, не рекомендуются из-за потенциальной угрозы повреждения мышц в связи со слишком быстрыми сокращениями и растягиваниями. В дополнение к растягиванию всех основных мышечных групп хоккеист должен особое внимание уделить растяжке мышц спины, области плечевого сустава, задней стороны бедра и подколенному сухожилию, четырехглавой мышцы бедра, паховой области.

Большое внимание должно быть уделено заключительной части занятий. Она совершенно необходима после каждого занятия для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к норме. Резкий переход от работы к покою замедляет восстановление сил спортсмена, часто вызывает чувство неудовлетворенности от занятий и может вызвать патологические изменения. Для заключительной части занятия наилучшим средством служат циклические упражнения в спокойном, равномерном темпе.

После каждой физической нагрузки, будь то тренировка или игра, хоккеисту необходимо с целью предотвращения возникновения патологических уплотнений в мышцах и их быстрее восстановления в течение пяти минут уделить внимание элементам растягивания.

**Вывод.** Спортивная деятельность хоккеистов сопровождается значительным количеством травм, что требует учета материально-технических, организационных, гигиенических, медико-биологических, методических факторов на основе системного подхода. С помощью методических рекомендаций предупреждения спортивного травматизма хоккеистов акцентируется внимание занимающихся на профилактику спортивных травм.

### Список литературы

1. Ибрагимов, И.Ф. Изменения в экипировке хоккеистов: как это отразилось на ЧМ / И.Ф. Ибрагимов, Д.И. Гайфуллина // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 7. – С. 137-141.
2. Маматов, М.Р. Физическая реабилитация при травмах коленного сустава студентов-хоккеистов / М.Р. Маматов, И.М. Сабирзянов // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: матер. всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Казань, 18-19 февраля 2021 года. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 997-1001.
3. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» / В.А. Третьяк, Р.Б. Ротенберг, П.В. Буре, О.В. Браташ, В.Т. Шалаев, П.В. Шеруимов, Е.А. Сухачев, Н.Н. Урюпин, С.М. Черкас, Д. Бохнер. – М., 2020. – 316 с.

4. Проблемы здоровья обучающихся технического университета в условиях интенсификации образования / Н.А. Усцеломова, С.В. Усцеломов, А.О. Федорова, Е.А. Цайтлер // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования. – 2022. – Т. 13. – № 2. – С. 78-82.

5. Условия возникновения травм при игре в хоккей / А.М. Морозов, А.Н. Сергеев, В.А. Кадыков [и др.] // Спортивная медицина: наука и практика. – 2020. – Т. 10. – № 4. – С. 37-42.

## **РАЗВИТИЕ КОРПОРАТИВНОГО СПОРТА В АО «КОНЦЕРН РОСЭНЕРГОАТОМ»: ИТОГИ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

*С.Г. Фомин<sup>1</sup>, А.В. Киреева<sup>2</sup>, И.В. Антипенкова<sup>2</sup>, А.В. Мазурина<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Центр современных спортивных технологий концерна «Росэнергоатом»,  
Москва, Россия*

*<sup>2</sup>Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия*

**Аннотация.** В статье обсуждаются результаты внедрения «Программы развития корпоративного спорта в АО «Концерн Росэнергоатом» на 2020-2024 год» в практику физкультурно-спортивной работы с работниками концерна и членами их семей. Обозначаются перспективы и необходимые мероприятия по дальнейшей реализации Программы, целью которой является вовлечение работников атомной промышленности и членов их семей в систематические занятия физической культурой и спортом.

**Ключевые слова:** корпоративный спорт, программа развития корпоративного спорта, вовлечение трудящихся в систематические занятия физической культурой и спортом.

## **DEVELOPMENT OF CORPORATE SPORTS IN ROSENERGOATOM CONCERN JSC: RESULTS AND PROSPECTS**

*S.G. Fomin<sup>1</sup>, A.V. Kireeva<sup>2</sup>, I.V. Antipenkova<sup>2</sup>, A.V. Mazurina<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Autonomous Non-Profit Organization «Center of Modern Sports Technologies  
of Rosenergoatom Corporation»*

*<sup>2</sup>Smolensk State University of Sport, Smolensk, Russian Federation*

**Annotation.** The article discusses the results of the implementation of the “Program for the Development of Corporate Sports at Rosenergoatom Concern JSC for 2020-2024” into the practice of physical education and sports work with the concern’s employees and members of their families. The prospects and necessary measures for the further implementation of the Program are outlined, the purpose of which is to involve nuclear industry workers and members of their families in systematic physical education and sports.

**Key words:** corporate sports, Corporate Sports Development Program, involving workers in systematic physical education and sports.

**Введение.** В результате пенсионной реформы 2018 года и роста рождаемости, зарегистрированного в начале 2000-х годов, трудоспособное население в Российской Федерации увеличилось на 1,35 млн. человек.

Вместе с тем, аналитические заключения на основе статистических данных по форме 1-ФК, констатируют низкую включенность трудящихся нашей страны в систематические занятия физическими упражнениями, недостаточную грамотность в вопросах ведения здорового образа жизни. Количество взрослого населения, занимающегося физической культурой и спортом, составляет 54,4 % от населения, занятого экономической деятельностью [2].

Несмотря на предпринимаемые меры, отмечается слабое развитие физической культуры и массового спорта на предприятиях, в учреждениях и организациях. Согласно статистике, доля предприятий, организующих и проводящих среди своих работников и членов их семей физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, от общего количества предприятий РФ, колеблется в пределах 1,5 %, что характеризует низкую включенность трудящихся в систематические занятия «массовым спортом» [2].

Очевидна обусловленность внесения в 2020 году в законодательство понятия «корпоративный спорт», на который возлагаются большие надежды в решении важной государственной задачи – вовлечения граждан в систематические занятия спортом и физической культурой [2,4].

Ведущая роль в вопросах развития корпоративного спорта отведена крупным корпорациям, в которых созданы условия и имеется положительный опыт организации физкультурно-спортивной деятельности работников [3].

В ключе решения проблемы интересен опыт взаимодействия Смоленского государственного университета спорта с Центром современных спортивных технологий концерна «Росэнергоатом».

**Результаты исследования.** В результате сотрудничества была разработана «Программа развития корпоративного спорта в АО «Концерн Росэнергоатом» на 2020-2024 год» [5].

Цель программы – вовлечение работников атомной промышленности и членов их семей в систематические занятия спортом и физической культурой.

Задачи программы:

1. Повышение интереса работников корпорации к спорту через реализацию образовательного направления программы.
2. Повышение двигательной активности и, как следствие, повышение работоспособности трудящихся.
3. Расширение возрастного диапазона занимающихся.
4. Увеличение географии корпоративного спорта.

Программа реализуется по четырем направлениям: образовательное, спортивно-массовое, физкультурно-рекреационное, спортивное.

Образовательное направление предполагает организацию процесса физкультурного образования, основанного на дидактических принципах (сознательности, активности и пр.); проведение онлайн-лекций преподавателями СГУС по теории и методике спорта и оздоровительной физической культуре через образовательную цифровую платформу; проведение научно-практических конференций, форумов на базе вузов РФ.

Спортивно-массовое направление реализуется через создание спортивных клубов, секций по традиционным видам спорта на предприятиях атомной промышленности (баскетбол, волейбол, плавание, футбол и пр.); проведение регулярных опросов, выявляющих предпочтения работников к тем или иным видам спорта, а также через культивирование новых олимпийских и неолимпийских видов спорта (киберспорт, фиджитал-спорт, скалолазание и пр.)

Физкультурно-рекреационное направление включает разработку и внедрение интернет-ресурсов, оказывающих методическую поддержку в организации самостоятельных занятий работников в режиме рабочего времени (производственная гимнастика) и в нерабочее время; внедрение современных фитнес-технологий; реализация корпоративных программ повышения двигательной активности [1].

Направление «спортивные мероприятия» реализуется через планирование и проведение отраслевых, межотраслевых, дивизионных соревнований; увеличение количества участников всероссийских массовых спортивных мероприятий и сохранение, развитие традиционных, а также поиск новых форм спортивных мероприятий.

В ходе внедрения «Программы развития корпоративного спорта в АО «Концерн Росэнергоатом» на 2020-2024 год» в физкультурно-спортивную работу с сотрудниками концерна, к концу 2023 года получены следующие результаты.

В рамках реализации образовательного направления в 11 городах присутствия АЭС сформированы учебно-методические центры, процесс обучения в которых осуществлялся в режиме онлайн на созданных цифровых платформах. Разработано и реализовано 8 программ повышения квалификации, на которых прошли обучение и получили удостоверение установленного образца 858 слушателей. В течение отчетного периода ежегодно на базе Смоленского государственного университета спорта и Ивановского государственного энергетического университета им. В.И. Ленина проводились научно-практические конференции различного уровня, в числе которых: Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Баскетбол 3х3: атомная энергия спорта»; Национальная научно-практическая конференция «Атомная энергия спорта в научно-образовательных, рекреационных и социальных экосистемах», Всероссийская научно-практическая конференция «Корпоративный спорт: передовой опыт, лучшие практики и стратегии будущего» и др.



Уникальным проектом в рамках реализации спортивно-массового направления стало создание спортивно-педагогического отряда «Атомная энергия спорта», сформированного из студентов Смоленского государственного университета спорта, которые в течение месяца (июль-август 2023 года) проводили работу с членами АЭС их семей в Чукотском автономном округе (г. Анадырь, г. Певек, г. Билибино).

В рамках реализации физкультурно-рекреационного направления разрабатываются интернет-ресурсы и мобильные приложения по организации производственной гимнастики, а также самостоятельных занятий в условиях рекреационных зон (занятия оздоровительным бегом, скандинавской ходьбой), тренажерных и фитнес-залов.

В рамках реализации направления «спортивные мероприятия» проведено 87 международных (56 взрослых, 31 детских); 62 всероссийских (43 взрослых, 19 детских); 43 межрегиональных (27 взрослых, 16 детских); 104 областных (37 взрослых, 67 детских); 320 муниципальных (115 взрослых, 205 детских). В указанных мероприятиях приняли участие более 40000 спортсменов и более 200000 зрителей-болельщиков. В сети интернет спортивные мероприятия набрали более 2000000 просмотров в социальной сети Вконтакте и более 200000 на YouTube. Более 16000000 зрителей просмотрели трансляции соревнований на канале Матч ТВ.

В перспективе, продолжая реализацию Программы развития корпоративного спорта в АО «Концерн Росэнергоатом» в 2024 году, запланировано:

1. Продолжение реконструкции и строительства спортивных объектов на территориях филиалов концерна и городов присутствия АЭС.

2. Продолжение активной работы по привлечению молодых специалистов в области физической культуры и спорта в трудовые коллективы филиалов концерна, в детские спортивные школы, спортивные клубы городов присутствия АЭС.

3. Продолжение проведения фестиваля «Атомная Энергия Спорта», как социально-спортивного проекта по программе олимпийских и неолимпийских видов спорта, которые собирает не только работников филиалов концерна, но и жителей городов присутствия АЭС. Повышение качества проведения мероприятий, путем подготовки судейских кадров, а также привлечения участников из других муниципальных образований субъектов РФ.

4. Продолжение проведения всероссийских и международных соревнований на площадках городов присутствия АЭС. Активная работа с всероссийскими и международными федерациями (дружественные страны). Обязательным условием проведения мероприятия является активное использования социальных сетей и видеоканалов в глобальной сети.

5. Продолжение реализации образовательных программ, направленных на повышение квалификации специалистов ППО филиалов концерна и специалистов в области физической культуры и спорта городов присутствия

АЭС: содействие работникам филиалов и жителям городов присутствия АЭС в получении дополнительного образования; активное использование опыта работы Смоленского государственного университета спорта как базовой научно-методической площадки проекта «Атомная Энергия Спорта».

6. Продолжение работы по развитию спортивно-педагогических отрядов по заявкам ППО филиалов концерна.

7. Систематизация календаря проведения соревнований для работников филиалов концерна с увеличением количества мероприятий в городах присутствия АЭС и с учетом плотного рабочего графика филиалов.

**Заключение.** Вышеперечисленные перспективы развития корпоративного спорта в концерне «Росэнергоатом» будут способствовать значительному увеличению количества систематически занимающихся спортом работников корпорации, а также членов их семей и выполнению поручения генерального директора ГК «Росатом» по достижению целевого показателя – 55 % занимающихся физической культурой и спортом.

### Список литературы

1. Дворкина, Н.И. Применение современных информационно-технических средств в организации физкультурно-оздоровительной деятельности взрослого населения / Н.И. Дворкина, А.В. Киреева, И.В. Антипенкова, А.В. Мазурина // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 12. – С. 102-104.
2. Зюрин, Э.А. Организационно-методические условия подготовки взрослого населения для выполнения нормативов комплекса ГТО по месту профессиональной деятельности / Э.А. Зюрин, Е.Н. Петрук // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 1. – С. 52-58.
3. Киреева, А.В. Состояние физкультурно-оздоровительной работы в организации как фактор, определяющий интерес сотрудников к занятиям физической культурой / А.В. Киреева, И.В. Антипенкова // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 138-141.
4. Лубышева, Л.И. Цифровая трансформация корпоративного спорта / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 12. – С. 103.
5. Фомин, С.Г. Особенности развития корпоративного спорта в АО «Концерн Росэнергоатом»/С.Г. Фомин, А.В. Киреева, И.В. Антипенкова, А.В. Мазурина // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 11. – С. 18-20.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЙ**

*А.В. Хайруллин, К.О. Ришатовна*

*Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова,  
Магнитогорск, Россия*

**Аннотация.** Данное информационное письмо посвящено практическим аспектам проведения тренировок и соревнований для сотрудников предприятий. В нем рассматриваются вопросы выбора оптимальной программы тренировок, организации соревнований, а также влияние физической активности на работоспособность и здоровье сотрудников. Отмечается необходимость учета индивидуальных особенностей и физической подготовленности каждого сотрудника при разработке тренировочных программ. Результаты исследования подтверждают положительное влияние физической активности на работоспособность, а также снижение стрессовых уровней у сотрудников.

**Ключевые слова:** тренировки, соревнования, сотрудники предприятий, работоспособность, здоровье.

## **PRACTICAL ASPECTS OF TRAINING AND COMPETITIONS FOR EMPLOYEES OF ENTERPRISES**

*A.V. Khairullin, K.O. Rishatovna*

*Magnitogorsk state technical university named after G.I. Nosov, Magnitogorsk,  
Russia*

**Annotation.** This information letter is devoted to the practical aspects of training and competitions for employees of enterprises. It examines the issues of choosing the optimal training program, organizing competitions, as well as the impact of physical activity on the performance and health of employees. It is noted that it is necessary to take into account the individual characteristics and physical fitness of each employee when developing training programs. The results of the study confirm the positive effect of physical activity on performance, as well as the reduction of stress levels in employees.

**Key words:** trainings, competitions, employees of enterprises, efficiency, health.

**Введение.** Физическая активность является важным фактором для поддержания здоровья и повышения работоспособности сотрудников предприятий. Проведение тренировок и соревнований в рабочей среде может быть эффективным способом стимулирования физической активности у сотрудников и улучшения их здоровья. Однако, чтобы эти тренировки и соревнования были наиболее эффективными, необходимо учитывать

различные аспекты, такие как выбор программы тренировок, организация соревнований, а также индивидуальные особенности каждого сотрудника.

**Научные материалы по теме.** Существует ряд научных исследований, посвященных влиянию физической активности на работоспособность и здоровье сотрудников предприятий. В этих исследованиях было выяснено, что регулярные тренировки и соревнования способствуют повышению физической подготовленности, улучшению кардиоваскулярной системы и снижению стрессовых уровней у сотрудников. Однако, важно помнить, что эффективность тренировок может различаться в зависимости от программы тренировок, планирования и организации соревнований, а также индивидуальных особенностей и физической подготовленности каждого сотрудника.

**Материалы и методы исследования.** В ходе исследования были использованы данные из научных статей, публикаций и отчетов, посвященных влиянию физической активности на работоспособность и здоровье сотрудников предприятий. Были проведены анализ и сравнение различных программ тренировок и организации соревнований для сотрудников предприятий.

**Результаты исследования.** Тренировки и соревнования могут значительно повысить производительность и эффективность сотрудников. Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению физического и психического здоровья, повышению выносливости и сопротивляемости к стрессу.

Организация командных соревнований между различными отделами предприятия способствует развитию тимбилдинга и сплочению коллектива. Это укрепляет взаимодействие и сотрудничество между сотрудниками, повышает мотивацию и чувство принадлежности к команде.

Проведение тренировок и соревнований помогает выявить и развить лидерские качества сотрудников. Участие в соревнованиях способствует формированию таких навыков, как принятие решений, организация и управление командой, что может быть полезным в рабочей среде.

Предоставление возможности для проведения спортивных соревнований на предприятии улучшает имидж компании и привлекает внимание потенциальных сотрудников.

**Выводы.** В заключение следует сказать, что проведение тренировок и соревнований для сотрудников предприятий является эффективным способом стимулирования физической активности, улучшения здоровья и работоспособности. Однако для достижения максимального эффекта необходимо учитывать различные аспекты, включая выбор оптимальной программы тренировок, организацию соревнований и учет индивидуальных особенностей каждого сотрудника.

### Список литературы

1. Блэр, С.Н. Физическая подготовка и смертность от всех причин. Проспективное исследование здоровых мужчин и женщин / С.Н. Блэр,

Х.В. Коль, Р.С. Паффенбаргер, Д.Г. Кларк, К.Х. Купер, и Л.В. Гиббонс // Журнал Американской медицинской ассоциации. – 1989. – № 262 (17). – С. 2395-2401.

2. Пенедо, Ф.Дж. Физические упражнения и хорошее самочувствие: обзор преимуществ для психического и физического здоровья, связанных с физической активностью / Ф.Дж. Пенедо, Дж.Р. Дан // Современное мнение в психиатрии. – 2005. – № 18 (2). – С. 189-193.

3. Хаскелл, У.Л. Физическая активность и общественное здоровье: обновленные рекомендации для взрослых от Американского колледжа спортивной медицины и Американской ассоциации кардиологов / У.Л. Хаскелл, И.М. Ли, Р.Р. Пейт, К.Э. Пауэлл, С.Н. Блэр, Б.А. Франклин, А. Бауман, // Медицина и наука в спорте и физических упражнениях. – 2007. – № 39 (8). – С. 1423-1434.

4. Шепард, Р.Дж. Польза физической активности для здоровья: доказательства / Р.Дж. Шепард // Журнал Канадской медицинской ассоциации. – 1997. – № 157 (8). – С. 1007-1014.

## **ПРОДУКТИВНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ПРЕДСЕЗОННОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ**

*Н.С. Хлопенков<sup>1</sup>, А.В. Кондрашенкова<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева, Москва, Россия*

*<sup>2</sup>Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия*

**Аннотация.** В работе рассматривается процесс проведения предсезонной подготовки для баскетболистов. Описываются тренировки и необходимые составляющие. Особое внимание уделяется необходимости проведения этого сезона для того, чтобы обезопасить игроков от травм. На основе проведенной работы авторы приходят к выводу, что необходимо проводить предсезонные подготовки, чтобы качественно и постепенно войти в новый игровой сезон.

**Ключевые слова:** баскетбол, предсезонная подготовка, тренировки, физическая подготовка.

## **THE PRODUCTIVITY OF THE PRE-SEASON TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS**

*N.S. Khlopenkov<sup>1</sup>, A.V. Kondrashenkova<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Russian State Agrarian University – Timiryazev Moscow Agricultural Academy, Moscow, Russia*

*<sup>2</sup>Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia*

**Annotation.** The paper considers the process of pre-season training for basketball players. The training and the necessary components are described. Special attention is paid to the need to hold this season in order to protect players from injury. Based on the work carried out, the authors come to the conclusion that it is necessary to conduct pre-season preparations in order to enter the new game season qualitatively and gradually.

**Keywords:** basketball, pre-season training, training, physical training.

**Введение.** Баскетбол – один из самых популярных видов спорта во всем мире. Для успеха в этом виде спорта от игроков требуется не только высокая физическая подготовка, быстрая реакция и хорошие навыки игры, но также дополнительные составляющие жизни игрока в целом [1, 3].

Наиболее прогрессивные тренировки должны проводиться в период предсезонной подготовки. Многие спортсмены связывают успешные компании именно с предсезонной подготовкой баскетболистов.

Но прежде чем участвовать в успешной предсезонной подготовке, важно понять, что они из себя представляют, их цель, а также кому и как они приносят пользу командам, тренерам и спортсменам [4, 5].

Предсезонная подготовка – это сборы, проходящие перед началом спортивного сезона, нацеленные на настраивание спортсменов на предстоящие соревнования.

**Цель исследования** – изучить теоретико-методологическое значение предсезонной подготовки баскетболистов.

**Методика и организация исследования.** Проведен анализ и обобщение литературных источников, в которых выявлено значение предсезонной подготовки баскетболистов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Игроки проводят предсезонные тренировки, для восстановления и улучшения физической подготовки [1].

Рассмотрим физическую подготовку баскетболиста: игрок должен быть выносливым, иметь быструю реакцию, что развивает высокую скорость и большую силу во время физических активностей.

Для этого проводятся ежедневные тренировки. Все они разнообразные и прорабатывают все группы мышц. К ним относятся: кардиотренировки, силовые упражнения, тренировки на скорость и гибкость.

На тренировочных занятиях отрабатываются такие навыки игры, как пас, броски, дриблинг, защита, ребаунды и игра в команде [2]. Пас бывает нескольких видов: короткий и длинный, бросковый и поперечный, в зоне броска и за ее пределами. В процессе упражнений баскетболисту необходимо хорошо видеть поле и анализировать происходящее, чтобы наиболее эффективно отдать пас. Для броска необходимо подобрать подходящий момент. Технический элемент может быть выполнен как из-под кольца, так и издали. Умение обманывать защитника – необходимый технический прием в арсенале баскетболиста.

Дриблинг – это управление мячом при движении по площадке, выполняется левой или правой рукой, а также в разных направлениях (рисунок 1). В этом приеме важна не только скорость, но и мастерство обойти защитника. Защита в большей степени – это способность противостоять атакам соперника. Баскетболист должен уметь играть как в личной защите, так и в зонной. Способность захватывать мяч после броска называется ребаунд. Они делятся на защитные и атакующие. Сюда относится и блокировка соперника при захвате мяча. Самый же главный навык – это работа в команде, умение адаптироваться к стилям, партнеру и ходу игры [5].

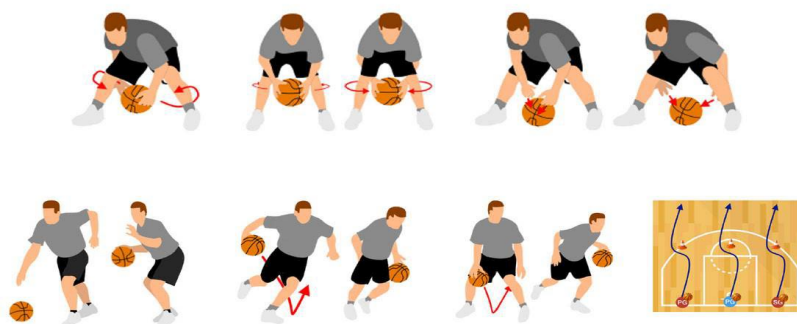


Рисунок 1 – Дриблинг

Предсезонная подготовка необходима для обеспечения защиты спортсменов от рисков получения травм. Без этого периода, в котором игроки постепенно входят форму, шансы быть травмированным возрастают, изнурительные тренировки на неподготовленном организме спортсмена могут привести к физическому износу тела, простыми словами они могут сломаться. Необходимо подобрать правильное количество тренировок для каждого игрока (таблица 1).

Таблица 1 – Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по этапам и годам спортивной подготовки

Этапы подготовки	Период подготовки	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До 2 лет	10-12	4-6	520-624
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Свыше 2 лет	12-18	6-7	624-936
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	18-24	7-10	936-1248
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	24-32	10-11	1248-1664

Убедившись, что вы предпринимаете надлежащие шаги для управления здоровьем своих спортсменов, вы положительно повлияете на доступность, уменьшите предотвратимые травмы мягких тканей и, в конечном итоге, увеличите шансы своей команды на успех [5, 6].

**Заключение.** В итоге именно игроки должны извлечь пользу из этих занятий: после длительного перерыва для физического и умственного восстановления необходимо постепенно вливаться в новый сезон [4]. Игроки не готовы вернуться к новому сезону на прежнем уровне без травм.

### Список литературы

1. Андрианова Р.И. Планирование этапа предсоревновательной подготовки к главным стартам сезона женских баскетбольных команд резерва: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Краснодар, 2017. – 26 с.
2. Вайцеховский, С.М. Книга тренера / С.М. Вайцеховский. – М.: ФиС, 2004. – 311 с.
3. Acadia, deVillarrealES, MarazziH. The effects of plyometric type neuromuscular training on postural control performance of male team basketball players. // J Strength Condition Res. – 2015. – № 29 (7). – P. 1870-1875.
4. Boyle Michael Functional Training For Sports: Superior conditioning for today's athlete/ Michael Boyle. – Champaign: Human Kinetics, 2004. – 195 p.
5. Chimera NJ, Swanik KA, Swanik CB, Straub SJ Effects of plyometric training on muscle-activation strategies and performance in female athletes // J Athl Train. – 2004. – № 39 (1). – P. 24-31.
6. Hewett TE, Stroupe AL, Nance TA, Noyes FR Plyometric training in female athletes: decreased impact forces and increased hamstring torques // Am J Sports Med. – 1996. – № 24 (6). – P. 765–773.

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Т.А. Шакаров*

*Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрена проблема организации физической подготовки спортсменов в условиях реализации требований Федерального стандарта спортивной подготовки по хоккейному виду спорта. Проанализированы современные теоретико-методологические концепции к определению особенностей организации различных этапов спортивной подготовки хоккеистов, а также основ контроля их физической подготовленности. Автор приходит к выводу о необходимости интегрированного подхода к организации спортивной подготовки хоккеистов и включения комплекса скоростно-силовых и координационных упражнений



на различных ее этапах для определения физической подготовленности хоккеистов.

**Ключевые слова:** спортивная подготовка, физическая подготовка в хоккее, хоккей как вид спорта.

## **FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF HOCKEY PLAYERS AT VARIOUS STAGES OF SPORTS TRAINING**

*T.A. Shakarov*

*Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia*

**Annotation.** The article examines the problem of organizing the physical training of athletes in the context of implementing the requirements of the Federal Standard of Sports Training for the sport of hockey. Modern theoretical and methodological concepts for determining the features of the organization of various stages of sports training for hockey players, as well as the basis for monitoring their physical fitness, are analyzed. The author comes to the conclusion about the need for an integrated approach to the organization of sports training for hockey players and the inclusion of a set of speed-strength and coordination exercises at its various stages to determine the physical fitness of hockey players.

**Key words:** sports training, physical training in hockey, hockey as a sport.

**Введение.** Актуальность исследования обусловлена требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по хоккейному виду спорта, характеризующимися современным уровнем развития спортивных достижений, предъявляющим достаточные требования к общей физической и технико-тактической специальной подготовленности спортсменов, развитию их физических качеств. В связи с этим, физическая подготовка хоккеистов выступает одним из основных разделов их спортивной подготовки и характеризуется специально организованным педагогическим процессом, направленным на формирование физических качеств спортсмена, требования к которым, в свою очередь, повышаются, в зависимости от повышения спортивного мастерства хоккеиста и требуют непрерывного развития технических и технико-тактических видов физической подготовленности спортсменов [1].

**Обзор существующих научных материалов по теме исследования.** Теоретико-методологический анализ по проблеме исследования показал, что на сегодняшний день существует ряд следующих научных исследований, раскрывающих особенности физической подготовки хоккеистов в процессе их учебно-спортивной подготовки: работы Г.И. Дерябиной, А.В. Тапильского и О.Г. Барашевой, направленные на изучение содержательных характеристик и планирование учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки хоккеистов[1]; изучение организационных методов и средств физической подготовки в работах Р.А. Шавалеевой [5]; исследования М.В. Паньшина

и П.М. Пудло, представляющие изучение влияния физической подготовки хоккеистов, в частности, двигательной активности, на эффективность их спортивной деятельности на начальных этапах тренировки [4]; исследования интегрированного подхода к физической подготовке хоккеистов, представленные в работах В.В. Зотина и А.А. Мельничук [2]; освещение общих и специальных методических вопросов физической подготовки хоккеистов в процессе их спортивной подготовки в работах Е.А. Маханевой и И.В. Кузикова [3]. Тем не менее, число методических работ, касающихся методов, средств и особенностей контроля физической подготовленности спортсменов на основном учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки характеризуется недостаточностью в своем структурном и содержательном направлении. В связи с этим, целью нашего исследования выступает изучение методов и средств физической подготовки хоккеистов на различных этапах спортивной подготовки, в том числе особенностей контроля физической подготовленности хоккеистов на учебно-тренировочном этапе.

**Материалы и методы исследования.** Методами и материалами нашего научного исследования выступает изучение научных теоретико-методологических работ, раскрывающих основные методы и средства, направленные на развитие физических качеств хоккеистов, а также анализ опытно-экспериментальной деятельности по изучению физической подготовленности хоккеистов на учебно-тренировочном этапе подготовки.

**Результаты исследования.** Основными задачами учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки хоккеистов выступают следующие технические и технико-тактические виды подготовки: развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы, координации и выносливости); овладение приемами и техниками по хоккейному виду спорта, их применение в различных игровых условиях; освоение индивидуальных и групповых тактик при атаке и обороне в игровых условиях; формирование навыков соревновательной деятельности [1]. В связи с этим, вызывает интерес опытно-экспериментальная деятельность Г.И. Дерябиной, А.В. Тапильского и О.Г. Барашевой по организации и планированию физической подготовки хоккеистов на учебно-тренировочном этапе в течение года, а также определению физической подготовленности спортсменов Профессионального хоккейного клуба «Тамбов», демонстрирующих следующие методические условия подготовки: эффективность использования комплекса подвижных и спортивных игр для развития всех физических качеств хоккеистов, характеризующаяся значительным приростом показателей их физической и спортивной подготовленности, двигательной активности, ее количественных и качественных характеристик; тестирование общей и специальной физической и спортивной подготовленности хоккеистов может включать в себя следующие показатели: бег с высокого старта, бег на коньках с высокого старта и спиной вперед, слаломный и челночный бег, прыжки в длину, сгибание и разгибание рук с упором лежа и т. д. [1].

В продолжение вышеизложенного исследования, Р.А. Шавалеева также выделяет роль гимнастических упражнений на гибкость, координацию и выносливость, силовую подготовку, а также психологической готовности к соревнованиям в повышении эффективности тренировочного процесса, направленного на формирование физических качеств хоккеистов на всех этапах спортивной тренировочной подготовки [5].

В связи с этим, М.В. Паньшин и П.М. Пудло приводят результаты опытно-экспериментального исследования, проведенного со спортсменами ДЮСШ «Олимп» г. Санкт-Петербурга, демонстрирующие необходимость интеграции в процесс физической учебно-тренировочной деятельности хоккеистов различных видов подготовки спортсменов: тактической, технической и психологической. Особое внимание авторы уделяют физическим упражнениям на начальном этапе тренировочных занятий на выносливость, быстроту, координацию, гибкость и развитие двигательной активности, проводимых на льду и в спортивном зале, а также приводят статистические данные, отражающие положительную динамику показателей физической подготовленности хоккеистов при интегрированном тренировочном подходе [4].

Изучая методические исследования по интегрированной физической подготовке хоккеистов, Е.А. Маханева и И.В. Кузиков представляют следующие методические основы по данному вопросу: интеграция физических упражнений на силу, выносливость, скорость, ловкость с упражнениями на развитие технико-тактических умений хоккейной игры; использование скоростно-силовых динамических и координационных упражнений на начальных этапах тренировки (бег, прыжки, метание); включение тренировочных программ, направленных на развитие соответствующих групп мышц, выполняемые в конце тренировки (с отягощением, на брусьях, с собственным весом, со скакалкой, прыжки и др.). Авторы указывают на следующие условия выполнения: продолжительность до двух минут; повторения до пяти раз с тремя подходами; интервалы отдыха – 1 минута и 10 минут, соответственно; допустимая частота сердечных сокращений – 180 уд/мин [2].

Обобщая проблему интегрированного подхода в процессе физической подготовки хоккеистов, В.В. Зотин и А.А. Мельничук представляют практические рекомендации организации учебно-тренировочного процесса, направленного на теоретическую, физическую, техническую, тактическую, волевую и психологическую подготовленность хоккеистов на всех этапах учебной тренировки, и включающим в себя следующие основные принципы спортивной подготовки: процесс интеграции общей и специальной учебной тренировки игроков; постепенное повышение требований к физическим нагрузкам и показателям физической подготовленности до максимального уровня; непрерывность учебно-тренировочного процесса; периодичность и постоянство учебно-тренировочного процесса; индивидуально-возрастной

подход к разработке физических упражнений для спортивной тренировки хоккеистов [2, с. 148].

**Заключения и выводы.** Теоретико-методологический анализ проблемы изучения особенностей физической подготовки хоккеистов, позволил сформулировать следующие выводы: физическая подготовка хоккеистов выступает одним из основных разделов их спортивной подготовки и характеризуется процессом формирования их физических качеств. Основными задачами спортивной подготовки выступают различные технические и технико-тактические виды подготовки, включающие в себя развитие физических качеств, овладение приемами и техниками по хоккейному виду спорта и их применение в различных игровых условиях, также формирование навыков соревновательной деятельности. В повышении эффективности физической подготовки хоккеистов на различных этапах спортивной подготовки существует необходимость интегрированного подхода к физической учебно-тренировочной деятельности, представляющей собой интеграцию скоростно-силовых динамических и координационных упражнений и упражнений на развитие технико-тактических умений хоккейной игры, а также психологическую подготовку к соревновательной деятельности спортсменов. Особенности контроля физической подготовленности хоккеистов должны включать в себя комплекс скоростно-силовых и координационных физических упражнений.

### Список литературы

1. Дерябина, Г.И. Структура и содержание физической подготовки хоккеистов на тренировочном этапе спортивной подготовки / Г.И. Дерябина, А.В. Тапильский, О.Г. Барашева // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2017. – № 4. – С. 72-78.
2. Зотин, В.В. Особенности физической подготовки хоккеистов / В.В. Зотин, А.А. Мельничук // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: матер. XII Межд. науч.-практ. конф., Красноярск, 2022. – С. 147-150.
3. Маханева, Е.А. Вопросы методики физической подготовки хоккеистов на этапе спортивной подготовки / Е.А. Маханева, И.В. Кузиков // Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов: матер. XIV Межд. науч.-практ. конф. – М., 2022. – С. 77-82.
4. Паньшин, М.В. Особенности физической подготовки хоккеистов на этапе начальной специализации / М.В. Паньшин, П.М. Пудло // E-SCIO. – 2020. – № 11. – С. 292-295.
5. Шавалеева, Р.А. Методы и средства физической подготовки хоккеистов / Р.А. Шавалеева // Современные научные исследования и инновации. – 2019. – № 11 (103). – С. 48-52.

# ОТНОШЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОКРУЖЕНИЯ К СОВМЕСТНЫМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ С ИНВАЛИДАМИ

*Н.О. Шаранов, Л.В. Виноградова*

*Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты социологического исследования проблемы социальных отношений между инвалидами и здоровыми членами общества, формирующихся в процессе совместной физкультурно-спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** инвалиды, физкультурно-спортивные занятия, социум.

## THE ATTITUDE OF THE SOCIAL ENVIRONMENT TO JOINT PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES WITH THE DISABLED

*N.O. Sharapov, L.V. Vinogradova*

*Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia*

**Annotation.** The article presents the results of a sociological study of the problem of social relations between disabled people and healthy members of society formed in the process of joint physical culture and sports activities

**Key words:** disabled people, physical culture and sports activities, society.

**Актуальность.** Отношение общества к лицам с инвалидностью определяется различными факторами: экономическим положением; законодательной базой; уровнем информированности общества о лицах с инвалидностью и их проблемах; историческими предпосылками к интеграции. Одним из путей социализации является вовлечение инвалидов в регулярную физкультурно-спортивную деятельность, однако, к сожалению, не всегда потенциал физической культуры и спорта удается использовать в полном объеме [1, 2]. Так, согласно данным Росстата (по результатам комплексного наблюдения условий жизни населения в 2022 г.) среди инвалидов в возрасте 15 лет и старше, 15,1 % не имеют интереса или желания вести активный образ жизни.

Проблемам интеграции инвалидов в общество в последние годы уделяется большое внимание со стороны государства [1], однако на этом пути остается еще ряд нерешенных вопросов, не только связанных с пассивной позицией самих людей, имеющих ограниченные возможности здоровья, но и обусловленных наличием в обществе глубоко укоренившихся поведенческих стереотипов, создающих серьезные барьеры для интеграции в общество людей с проблемами в развитии [2]. Вышеизложенное определило направление нашего исследования, **целью** которого явилось изучить отношение социального окружения общества здоровых людей к совместным физкультурно-спортивным занятиям с инвалидами.

**Материалы и методы исследования.** Было проведено анкетирование, в котором в качестве респондентов приняли участие семьи, воспитывающие ребенка-инвалида (20 семей), и родители, воспитывающие нормально развивающихся детей (25 семей).

Установлено, что почти половина семей (40,2 %), где растут «особые» дети, испытывали пренебрежительное отношение со стороны общества, а семьи, воспитывающие ребенка с нарушениями в интеллектуальном развитии, указали, в 100 % случаев, что, хотя бы раз, ощущали негативное отношение социума.

При этом абсолютное большинство (82 %) родителей детей-инвалидов положительно рассматривают возможность посещения совместных со здоровыми детьми физкультурно-спортивных занятий. При этом каждый третий родитель ребенка-инвалида высказал опасения в связи с тем, что у них отсутствует опыт участия в таких занятиях. 9 % опрошенных негативно отнеслись к такому потенциальному опыту, мотивируя отказ попробовать совместные физкультурно-спортивные занятия тем, что здоровые дети могут причинить физический или психический вред их ребенку.

Среди семей, воспитывающих нормально развивающихся детей, указали, что готовы посещать совместные занятия с детьми-инвалидами, только треть респондентов (32 %). Почти половина опрошенных (47 %) высказались категорически против организации совместных групп, объяснив отказ страхом за своего ребенка и нежеланием «травмировать психику» видом больных детей.

Проведенный опрос наглядно демонстрирует, что в Российском обществе отношение к детям с отклонениями в развитии у большинства граждан не сформировано. На наш взгляд, способствовать решению этой задачи могут совместно организованные занятия, в том числе и средствами адаптивной физической культуры, что дает возможность всем участникам педагогического процесса выработать собственное гуманистическое отношение к «особым» детям и их потребностям.

Подобный положительный опыт существует в Смоленском государственном университете спорта, где на базе бассейна функционируют группы по плаванию для глухих детей и подростков и их нормально слышащих сверстников, а сложившаяся система взаимоотношений между ними наглядно демонстрирует формирование адекватных поведенческих стереотипов среди всех участников процесса. Так, по результатам социологического исследования, проведенного для выявления особенностей отношений социального окружения глухих детей и нормально развивающихся детей в процессе совместного обучения плаванию в течение года, были проведены опросы через 3, 6, 9 и 12 месяцев занятий (рисунок 1), в ходе которых выявлено, что в первые месяцы половина родителей нормально развивающихся детей отрицательно смотрит на перспективу совместных занятий с детьми-инвалидами. Однако постепенно в процессе совместных физкультурно-спортивных занятий мнение родителей здоровых детей меняется в лучшую сторону: к концу годичного обучения среди опрошенных не встречается ни одна семья, которая бы негативно

рассматривала возможность организации совместных занятий с детьми-инвалидами.

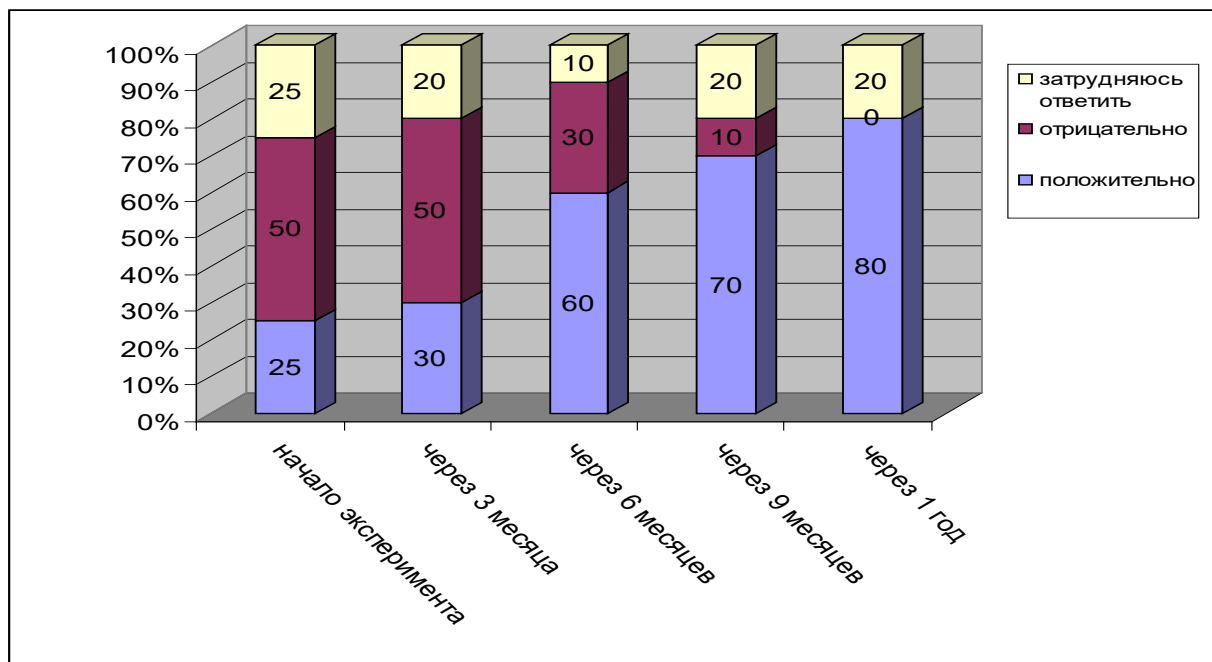


Рисунок 1 – Динамика социального отношения к совместным физкультурно-спортивным занятиям с инвалидами (по мнению родителей нормально развивающихся детей)

**Заключение.** Проведенное исследование наглядно показывает, что непосредственный контакт и неформальное общение между здоровыми членами общества и семьями, воспитывающими ребенка-инвалида, в процессе совместных физкультурно-спортивных занятий позволяют сформировать положительное отношение всех участников педагогического процесса к совместной деятельности, способствуя расширению социальных контактов, и обеспечивая более высокий уровень социализации и интеграции в общество детей с проблемами развития.

### Список литературы

1. Каирова, А.И. Теоретико-правовой аспект сущности и содержания понятия «интеграция инвалидов в общество» / А.И. Каирова // Право и государство: теория и практика. – 2022. – 9 (213). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoretiko-pravovoy-aspekt-suschnosti-i-soderzhaniya-ponyatiya-integratsiya-invalidov-v-obschestvo> (дата обращения: 20.11.2023).
2. Филатова, Е.В. Социально-психологические барьеры, препятствующие социальной интеграции инвалидов в общество / Е.В. Филатова // Успехи гуманитарных наук. – 2021. – № 1. – С.76-79.

## АНАЛИЗ РАБОТЫ СТУДЕНЧЕСКОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОТРЯДА «АТОМНАЯ ЭНЕРГИЯ СПОРТА» НА ТЕРРИТОРИИ ЧУКОТСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА

*Н.Л. Язынина, О.Ю. Жарова*

*Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы формирования студенческого спортивно-педагогического отряда «Атомная Энергия Спорта» из числа студенческой молодежи Смоленского государственного университета спорта, их работа на территории Чукотского автономного округа и перспективы развития совместного проекта с АНО «Центр современных спортивных технологий концерна «Росэнергоатом».

**Ключевые слова:** студенческий спортивно-педагогического отряда «Атомная Энергия Спорта», Смоленский государственный университет спорта, АНО «Центр современных спортивных технологий концерна «Росэнергоатом», Чукотский автономный округ.

## ANALYSIS OF THE WORK OF THE STUDENT-PEDAGOGICAL DETACHMENT "ATOMIC ENERGY OF SPORTS" IN THE TERRITORY OF THE CHUKOTKA AUTONOMOUS OKRUG

*N.L. Yazyнина, O.Y. Zharova*

*Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia*

**Annotation.** The article discusses the formation of the student sports and pedagogical team «Atomic Energy of Sports» from among the students of the Smolensk State University of Sports, their work on the territory of the Chukotka Autonomous Okrug and the prospects for the development of a joint project with the ANO «Center for Modern Sports Technologies of the Rosenergoatom Concern».

**Keywords:** student sports and pedagogical detachment «Atomic Energy of Sports», Smolensk State University of Sports, ANO «Center for Modern Sports Technologies of Rosenergoatom Concern», Chukotka Autonomous Okrug.

Жизнь студенческой молодежи спортивного университета состоит не только из лекционных, семинарских и практических занятий, но и из внеучебной деятельности, которая предполагает занятия по спортивно-педагогическому мастерству, соревнования, а также участие в работе студенческого отряда.

Участие в работе студенческого отряда является отличной возможностью для обучающихся в вузе получить новые знания, навыки, раскрыть свои таланты и способности. Бойцы студенческого отряда обладают качествами, которые необходимы современному обществу, а именно: индивидуализм,



работоспособность, профессионализм, инициативность, предприимчивость, самостоятельность, жизненный оптимизм [1].

Участие в студотрядовском движении способствует временному и постоянному трудоустройству студентов и выпускников университета, привлекает студенческую молодежь к участию в трудовой деятельности, а также позволяет попробовать себя в разных социальных и профессиональных ролях и статусах, что немаловажно для будущих специалистов [2].

Смоленский государственный университет спорта и АНО «Центр современных спортивных технологий концерна «Росэнергоатом» разработали и реализовали совместные проекты в 2022-2023 учебном году.

Одним из значимых совместных проектов явилось формирование из числа представителей студенческой молодежи вуза спортивно-педагогического отряда «Атомная Энергия Спорта» (СПО «АЭС»).

Формирование, подготовка и работа данного отряда осуществлялась в три этапа.

На первом, подготовительном, этапе заключено соглашение с АНО «Центр современных спортивных технологий концерна «Росэнергоатом» о совместном сотрудничестве, отобраны студенты, изъявившие желание вступить в спортивно-педагогический отряд. В последующем, профессорско-преподавательским составом университета осуществлялся многогранный, кропотливый труд в рамках проведения учебно-методических занятий со студентами спортивно-педагогического отряда «Атомная Энергия Спорта» для организации и проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий на объектах территории Чукотского автономного округа – городах атомной промышленности Билибино, Анадырь, Певек.

В рамках подготовки студенческая молодежь, входящая в состав спортивно-педагогического отряда «Атомная Энергия Спорта», прошла курсы повышения квалификации по программе «Организация спортивно-массовой работы специалистов центров тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также было реализовано их обучение по основным направлениям работы в форме семинаров, практических занятий обучающихся курсов, программ факультета дополнительного образования.

Преподавателями спортивно-педагогических кафедр университета проведены обучающие занятия для членов спортивно-педагогического отряда по следующим видам спорта: гимнастика, футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, подвижные игры, легкая атлетика.

Также необходимо отметить, что студенческая молодежь принимала активное участие в спортивных мероприятиях, проводимых АНО «Центр современных спортивных технологий концерна «Росэнергоатом» в Смоленском государственном университете спорта.

На втором этапе «Организация работы СПО «АЭС» на территории Чукотского автономного округа» из членов отряда сформированы три бригады

в количестве восьми человек, где за каждой бригадой закреплен руководитель из числа представителей АНО «Центр современных спортивных технологий концерна «Росэнергоатом».

В период с 10 июля по 15 августа 2023 года спортивно-педагогический отряд осуществлял свою деятельность с учетом разработанного и утвержденного плана проведения мероприятий на территории Чукотского автономного округа.

Программой сотрудничества предусмотрено проведение спортивных и оздоровительных мероприятий в детских оздоровительных лагерях, спортивных школах, учреждениях и на предприятиях городов атомной промышленности. Среди них – проведение утренней гигиенической гимнастики; всероссийских массовых соревнований «Олимпийский день», летней декады ВФСК «ГТО» среди трудовых коллективов мужчин и женщин в ЧАО; полумарафона «Бег по Арктике», «Беренгийские игры», спортивного флешмоба, Северного многоборья, национальных чукотских игр и других мероприятий.

В период пребывания студотряда на территории ЧАО проводился ежедневный мониторинг деятельности членов СПО (фото- и видео- репортажи, интервью с руководителями бригад на местах, коллегами и участниками проводимых мероприятий) с последующим анализом конкретных результатов их работы, а затем размещение данных материалов на официальном сайте ФГБОУ ВО «СГУС» в ГИС Интернет и в социальных сетях.

Помимо проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы с населением, студенты смогли ознакомиться с местной архитектурой и спортивными объектами, с особенностями жизни в данном регионе нашей огромной страны.

На заключительном этапе в Смоленском государственном университете спорта подведены итоги работы спортивно-педагогического отряда «АЭС» на территории Чукотского автономного округа совместно с Автономной некоммерческой организацией «Центр современных спортивных технологий концерна «Росэнергоатом». Выявлено, что значимым аспектом совместного проекта явилось приобретение студентами университета навыков профессиональной трудовой деятельности, общественного воспитания, формирования гражданственности, патриотизма, содействия личностному развитию, а также процессам трудовой и социальной адаптации в рамках организации физкультурно-оздоровительной работы в трудовых коллективах атомной промышленности Российской Федерации.

Совместные проекты продолжают свое развитие и в 2023-2024 учебном году.

С целью получения практики по организации и проведению спортивно-массовых мероприятий запланировано участие членов СПО «АЭС» в спортивных мероприятиях, проводимых АНО «Центр современных спортивных технологий концерна «Росэнергоатом» в ФГБОУ ВО «СГУС».

Для получения профессиональных навыков в работе с детским контингентом студенты примут участие в организации и проведении учебно-тренировочных сборов для детей Чукотского автономного округа, Запорожской области, Донецкой и Луганской Народных Республик.

С целью обмена опытом, получения знаний о современных проблемах и достижениях науки в теории и методике спортивных игр, оздоровительной физической культуры, корпоративного спорта запланировано участие студенческой молодежи в организации и проведении научно-практических конференций с международным участием, в рамках Международного фестиваля баскетбола 3х3 «Атомная Энергия Спорта». А также проведение научно-исследовательской работы по следующим темам: «Особенности морфофункционального развития и уровень развития двигательных способностей детского коренного населения Заполярья», «Сравнительный анализ адаптационного потенциала коренного и пришлого населения Заполярья» и «Особенности метаболического, физиологического и психофизического состояния студентов при кратковременной адаптации к климатогеографическим условиям Заполярья».

В рамках подготовки высококвалифицированных кадров для работы в городах присутствия АЭС возникает необходимость в заключении договоров о целевом обучении в пределах квоты, устанавливаемой Правительством Российской Федерации в рамках контрольных цифр приема.

Проведение совместных мероприятий со студентами СПО, направленными на формирование мировоззренческих основ личности, гражданственности и патриотизма.

Таким образом, совместная деятельность АНО «Центр современных спортивных технологий концерна «Росэнергоатом» и Смоленского государственного университета спорта является большой движущей силой в формировании и развитии проектов в области научно-практической, педагогической, образовательной и спортивной деятельности.

### **Список литературы**

1. Лобанова Е.Ю. Студенческий отряд как способ становления и формирования личности будущего выпускника вуза/ Е.Ю. Лобанова, Н.А. Тумакова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2015. – № 10 (90). – С. 1203-1205. – URL: <https://moluch.ru/archive/90/19102/> (дата обращения: 05.12.2023).
2. Студенческие отряды – путевка в жизнь! – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pgatu.ru/nonstudywork/studenthq/putevka/> (дата обращения: 05.12.2023).

Министерство спорта Российской Федерации  
Администрация Смоленской области  
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»  
ГК «Росатом»  
Автономная некоммерческая организация  
«Центр современных спортивных технологий концерна «Росэнергоатом»

## АТОМНАЯ ЭНЕРГИЯ СПОРТА

Материалы учебно-методического семинара

*(23 ноября 2023 года)*

Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Тираж 500 экз.  
Бумага офсетная. Гарнитура Times. Печать цифровая.  
Печ. листов 10,44. Подписано в печать 28.12.2023 г.  
Заказ № 23/149

---

Отпечатано в ФГБОУ ВО «СГУС»,  
г. Смоленск, проспект Гагарина, 23.  
Тел.: (4812) 30-71-69