



# СБОРНИК СТАТЕЙ

**УЧАСТНИКОВ ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА НАУЧНЫХ РАБОТ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧРЕЖДЕНИЙ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП. ВЫЯВЛЕНИЕ И ПОДДЕРЖКА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В ОБЛАСТИ СПОРТА**





# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ОГЛАВЛЕНИЕ</b> .....	<b>1</b>
<b>РАЗДЕЛ 1. ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРАКТИКИ РАБОТЫ С ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ В ОБЛАСТИ СПОРТА</b> .....	<b>5</b>
<b><u>САУШКИН С.В.</u> «ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЕЙ К ЗАНЯТИМ ТХЭКВОНДО»</b> .....	<b>6</b>
<b><u>СУЛТОНОВ А.Р.</u> «ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»</b> .....	<b>10</b>
<b>РАЗДЕЛ 2. «СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ»</b> .....	<b>13</b>
<b><u>АХМЕТОВА Е.В.</u> «РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ИГРОВЫХ АМПЛУА ВОЛЕЙБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКОЙ КЛМАНДЫ НВГУ НА ОСНОВЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ»</b> .....	<b>14</b>
<b><u>БЕЗВЕРХНИХ Н.В.</u> «РАЗВИТИЕ СКОРОСТИ И СИЛЫ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ»</b> .....	<b>21</b>
<b><u>АКУЛИНИНА К.М.</u> «МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ СИНХРОНИСТОК С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНО - ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ»</b> .....	<b>26</b>
<b><u>ГАГАРИНА М.А.</u> «ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЫЖНИКОВ-</b>	



# ОГЛАВЛЕНИЕ

**ГОНЩИКОВ 9-12 ЛЕТ МЕТОДОМ СОПРЯЖЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ».....32**

**ПЕТРОВА В.С. «ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕСТВЕННОГО КОНТРОЛЯ ЗА СОБЛЮДЕНИЕМ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ».....37**

**ГОРБУНОВА А.А. «РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ИГРОВЫМ МЕТОДОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ».....42**

**ЛЕГОСТАЕВА А.И. «ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТКИ ЭЛЕМЕНТОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В БИАТЛОНЕ НА ОСНОВЕ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО».....50**

**ХИЗБУЛЛИНА В.В. «ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДОВ КОНТРОЛЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ – ОРИЕНТИРОВЩИКОВ»..... 56**

**РАЗДЕЛ 3. «НОВЫЕ ПОДХОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ».....63**

**БАИМОВА Л.Р. «РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ В УСЛОВИЯХ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ».....64**

**ИЛЬТИНБАЕВ А.Б. « ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА ПЛАВАНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА».....75**



# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b><u>ОМОНОВА Д.М.</u> «ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ».....</b>	<b>80</b>
<b><u>САМОЛОВОВА А.Н.</u> «ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ КВЕСТ-ИГРЫ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ».....</b>	<b>87</b>
<b><u>ХУДИ К.Ф.</u> «ПОСТУРАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА СТУДЕНТОВ С МИОПИЕЙ ПОД ВЛИЯНИЕМ РЕКРЕАЦИОННОЙ ИГРЫ «ТВИСТЕР».....</b>	<b>93</b>
<b><u>АЗИРАШВИЛИ А.Р.</u> «РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ НАСТАВНИЧЕСТВА В АУ «ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ—ИНТЕРНАТ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»».....</b>	<b>99</b>
<b>ТОЛОКОВА М.П. «АНАЛИЗ ПРЕДПОЧТЕНИЙ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ТЕХНИЧЕСКИХ И ГУМАНИТАРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В ВЫБОРЕ ВИДОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ЮГОРСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ».....</b>	<b>110</b>
<b>ШМЕЛЬНИКОВА А.К. «ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ВФСК «ГТО» СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ».....</b>	<b>116</b>
<b><u>ЯХИНА В.В.</u> «ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СТОИМОСТЬ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ВФСК «ГТО» VI СТУПЕНИ».....</b>	<b>123</b>



# ОГЛАВЛЕНИЕ

**РАЗДЕЛ 4. «МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»..... 133**

**БАЛЮТИНА С.М. «КОРРЕКЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ С ПОВЫШЕННЫМ УРОВНЕМ АГРЕССИВНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ»..... 134**

**ТРИФОНОВ В.К. «ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ И БИАТЛОНИСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ»..... 140**

**ЯПАРОВ А. «МЕТОД ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА»..... 147**

**ИТОГИ..... 154**



# РАЗДЕЛ 1

## ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРАКТИКИ РАБОТЫ С ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ В ОБЛАСТИ СПОРТА



ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

# САУШКИН СТЕПАН ВИТАЛЬЕВИЧ

АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ХАНТЫ-МАНСЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ  
«ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ТХЭКВОНДО

**АННОТАЦИЯ:** В СТАТЬЕ РАССМАТРИВАЮТСЯ ВОПРОС ПОИСКА ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЕЙ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ УСПЕШНОЕ ВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПОЕДИНКА В ТХЭКВОНДО НА ОСНОВЕ НОВЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В РАСПРЕДЕЛЕНИИ ПО КАТЕГОРИЯМ.

ОДНИМ ИЗ САМЫХ АКТУАЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ НАУКИ ЯВЛЯЕТСЯ ПОИСК ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЕЙ, СОВОКУПНОСТЕЙ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ, КОТОРЫЕ ОТВЕЧАЮТ ТРЕБОВАНИЯМ ОПРЕДЕЛЁННОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ОБЕСПЕЧИВАЮТ ЕЁ УСПЕШНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ.

ДАННОЙ НАПРАВЛЕНИЕ ПОЛУЧИЛО ОПРЕДЕЛЕНИЕ СПОРТИВНОГО ОТБОРА, КАК ОСНОВАННОГО НА НАУЧНОМ ПРОГНОЗЕ ПРОЦЕССА ПРИНЯТИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ РЕШЕНИЯ О ВКЛЮЧЕНИИ ИЛИ НЕ ВКЛЮЧЕНИИ В СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЕЁ ВОЗМОЖНОГО УЧАСТНИКА. БОЛЬШИНСТВО АВТОРОВ СВЯЗЫВАЮТ ОТБОР С НЕОБХОДИМОСТЬЮ ЗАБЛАГОВРЕМЕННОГО РАСПОЗНАВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ (ОДАРЁННОСТИ) К ДОСТИЖЕНИЯМ В КАКОМ-ЛИБО ВИДЕ СПОРТА. ЦЕЛЮЮ СЛУЖИТ ВЫДЕЛЕНИЕ ИЗ ОБЩЕГО ЧИСЛА ЗАНИМАЮЩИХСЯ И СОЗДАНИЕ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЯ ДЛЯ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХ, КТО ОТНОСИТЕЛЬНО БОЛЕЕ СПОСОБЕН К ВЫСОКИМ СПОРТИВНЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ [2,4].

АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПОКАЗАЛ, ЧТО СУЩЕСТВУЕТ ДВА ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЯ ПОИСКА ОДАРЁННОСТИ ПРИ СПОРТИВНОМ ОТБОРЕ. ОДНО НАПРАВЛЕНИЕ РАБОТАЕТ ПО ПРИНЦИПУ «УГЛУБЛЁННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ» И ПРЕДЛАГАЕТ СРАЗУ ВЫЯВЛЯТЬ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ К КОНКРЕТНОМУ ВИДУ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ОДНАКО ДАННЫЙ ПОДХОД ЗАЧАСТУЮ ПРИВОДИТ К ДЕМОНСТРАЦИИ ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ В ДЕТСКОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ, И ИХ СНИЖЕНИЮ ПРИ ПЕРЕХОДЕ ВО ВЗРОСЛЫЙ СПОРТ. БОЛЕЕ ПРИЕМЛЕМЫМ, НА НАШ ВЗГЛЯД, КАЖЕТСЯ ПОДХОД АВТОРОВ, ПРЕДЛАГАЮЩИХ ПОИСК СПОСОБНОСТЕЙ ОБЩЕГО ПЛАНА, СВЯЗАННЫХ СО СПЕЦИФИКОЙ НЕ ОДНОГО, А НЕСКОЛЬКИХ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.



# САУШКИН СТЕПАН ВИТАЛЬЕВИЧ

АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ХАНТЫ-МАНСЙЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ  
«ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

СРЕДИ КРИТЕРИЕВ КОМПЛЕКСНОГО ОТБОРА ОСОБОЕ МЕСТО ЗАНИМАЕТ ПОИСК НАИМЕНЕЕ ИЗМЕНЧИВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ. В БОЛЬШЕЙ МЕРЕ ЭТИМ ТРЕБОВАНИЯМ ОТВЕЧАЮТ МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ. ПО МНЕНИЮ АФАНАСЬЕВОЙ И.А. ИМЕННО ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ИМЕЮЩИЕ СУЩЕСТВЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ В ТХЭКВОНДО, ДОЛЖНЫ УЧИТЫВАТЬСЯ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОГО ОТБОРА, ТАК КАК ОНИ ЗАЧАСТУЮ ЯВЛЯЮТСЯ НЕПРЕОДОЛИМЫМИ ЛИМИТИРУЮЩИМИ ФАКТОРАМИ ДЛЯ РОСТА СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА [1].

АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, ОПРОС ТРЕНЕРСКОГО ШТАБА, А ТАК ЖЕ СОБСТВЕННЫЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ОПЫТ ПОЗВОЛИЛИ С УВЕРЕННОСТЬЮ УТВЕРЖДАТЬ, ЧТО ОСНОВНЫМ ПОКАЗАТЕЛЕМ ОДАРЁННОСТИ В ТХЭКВОНДО ЯВЛЯЮТСЯ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ. ОСОБОЕ МЕСТО ЗАНИМАЕТ ДЛИНА И МАССА ТЕЛА, ДЛИНА НОГ, СООТНОШЕНИЕ РОСТА К ДЛИНЕ НОГИ, ДЛИНА СТОПЫ, ДЛИНА ТУЛОВИЩА ЭТОТ КРИТЕРИЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ ОСНОВЫВАЛСЯ НА ИЗМЕНЕНИЯХ В ПРАВИЛАХ ОЦЕНИВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ. НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ СТАЛО ВОЗМОЖНО ЗАРАБАТЫВАТЬ ЗА УДАРЫ В ГОЛОВУ. ПРЕИМУЩЕСТВО ПОЛУЧИЛИ ТХЭКВОНДИСТЫ С БОЛЕЕ ВЫСОКИМ РОСТОМ И ДЛИНОЙ НОГ. ТАКИЕ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ПОЗВОЛЯЛИ ИМ ЗА ОДИН УДАР ЗАРАБАТЫВАТЬ ТРИ БАЛЛА И ДЕРЖАТЬ СОПЕРНИКА НА ДОСТАТОЧНОЙ ДИСТАНЦИИ [2,3].

ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ДАННОГО УТВЕРЖДЕНИЯ НАМИ БЫЛ ОПРЕДЕЛЁН РОСТО-ВЕСОВОЙ ИНДЕКС ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЁРОВ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР 2020 ГОДА ПО ТХЭКВОНДО В РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЯХ. ТАК ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН В ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ 80 КИЛОГРАММ МАКСИМ ХРАМЦОВ ИМЕЕТ ИНДЕКС 21,5, ВЛАДИСЛАВ ЛАРИН (КАТЕГОРИЯ 87 КГ.) 23,4. СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ИНДЕКСА КЕТЛЕ ВСЕХ ПРИЗЁРОВ СОСТАВИЛО 22,1, ТАКОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ СТРЕМИТСЯ К НИЖНЕЙ ГРАНИЦЫ НОРМЫ. ПОЛУЧЕННЫЕ ДАННЫЕ ДОКАЗЫВАЮТ, ЧТО ВЫСОКИЙ РОСТ ПРИ ДОСТАТОЧНО НЕ БОЛЬШОЙ МАССЕ ТЕЛА БЫЛ ОДНИМ ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ФАКТОРОВ УСПЕШНОСТИ В ТХЭКВОНДО.

ОДНАКО, НОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВЕСОВЫМ КАТЕГОРИЯМ, ВНОСЯТ БОЛЬШОЕ ПРОТИВОРЕЧИЕ В ВЫШЕСКАЗАННОЕ. С 2023 ГОДА ВСЕМИРНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ТХЭКВОНДО ВФТ ВНЕСЛА ИЗМЕНЕНИЯ В РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПО КАТЕГОРИЯМ. ТЕПЕРЬ ТРЕБОВАНИЯ ПРЕДЪЯВЛЯЮТСЯ НЕ К ВЕСУ, А К РОСТУ СПОРТСМЕНОВ. ТО ЕСТЬ КАТЕГОРИЯ ИМЕЕТ ОГРАНИЧЕНИЯ ПО МИНИМАЛЬНОМУ И МАКСИМАЛЬНОМУ





# САУШКИН СТЕПАН ВИТАЛЬЕВИЧ

АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ  
«ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

РОСТУ, ПРИ ЭТОМ ВВОДЯТСЯ И ВЕСОВЫЕ РАМКИ, ОДНАКО РАЗБЕГ В ВЕСЕ МОЖЕТ ДОХОДИТЬ ДО 20 КИЛОГРАММ. В ТО ЖЕ ВРЕМЯ В РАЗНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЯХ УСТАНОВЛЕННЫ СВОИ ПАРАМЕТРЫ СИЛЫ УДАРА, ДЛЯ ЕГО УСПЕШНОЙ ФИКСАЦИИ ЭЛЕКТРОННОЙ СИСТЕМОЙ. ТЕПЕРЬ СПОРТСМЕНЫ ИМЕЮЩИЕ ВЫСОКИЙ РОСТ, НО НИЗКУЮ МАССУ ТЕЛА МОГУТ ОКАЗАТЬСЯ В СИТУАЦИИ ПОЛНОГО НЕ ДОПУСКА К СОРЕВНОВАНИЯМ. ПОКА ДАННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ КОСНУЛИСЬ ЛИШЬ СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА (12-14 ЛЕТ), НО ПОЯВИВШАЯСЯ ТЕНДЕНЦИЯ МОЖЕТ СВИДЕТЕЛЬСТВОВАТЬ О ПОДОБНЫХ ПЕРЕМЕНАХ И В ДРУГИХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЯХ.

ГЛУБОКИЙ АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПОЗВОЛИЛ УСТАНОВИТЬ, ЧТО В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ПРОБЛЕМА ВЫЯВЛЕНИЯ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ В ТХЭКВОНДО ИЗУЧЕНА НЕДОСТАТОЧНО. СУЩЕСТВУЮЩИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СТАВЯТ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ НА ПЕРВЫЙ ПЛАН ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА. ОДНАКО ИЗМЕНЕНИЕ В ТРЕБОВАНИЯХ К РОСТО-ВЕСОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЯМ ПОДТВЕРЖДАЮТ НЕОБХОДИМОСТЬ ДАЛЬНЕЙШЕЙ ТЩАТЕЛЬНОЙ ПРОРАБОТКИ ВОПРОСА ПОИСКА ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К ТХЭКВОНДО.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. АФАНАСЬЕВА, И.А. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР ТХЭКВОНДИСТОВ С УЧЁТОМ ИХ ГЕНЕТИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ТРЕНИРУЕМОСТИ: АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ КАН. ПЕД. НАУК // АФАНАСЬЕВА И.А. - САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, 2002. – 144 С.
2. БАКУЛЕВ, С. Е. ГЕНЕАЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ УСПЕШНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЕДИНОБОРЦЕВ / С. Е. БАКУЛЕВ, В. А. ТАЙМАЗОВ // УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ П. Ф. ЛЕСГАФТА. - 2006. - ВЫП. 19. - С. 7-15.
3. БАКУЛЕВ, С. Е. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ С УЧЕТОМ ГЕНЕТИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ ТРЕНИРУЕМОСТИ : АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ Д-РА ПЕД. НАУК / БАКУЛЕВ С. Е. – САНКТ ПЕТЕРБУРГ, 2012. - 49 С.



# САУШКИН СТЕПАН ВИТАЛЬЕВИЧ

АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ  
«ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

**4. ТАЙМАЗОВ, В. А. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ УСПЕШНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ С УЧЕТОМ ГЕНЕТИЧЕСКИХ ОСНОВ ТРЕНИРУЕМОСТИ / В .А. ТАЙМАЗОВ, С. Е. БАКУЛЕВ // УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА. - 2005. - Вып. 18. - С. 81-91.**

## ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

**АННОТАЦИЯ:** В СТАТЬЕ РАССМАТРИВАЮТСЯ ВОПРОС ВОСПИТАНИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЁРОВ ВЫСОКОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ. ПРИВОДИТСЯ ПРИМЕР ОРГАНИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА.

СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНО ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ САМЫХ АКТУАЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ. ОСОБО ОСТРО ЭТОТ ВОПРОС ВСТАЁТ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, КОТОРЫМ ТРЕБУЕТСЯ КОМПЛЕКСНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. ДЛЯ РЕШЕНИЯ ДАННОГО ВОПРОСА СОЗДАНЫ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УЧЕБНЫЕ ЗАВЕДЕНИЯ - УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА. ФОРМИРОВАНИЕ СОСТАВА ОБУЧАЮЩИХСЯ В КОТОРЫХ, ПРОИСХОДИТ ИЗ ЧИСЛА СПОРТСМЕНОВ, ПРОШЕДШИХ 3 И 4 ЭТАП СПОРТИВНОГО ОТБОРА. ЦЕЛЬ - СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ВОЗМОЖНОСТИ ДЕМОНСТРАЦИИ МАКСИМАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА.

РЕЗУЛЬТАТ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ - КОМПЛЕКСНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ. ДАННОЕ УТВЕРЖДЕНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПРЕДСТАВЛЕНО В ВИДЕ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ ФОРМУЛЫ, ГДЕ, ЧЕМ БОЛЬШЕ БУДЕТ КАЖДОЕ ИЗ СЛАГАЕМЫХ, ТЕМ ВЫШЕ СУММА. МНОГОЧИСЛЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОСВЯЩЕНЫ РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ОДНАКО ВОПРОС ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ОСТАЁТСЯ НЕДОСТАТОЧНО ИЗУЧЕННЫМ. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В УСЛОВИЯХ УОР ДОЛЖНА БЫТЬ ОРГАНИЗОВАНА НА БОЛЕЕ ВЫСОКОМ УРОВНЕ.

НАМИ БЫЛО ПРОАНАЛИЗИРОВАНО СОДЕРЖАНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ (ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ) ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ ОТДЕЛЕНИЯ «БОКС» ЮГОРСКОГО КОЛЛЕДЖА-ИНТЕРНАТА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА. ПОМИМО ТЕОРЕТИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ САМОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА, СПОРТСМЕНЫ РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЮТ ЗАНЯТИЯ, ПОСВЯЩЁННЫЕ ВОПРОСАМ РЕЖИМА,



# СУЛТОНОВ АХЛИДИН РУСТАМБЕКОВИЧ

АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ

«ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

РЕГУЛИРОВАНИЯ ВЕСА, ПИТАНИЯ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, КОТОРЫЕ ПРОВОДЯТ СОТРУДНИКИ ОТДЕЛА МЕДИЦИНСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ. ОСОБОЕ МЕСТО ЗАНИМАЮТ МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ АНТИДОПИНГОВЫХ ЗНАНИЙ. СВОЮ СПЕЦИФИКУ ИМЕЮТ И ДИСЦИПЛИНЫ В РАМКАХ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА. БОКС ДИНАМИЧНО РАЗВИВАЮЩИЙСЯ ВИД СПОРТА С ПОСТОЯННО МЕНЯЮЩИМИСЯ ПРАВИЛАМИ. ДЛЯ ВЛАДЕНИЯ АКТУАЛЬНЫМИ ЗНАНИЯМИ И ПРАКТИЧЕСКИМИ УМЕНИЯМИ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ СИСТЕМАТИЧЕСКИ ПРОВОДЯТСЯ СУДЕЙСКИЕ СЕМИНАРЫ, ОРГАНИЗОВАНА ВОЗМОЖНОСТЬ ОБСЛУЖИВАНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ В КАЧЕСТВЕ СУДЕЙ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.

АНАЛИЗ НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПОЗВОЛИЛ СДЕЛАТЬ ВЫВОД О ТОМ, ЧТО ИНТЕЛЛЕКТ ИГРАЕТ ВАЖНУЮ РОЛЬ В УСПЕХЕ БОКСЁРА НА РИНГЕ, ПОЗВОЛЯЯ ЕМУ ПРИНИМАТЬ БЫСТРЫЕ И ПРАВИЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ, АНАЛИЗИРОВАТЬ СИТУАЦИЮ, ПРЕДВИДЕТЬ ДЕЙСТВИЯ СОПЕРНИКА И ПРИМЕНЯТЬ ЭФФЕКТИВНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ.

ОСОБОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЕТ СПОСОБНОСТЬ К ВОСПРИЯТИЮ. ОСНОВНАЯ И НАИБОЛЕЕ ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ИНФОРМАЦИИ БОЯ ВОСПРИНИМАЕТСЯ БОКСЁРОМ ПОСРЕДСТВОМ ЗРИТЕЛЬНОЙ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ И ВЕСТИБУЛЯРНОЙ СЕНСОРНЫХ СИСТЕМ. ЗРИТЕЛЬНАЯ СЕНСОРНАЯ СИСТЕМА ЯВЛЯЕТСЯ ОДНОЙ ИЗ ВАЖНЕЙШИХ СИСТЕМ, ВОСПРИНИМАЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЯ СО СТОРОНЫ ОБЪЕКТОВ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ, НАХОДЯЩИХСЯ НА РАЗНЫХ ДИСТАНЦИЯХ.

БОЛЬНОЙ ВКЛАД В РЕЗУЛЬТАТ НА РИНГЕ ВНОСИТ ПАМЯТЬ. В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ БОКСЁР ОВЛАДЕВАЕТ БОЛЬШИМ ЧИСЛОМ НОВЫХ ДЛЯ НЕГО ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ КАК ТЕОРЕТИЧЕСКОГО, ТАК И ПРАКТИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА.

ВНИМАНИЕ - ЭТО НАПРАВЛЕННОСТЬ И СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ СОЗНАНИЯ НА ОПРЕДЕЛЁННОМ ОБЪЕКТЕ. НЕОБХОДИМЫМИ В БОКСЕ СВОЙСТВАМИ ВНИМАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ, КОНЦЕНТРАЦИЯ, УСТОЙЧИВОСТЬ, ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ И ОБЪЕМ.

НАМИ БЫЛ ПРЕДЛОЖЕН КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОКСЁРОВ В РАМКАХ СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТИВНО-



# СУЛТОНОВ АХЛИДИН РУСТАМБЕКОВИЧ

АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ  
«ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

ОДАРЕННОЙ МОЛОДЁЖИ. ДЛЯ ПРОВЕРКИ ВЛИЯНИЯ КОМПЛЕКСА БЫЛ ПРОВЕДЁН ТЕСТ С ПРОГРЕССИВНЫМИ МАТРИЦАМИ РАВЕНА, КОТОРЫЙ ПРОДЕМОНСТРИРОВАЛ ПРИРОСТ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ИНТЕЛЛЕКТА ВОСПИТАННИКОВ ОТДЕЛЕНИЯ «БОКС» ЮКИОР.

СТОИТ ОТМЕТИТЬ, ЧТО РАЗРАБОТАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПРИЁМЫ МОГУТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАНЫ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ ДРУГИХ ОТДЕЛЕНИЙ, ТАКИХ КАК ЕДИНОБОРСТВА И ИГРОВЫЕ ВИДЫ.

СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНО ОДАРЕННОЙ МОЛОДЁЖИ ЯВЛЯЕТСЯ СЛОЖНЫМ И РАЗНОСТОРОННИМ ПРОЦЕССОМ. БОКС ПРЕДЪЯВЛЯЕТ ПОВЫШЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ КО ВСЕМ СТОРОНАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. ПОИСК ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ФАКТОРОВ СПОСОБНЫХ ПОВЫСИТЬ РЕЗУЛЬТАТ ЯВЛЯЕТСЯ ОСОБО АКТУАЛЬНЫХ. ОДНИМ ИЗ ТАКИХ БЕЗУСЛОВНО МОЖЕТ СТАТЬ АКЦЕНТИРОВАННАЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. БУРЦЕВ В. А. РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ИНТЕГРАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ / В. А. БУРЦЕВ, Е. В. БУРЦЕВА, В. Ю. ИГОШИН // ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. - 2020. - № 12. - С. 21.
2. КОЛЕСНИК И. С. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ [ТЕКСТ] / И. С. КОЛЕСНИК. - МОСКВА : ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, 2015. - 131 С.
3. НАЗАРЕНКО, Л. Д. РОЛЬ ИНТЕЛЛЕКТА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ // ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. - 2013. - № 10. - С. 9-12.



# РАЗДЕЛ 2

## СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ



ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

# АХМЕТОВА ЕКАТЕРИНА ВИКТОРОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НИЖНЕВАРТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ИГРОВЫХ АМПЛУА ВОЛЕЙБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ НВГ НА ОСНОВЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

**АННОТАЦИЯ:** В СТАТЬЕ РАССМОТРЕНЫ ВОПРОСЫ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ИГРОКОВ КОМАНДЫ НА ИГРОВЫЕ АМПЛУА, НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ. У КАЖДОЙ СПОРТСМЕНКИ БЫЛИ ОПРЕДЕЛЕННЫ ВЕДУЩИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, К ТОМУ ЖЕ ПРИОРИТЕТНЫЕ ДЛЯ ИГРОВОГО АМПЛУА.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** ВОЛЕЙБОЛ, ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ, ИГРОВЫЕ АМПЛУА, СТУДЕНТКИ

СЕГОДНЯ БОЛЬШОЕ ВНИМАНИЕ УДЕЛЯЕТСЯ РАЗВИТИЮ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА. СТУДЕНЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ, КАК ОТМЕЧАЮТ В СВОИХ РАБОТАХ МНОГИХ СПЕЦИАЛИСТЫ, ЯВЛЯЕТСЯ НАИЛУЧШИМ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВСЕХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСОЗНАННОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ, С ЦЕЛЬЮ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА, УКРЕПЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ ОПТИМАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ И ДОЛЖНОГО УРОВНЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ [5].

В ПОСЛЕДНИЕ ВРЕМЯ В ПРАКТИКЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА ОСТРО СТОЯТ ВОПРОСЫ РАЦИОНАЛЬНОГО КОМПЛЕКТОВАНИЯ ИГРОКОВ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ. КАЖДЫЙ ИГРОК ИМЕЕТ СВОИ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ, А ТАКЖЕ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ, КОТОРЫЕ СФОРМИРОВАЛИСЬ В РЕЗУЛЬТАТЕ ШКОЛЬНОГО ПЕРИОДА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. ТРЕНЕРЫ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД СТАЛКИВАЮТСЯ С ПРОБЛЕМОЙ УСПЕШНОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ИГРОВЫХ АМПЛУА МЕЖДУ СПОРТСМЕНАМИ ПРИ КОМПЛЕКТОВАНИИ СБОРНОЙ КОМАНДЫ. ПОЭТОМУ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ИГРОВЫХ АМПЛУА В КОМАНДЕ ДОЛЖНО ПРОВОДИТЬСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ КАЖДОГО СПОРТСМЕНА. РЕЗУЛЬТАТ ИГРЫ ВО МНОГОМ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ КАЧЕСТВОМ ВЫПОЛНЯЕМЫХ ИГРОВЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ,



# АХМЕТОВА ЕКАТЕРИНА ВИКТОРОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НИЖНЕВАРТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КОТОРЫЕ НАПРЯМУЮ ЗАВИСЯТ ОТ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. В СОВРЕМЕННОМ ВОЛЕЙБОЛЕ, НЕ СМОТЯ НА УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ИГРОКИ ДЕЛЯТСЯ НА ИГРОВЫЕ АМПЛУА: СВЯЗУЮЩИЙ, I ТЕМП, ДИАГОНАЛЬНЫЙ, ДОИГРОВЩИК И ЛИБЕРО [2, 4]. СЛЕДОВАТЕЛЬНО, ВОЗНИКАЕТ НЕОБХОДИМОСТЬ ПЕРВОНАЧАЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ФОРМИРОВАНИЯ КОМАНДЫ.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:** ВЫЯВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ НИЖНЕВАРТОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА, НА ОСНОВЕ КОТОРОЙ ОСУЩЕСТВЛЯЛОСЬ ИХ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПО ИГРОВЫМ АМПЛУА.

**В ИССЛЕДОВАНИЕ БЫЛИ ИСПОЛЬЗОВАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ ТЕСТЫ:**

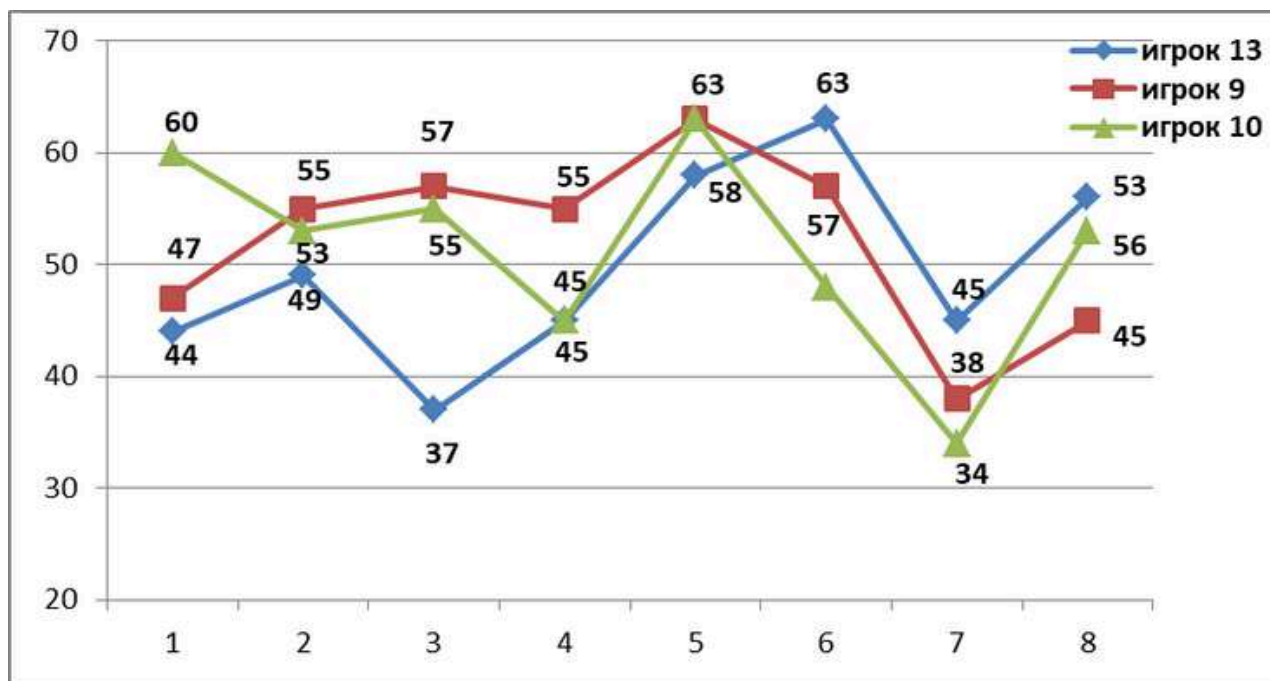
- 1 – ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА;
- 2 – ПРЫЖОК ВВЕРХ;
- 3 – ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ ЗА 1 МИНУТУ;
- 4 – ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ;
- 5 – СИЛА ПРАВОЙ КИСТИ;
- 6 – СИЛА ЛЕВОЙ КИСТИ;
- 7 – СГИБАНИЕ, РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА;
- 8 – НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ.

РЕЗУЛЬТАТЫ КОТОРЫХ БЫЛИ ПЕРЕВЕДЕНЫ ПРИ ПОМОЩИ СТАТИСТИКОЙ ОБРАБОТКИ В Т-ОЦЕНКУ. ОЦЕНКА ПО Т-ШКАЛЕ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ УСТАНОВИТЬ ПРОФИЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ОПРЕДЕЛИТЬ ДОМИНИРУЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА У КАЖДОЙ ВОЛЕЙБОЛИСТКИ КОМАНДЫ, ЧТО ПОЗВОЛИЛО ИХ ГРУППИРОВАТЬ ПО ИГРОВЫМ АМПЛУА.

НАПАДАЮЩИЕ I ТЕМПА, ЧАЩЕ ДРУГИХ СОВЕРШАЮТ ЧАСТЫЕ МНОГОКРАТНЫЕ ПРЫЖКОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ НА БЛОКЕ, АТАКЕ И ПОДАЧЕ, НО ПРИ ЭТОМ НЕ РАБОТАЮТ НА ПРИЕМЕ МЯЧА. СЛЕДОВАТЕЛЬНО, ДЛЯ НИХ ХАРАКТЕРНЫ ПРЫЖКОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ И КООРДИНАЦИЯ, ВЗРЫВНАЯ СИЛА РАБОЧЕЙ РУКИ. ПОЭТОМУ БЫЛИ ОТОБРАНЫ РОСТОВЫЕ ДЕВУШКИ С ЛУЧШИМИ

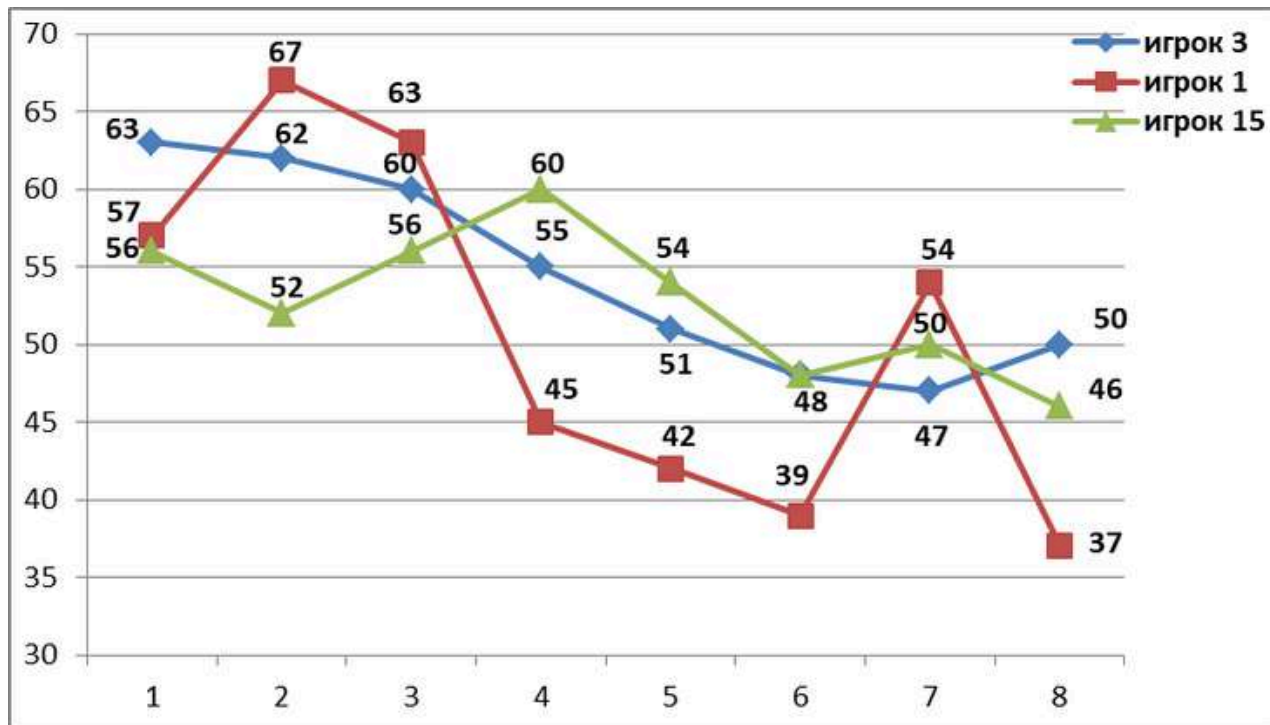


ПОКАЗАТЕЛЯМИ В ПРЫЖКАХ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ, ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ИГРОКА 13, КОТОРОМУ РЕКОМЕНДОВАНО СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ ДАННЫЕ КАЧЕСТВА (РИС. 1).



**РИСУНОК 1.** ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРИ ОТБОРЕ НА РОЛЬ I ТЕМПА

ИСПОЛНЕНИЕ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА ДОИГРОВЩИКОМ, ОСУЩЕСТВЛЯЮТ С ДЛИННОГО РАЗБЕГА, А В НАИВЫСШЕЙ ФАЗЕ ПРЫЖКА ВЫПОЛНЯЕТСЯ СИЛОВОЙ УДАР. ПОМИМО ЭТОГО, ОСУЩЕСТВЛЯЕТ РАБОТУ В ЗАЩИТЕ НА БЛОКЕ И НА ПРИЕМЕ МЯЧА. В СВЯЗИ С ЧЕМ, ДАННЫЙ ИГРОК ДОЛЖЕН ВЛАДЕТЬ ХОРОШО РАЗВИТЫМИ КООРДИНАЦИОННЫМИ СПОСОБНОСТЯМИ (ИГРОКУ 1, РЕКОМЕНДОВАНО ПОВЫСИТЬ ИХ УРОВЕНЬ), ВЗРЫВНОЙ СИЛОЙ НОГ, ВЫСОТОЙ ПРЫЖКА И ПРЫЖКОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТЬЮ, А ТАК ЖЕ ХОРОШО РАЗВИТЫМИ СИЛОВЫМИ СПОСОБНОСТЯМИ ВЕРХНЕГО ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА. С ЭТОЙ ФУНКЦИЕЙ ВПОЛНЕ МОГУТ СПРАВИТЬСЯ КАК МИНИМУМ ТРИ ИГРОКА КОМАНДЫ, РЕЗУЛЬТАТЫ КОТОРЫХ ПРЕДСТАВЛЕНЫ НА РИСУНКЕ 2.



**РИСУНОК 2. ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРИ ОТБОРЕ НА РОЛЬ ДООГРОВОЩИКА**

ДИАГОНАЛЬНЫЙ ИГРОК ИМЕЕТ СХОЖИЕ ПРИОРИТЕТЫ В РАЗВИТИИ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЫШЦ НОГ И СИЛЫ УДАРА ВЕДУЩЕЙ РУКИ, ЖЕЛАТЕЛЬНО ЛЕВОЙ, НО ТАКИХ ИГРОКОВ В ДАННОЙ КОМАНДЕ ОДНА ВОЛЕЙБОЛИСТКА, НО ЕЕ РОСТОВЫЕ ЗНАЧЕНИЯ НЕ ПОЗВОЛЯЮТ ОТОБРАТЬ НА ДАННОЕ АМПЛУА. КАК ВИДНО ИЗ РИСУНКА 3 У ВСЕХ ИГРОКОВ ВЫБРАННЫХ НА ДАННУЮ РОЛЬ НИЗКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, БЕЗУСЛОВНО ОНИ НУЖНЫ В ИГРЕ, НО ДАННЫЙ НАПАДАЮЩИЙ ЧАСТО ВЫКЛЮЧАЕТСЯ НАПАРНИКАМИ ИЗ ПРИЕМА. ИГРОКУ 7 НЕОБХОДИМО ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННО РАЗВИВАТЬ СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ МЫШЦ РУК И СПИНЫ.



# АХМЕТОВА ЕКАТЕРИНА ВИКТОРОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НИЖНЕВАРТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

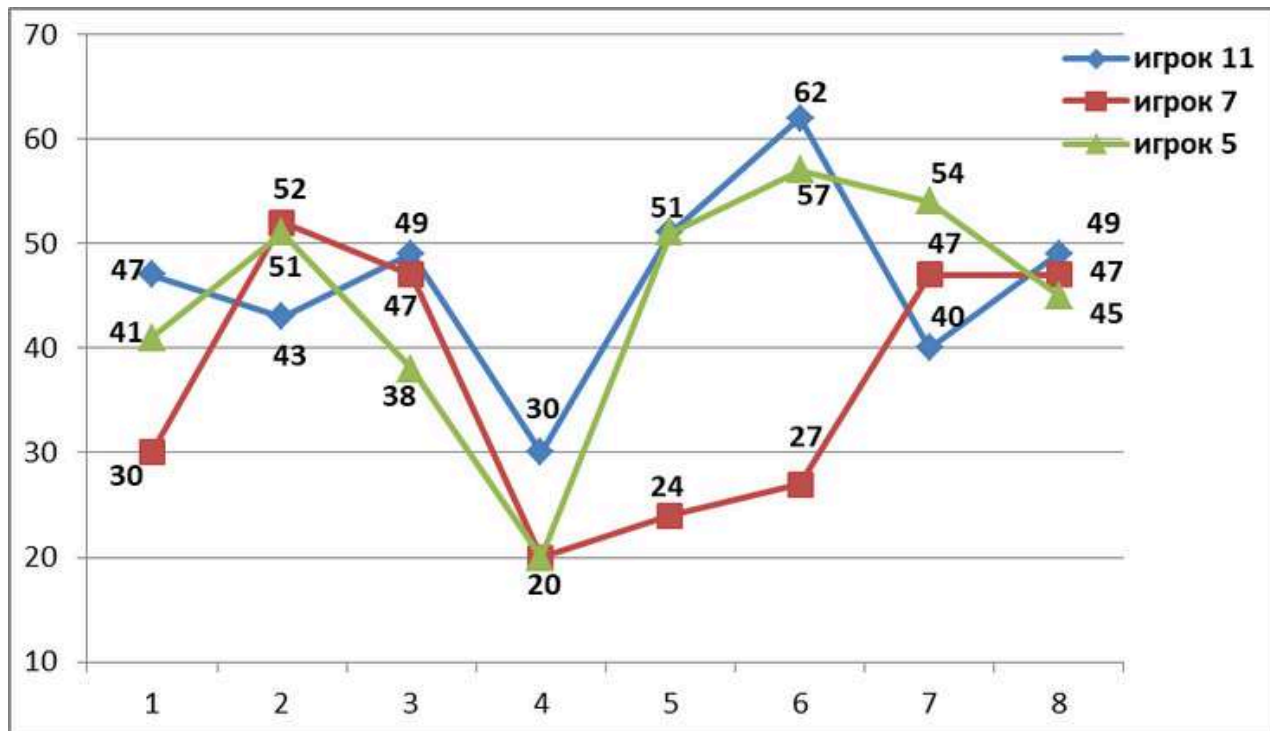


РИСУНОК 3. ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРИ ОТБОРЕ НА РОЛЬ ДИАГОНАЛЬНОГО

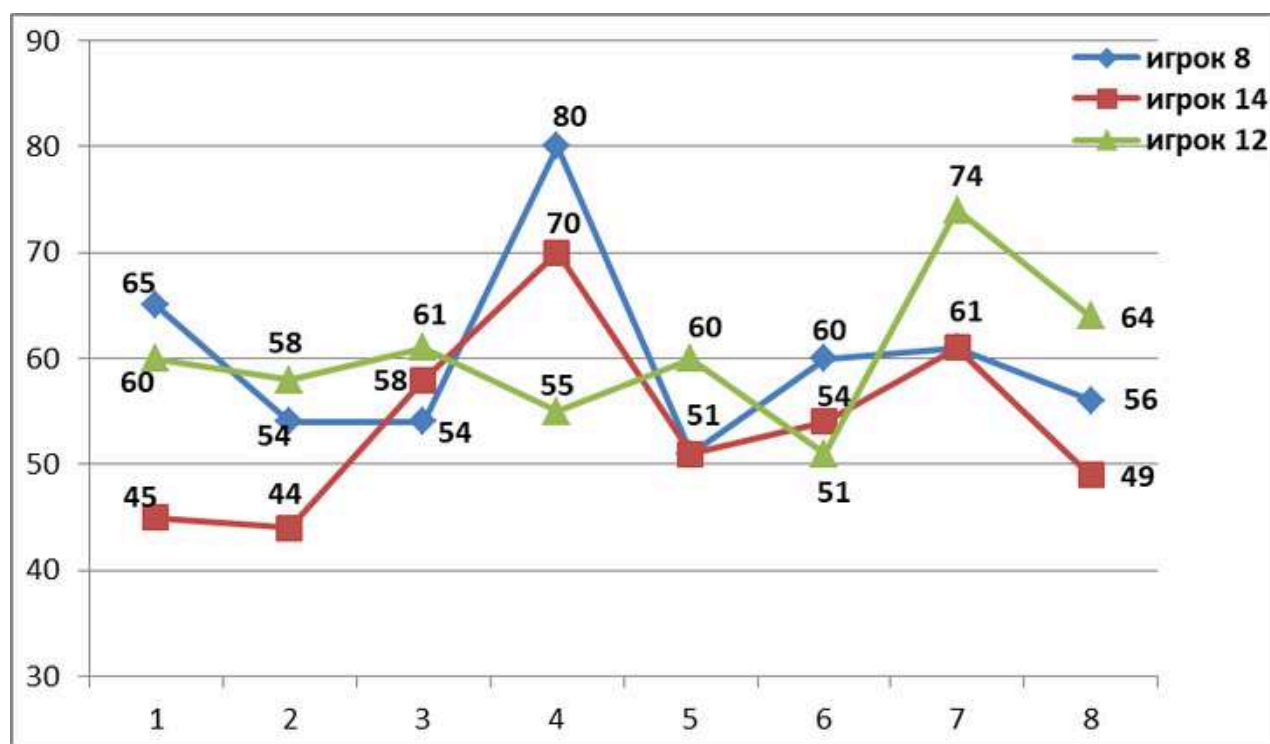
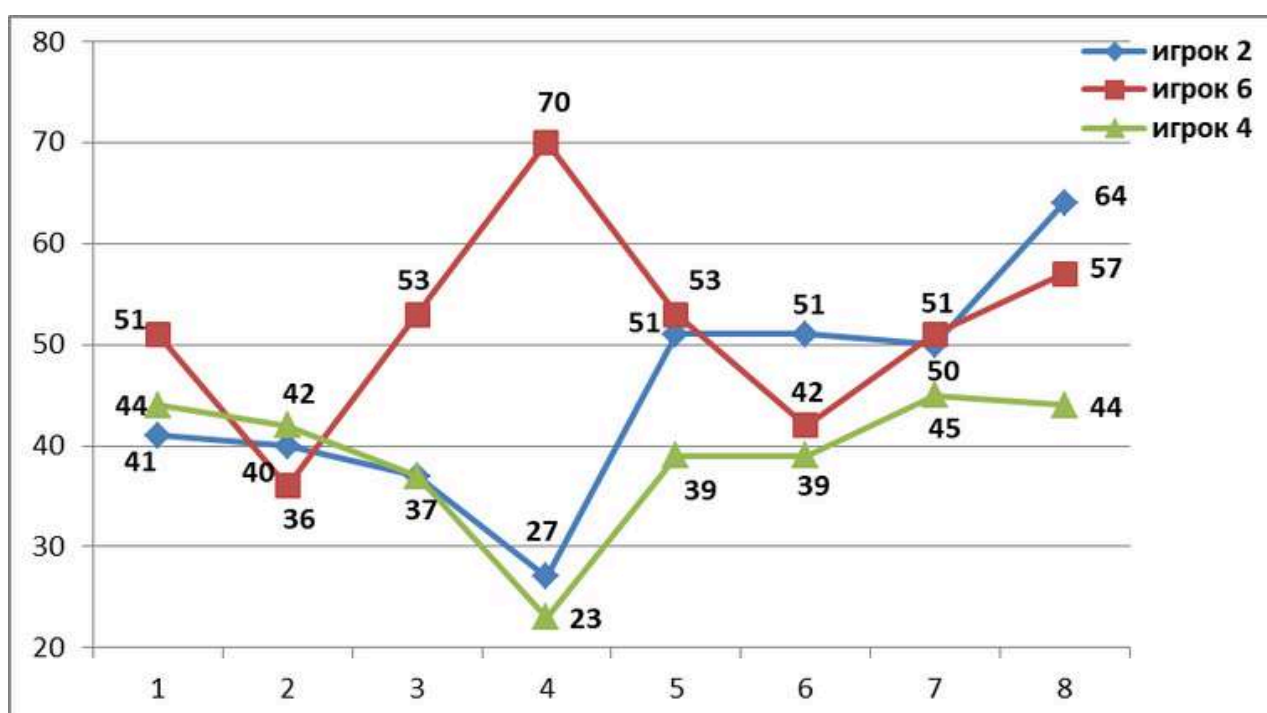


РИСУНОК 4. ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРИ ОТБОРЕ НА РОЛЬ ЛИБЕРО

ИГРОК ЛИБЕРО – ОСНОВНОЙ ЗАЩИТНИК, ОСУЩЕСТВЛЯЕТ ПРИЕМ МЯЧА. ЕМУ НЕОБХОДИМЫ СКОРОСТЬ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ И БЫСТРОТА РЕАКЦИИ, ВЫСОКАЯ КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ И СТАТИЧЕСКАЯ СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ МЫШЦ НОГ (РИС. 4). СТОИТ ОТМЕТИТЬ, ЧТО ДАННЫМ ИГРОКАМ НЕОБХОДИМ ХОРОШИЙ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ, ОСОБЕННО В СИТУАЦИИ С ВЫПАДАМИ ИЛИ КОГДА ВЫНУЖДЕН ТЯНУТЬСЯ ЗА МЯЧОМ.



**РИСУНОК 5.** ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРИ ОТБОРЕ НА РОЛЬ СВЯЗУЮЩЕГО

СВЯЗУЮЩИЙ ИГРОК ОБЫЧНО ВЫПОЛНЯЕТ ПЕРЕДАЧУ НА АТАКУ СО 20Й ЗОНЫ ПЛОЩАДКИ, ЕМУ ПРИХОДИТСЯ ПОСТОЯННО ПЕРЕМЕЩАЕТСЯ, ЧТО ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ ХОРОШЕЙ КООРДИНАЦИЕЙ (ИГРОКАМ 2 И 4 НЕОБХОДИМО УЛУЧШИТЬ ЕЕ) И БЫСТРОТОЙ ДВИЖЕНИЙ. В ЖЕНСКИХ КОМАНДАХ, ОСОБЕННО В МОЛОДЕЖНЫХ, КАЧЕСТВО ВТОРОЙ ПЕРЕДАЧИ УХУДШАЕТСЯ ИЗ-ЗА НЕДОСТАТОЧНО РАЗВИТЫХ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЫШЦ РУК. ПОЭТОМУ, ДАННЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ОПРЕДЕЛЕН НАМИ КАК ПРИОРИТЕТНЫЙ.

СЛЕДОВАТЕЛЬНО, КОМПЛЕКСНАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ОПРЕДЕЛЯЕТ ДОМИНИРУЮЩИЕ КАЧЕСТВА МЕЖДУ ИГРОКАМИ КОМАНДЫ, ОКАЗЫВАЕТ ПОМОЩЬ В РАСПРЕДЕЛЕНИИ ИГРОВЫХ АМПЛУА И ВЫЯВЛЯЕТ СЛАБЫЕ СТОРОНЫ ПОДГОТОВКИ ИГРОКА.



# АХМЕТОВА ЕКАТЕРИНА ВИКТОРОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НИЖНЕВАРТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. БАГИНА И.С. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК // МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖУРНАЛ ГУМАНИТАРНЫХ И ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК. 2022. №11-1. С.121-123.
2. ГНЕЗДИЛОВ Н.В., КРАСНИКОВА О.С., ВОЛКОВ Л.А. СТАТИСТИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ НАПАДАЮЩИХ В КОМАНДАХ ВЫСШЕЙ ЛИГИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ // ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА: СБОРНИК СТАТЕЙ VI ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ. НИЖНЕВАРТОВСК, 2016. С. 131-134.
3. КАРЕВА Ю.Ю., ФОМИН В.И., ШИХОВЦОВ Ю.В., НИКОЛАЕВА И.В. АНАЛИЗ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД // УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА ЛЕСГАФТА. 2020. №2 (180). С. 139-143.
4. КРАСНИКОВА О.С. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ НАПАДАЮЩИХ В МУЖСКИХ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ КОМАНДАХ // ВЕСТНИК НИЖНЕВАРТОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА. 2016. № 1. С. 66-72.
5. СИРОТИНИНА Р.Л. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОК-ВОЛЕЙБОЛИСТОК // УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА ЛЕСГАФТА. 2013. №8 (102). С. 159-162.



ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

# БЕЗВЕРХНИХ НИКИТА ВЯЧЕСЛАВОВИЧ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

## РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ

**АННОТАЦИЯ:** ДАННАЯ СТАТЬЯ ПОСВЯЩЕНА АКТУАЛЬНОЙ ПРОБЛЕМЕ, КОТОРАЯ ИЗУЧАЕТСЯ УЖЕ БОЛЕЕ ДЕСЯТИ ЛЕТ, А ИМЕННО РАЗВИТИЮ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПОДРОСТКОВ-ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ. АКТУАЛЬНОСТЬ ДАННОЙ ТЕМЫ ОЧЕВИДНА, УЧИТЫВАЯ, ЧТО НА ДАННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ УЖЕ СУЩЕСТВУЕТ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ, ПОМОГАЮЩИХ ЮНЫМ ХОККЕИСТАМ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНО РАЗВИВАТЬ СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ДОСТИЧЬ ЖЕЛАЕМЫХ ЦЕЛЕЙ, НО ДЛЯ ЭТОГО В КОНЦЕ КОНЦОВ, ПРОЦЕСС ВОСПИТАНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ДОЛЖЕН ПОСТОЯННО СОВЕРШЕНСТВОВАТЬСЯ И ДОПОЛНЯТЬСЯ НОВЫМИ СОВРЕМЕННЫМИ МЕТОДАМИ, НАПРАВЛЕННЫМИ НА ПРИОБРЕТЕНИЕ НАВЫКОВ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ДОСТИЖЕНИЮ ВЫСШИХ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** ХОККЕЙ, СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ, ФИЗИЧЕСКАЯ, ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС.

В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ ПРАВИЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ДЛЯ ВСЕХ ХОККЕИСТОВ И ДОЛЖНО ПОСТОЯННО СОВЕРШЕНСТВОВАТЬСЯ. ВСЕ ТРЕНЕРЫ СТАРАЮТСЯ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО ВЫСТРОИТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС, ЧТОБЫ ВЫРАСТИТЬ СПОРТСМЕНОВ, КОТОРЫЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СМОГУТ ДОСТИЧЬ ЗНАЧИТЕЛЬНЫХ ВЫСОТ. ОДНИМ ИЗ ВАРИАНТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ ЯВЛЯЕТСЯ МЕТОД УВЕЛИЧЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ, И ВСЕ ЭТО ОСНОВАНО НА ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПОВТОРНОГО МЕТОДА, КОТОРЫЙ СОСТОИТ ИЗ МНОГОКРАТНЫХ ПОВТОРЕНИЙ. НО ПО СЕЙ ДЕНЬ ОСТАЕТСЯ ЕЩЕ МНОГО ВОПРОСОВ И МОМЕНТОВ, ТРЕБУЮЩИХ ДАЛЬНЕЙШЕЙ РАЗРАБОТКИ И ИССЛЕДОВАНИЯ, И ИМЕННО ЭТИ ВОПРОСЫ И МОМЕНТЫ, СВЯЗАННЫЕ С ОПТИМАЛЬНЫМ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ, НАПРАВЛЕННЫМ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ, ОПРЕДЕЛИТЬ ЦЕЛЬ ЭТОЙ РАБОТЫ [3].



ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

# БЕЗВЕРХНИХ НИКИТА ВЯЧЕСЛАВОВИЧ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТ ТРЕБУЕТ ВСЕ НОВЫХ И НОВЫХ ПОБЕД, И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ВАЖНЕЙШИМ УСЛОВИЕМ СПОРТА ЯВЛЯЕТСЯ СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ, КОТОРОЕ ИГРАЕТ ВАЖНЕЙШУЮ РОЛЬ В ЖИЗНИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ. ВЕДЬ ТОЛЬКО ЗДОРОВЫЕ ПОДРОСТКИ МОГУТ ДОСТИЧЬ НОВЫХ ВЫСОТ, КОТОРЫХ ТРЕБУЕТ СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТ. ХОККЕЙ – ДОВОЛЬНО СТАРЫЙ ВИД СПОРТА, НО С ГОДАМИ ОН НЕ УТРАТИЛ СВОЕЙ ПОПУЛЯРНОСТИ, ВЕДЬ ЭТОТ ВИД СПОРТА ВОСПИТЫВАЕТ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН, ГОТОВЫХ ДВИГАТЬСЯ К НОВЫМ ПОБЕДАМ И ДОБИВАТЬСЯ ИХ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ, ТО ЕСТЬ ДОЛГИМИ И УПОРНЫМИ ТРЕНИРОВКАМИ, ПОСТОЯННЫМ ОПТИМИЗМОМ И БОЕВОЙ ДУХ. КРОМЕ ТОГО, ХОККЕЙ – ЭТО УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА, КОТОРЫЙ ПРИВЛЕКАЕТ ВНИМАНИЕ ВСЕХ СТРАН, И ЛЮДИ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ ИНТЕРЕСУЮТСЯ И ЗАНИМАЮТСЯ ЭТИМ ВИДОМ СПОРТА, ПОСКОЛЬКУ ОН РАЗВИВАЕТ ТАКИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА, КАК КОМАНДНЫЙ ДУХ, ДРУЖБА, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, СОПЕРЕЖИВАНИЕ И Т. Д., И, КОНЕЧНО, ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, СКОРОСТЬ, БЫСТРОТА, СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ И ЛОВКОСТЬ [2].

СОВРЕМЕННЫЙ ХОККЕЙ СТАНОВИТСЯ ВСЕ БОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫМ, В ТОМ ЧИСЛЕ И ПОТОМУ, ЧТО СТРОИТСЯ ВСЕ БОЛЬШЕ КАТКОВ И ДВОРЦОВ СПОРТА, ГДЕ ДЕТИ МОГУТ ЗАНИМАТЬСЯ ЭТИМ УВЛЕКАТЕЛЬНЫМ ВИДОМ СПОРТА.

ТЕМ НЕ МЕНЕЕ ЛИЧНОСТНОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ПОДРАСТАЮЩЕЙ МОЛОДЕЖИ, НЕСОМНЕННО, ЯВЛЯЕТСЯ ОДНОЙ ИЗ ГЛАВНЫХ ЗАДАЧ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ И ПРИЕМОВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПОЗВОЛЯЕТ ВОСПИТЫВАТЬ У ДЕТЕЙ-ХОККЕИСТОВ ПАТРИОТИЗМ, ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА (НАСТОЙЧИВОСТЬ, ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ, ТРУДОЛЮБИЕ) И КРАСОТУ.

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ НАХОДЯТСЯ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ТРЕНИРОВКИ. СКОРОСТЬ, С КОТОРОЙ ИГРОКИ ДВИГАЮТСЯ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК И ВЫСТУПЛЕНИЙ, ОПРЕДЕЛЯЕТ ОБЩИЙ УСПЕХ КОМАНДЫ В ИГРАХ. КОНЕЧНО, МНОГИЕ ИЗВЕСТНЫЕ ИГРОКИ И ТРЕНЕРЫ, МНОГО ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ХОККЕЕМ, ВО ВСЕХ ТРЕНИРОВКАХ СТАВЯТ НА ПЕРВОЕ МЕСТО РАЗВИТИЕ СКОРОСТИ И СИЛЫ, ВЕДЬ ЭТО ВЕДУЩИЕ КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ДОБИТЬСЯ ВЕЛИЧАЙШЕЙ ПОБЕДЫ В ХОККЕЕ [3].



# БЕЗВЕРХНИХ НИКИТА ВЯЧЕСЛАВОВИЧ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

НЕОБХОДИМО ПОСТОЯННО ИЗУЧАТЬ И СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ ВСЕ РАНЕЕ ОСВОЕННЫЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛЫ И СКОРОСТИ У ХОККЕИСТОВ, УДЕЛЯЯ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ ВОЗРАСТНЫМ ЭТАПАМ РАЗВИТИЯ И ВКЛЮЧАЯ В ТРЕНИРОВКИ ИМЕННО ТЕ ПРИЕМЫ, КОТОРЫЕ ПРИНОСЯТ НАИБОЛЕЕ СОВЕРШЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИТСЯ НА БАЗЕ КУРГАНСКОГО МБОУДО «ШЕСТАЯ ДЮСШ», ПОД РУКОВОДСТВОМ ТРЕНЕРА СТЕПАНОВА ВЛАДИМИРА МИХАЙЛОВИЧА, В ЯНВАРЕ 2023 ГОДА. СЕКЦИЯ ХОККЕЯ БУДЕТ ПРОХОДИТЬ В ТРИ ВЗАИМОСВЯЗАННЫХ ЭТАПА ДО НОЯБРЯ 2023 ГОДА.

В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ ДВЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ МАЛЬЧИКОВ ОТ 15 ДО 16 ЛЕТ, ТРЕНИРУЮЩИЕСЯ НА БАЗЕ ЛЕДОВОГО ДВОРЦА ИМ. Н.В. ПАРЫШЕВА, ЧИСЛЕННОСТЬ – 20 ЧЕЛОВЕК. МАЛЬЧИКИ БЫЛИ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ РАЗДЕЛЕНА НА ДВЕ ГРУППЫ.

КОМПЛЕКС СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ВСЕ ОСНОВНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ТРЕНИРОВКЕ ХОККЕИСТОВ. ФОРМИРУЕТСЯ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ, В КОТОРЫЙ ВОЙДУТ НЕОБХОДИМЫЕ ХОККЕИСТАМ УПРАЖНЕНИЯ. ПРАКТИКУЙТЕСЬ С ОБОРУДОВАНИЕМ И БЕЗ НЕГО, ПРАКТИКУЙТЕСЬ С ПРЕДМЕТАМИ И ПРАКТИКУЙТЕСЬ С ОБОРУДОВАНИЕМ. ПРАКТИКА НАПРАВЛЕНА НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ. НЕОБХОДИМО МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ АУДИТОРНОЕ ВРЕМЯ [1].

В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА ТОЛЬКО ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ПОСВЯЩЕН ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, СИЛОВАЯ И КОНДИЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА ЯВЛЯЮТСЯ ВАЖНЕЙШИМИ КОМПОНЕНТАМИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ПЕРИОДА ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ. С ЦЕЛЬЮ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРОВОДИЛИСЬ ИССЛЕДОВАНИЯ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ. ПРИВЕДЕНЫ ПОКАЗАТЕЛИ, ОТРАЖАЮЩИЕ ОБЩИЙ И СПЕЦИАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.

В ДАННОМ ИССЛЕДОВАНИИ БЫЛ ВЫБРАН И ПРИМЕНЕН КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ,





# БЕЗВЕРХНИХ НИКИТА ВЯЧЕСЛАВОВИЧ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ, ЧТО НЕ ТОЛЬКО СПОСОБСТВОВАЛО УЛУЧШЕНИЮ РАЗЛИЧНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И РЕЗУЛЬТАТОВ ИСПЫТАНИЙ, НО И ПОЗВОЛИЛО ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ ДОСТИЧЬ НАИЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ, А ТАКЖЕ ПОВЫШАЕТ ОБЩИЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ, ЧТО ОКАЖЕТ НЕИЗМЕРИМОЕ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ. В ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ВСЕГО ВЫШЕСКАЗАННОГО ПРИВОДИМ РЕЗУЛЬТАТЫ, ПОЛУЧЕННЫЕ В ХОДЕ ПРОВЕДЕНИЯ ДАННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ И НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (ТАБЛИЦА 1).

ТАБЛИЦА 1

## ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В КОНТРОЛЬНОЙ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППАХ В ХОДЕ ЭКСПЕРИМЕНТА (ЯНВАРЬ 2023Г. - НОЯБРЬ 2023Г.)

ТЕСТЫ	КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА		ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА	
	В НАЧАЛЕ	В КОНЦЕ	В НАЧАЛЕ	В КОНЦЕ
1	2	3	4	5
КОМПЛЕКСНЫЙ ТЕСТ НА ЛОВКОСТЬ (С)	18,2 + 2,1	17,8 + 2,4	16,5 + 2,2	14,5 + 2,1
ПЯТИКРАТНЫЙ ПРЫЖОК (М)	11,6 + 1,8	12,1 + 2,1	11,3 + 2,7	13,55 + 2,4
БЕГ НА КОНЬКАХ 30 М.(С)	4,9 + 1,3	4,7 + 1,4	5,2 + 1,5	4,5 + 1,3
БЕГ НА КОНЬКАХ 36 М ЛИЦОМ ВПЕРЕД (С)	5,3 + 1,4	5,2 + 1,7	5,2 + 1,6	4,9 + 1,3
БЕГ НА КОНЬКАХ 36 М СПИНОЙ ВПЕРЕД (С)	7,0 + 1,2	6,9 + 1,5	6,9 + 1,6	6,4 + 1,4
ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ НА КОНЬКАХ 5 X 54 (С)	50,1 + 3,5	48,6 + 3,4	50,7 + 3,3	46,6 + 3,5
БЕГ ПО КОНЬКАХ ПО МАЛОЙ ВОСЬМЕРКЕ ЛИЦОМ И СПИНОЙ ВПЕРЕД (С)	26,2 + 2,5	24,3 + 2,3	24,2 + 2,5	20,1 + 2,7



ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

# БЕЗВЕРХНИХ НИКИТА ВЯЧЕСЛАВОВИЧ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ВЫШЕИЗЛОЖЕННЫЕ ФАКТЫ ОПРЕДЕЛЯЮТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗРАБОТАННОГО КОМПЛЕКСА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ.

ИЗ ЭТОГО МОЖНО СДЕЛАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ **ВЫВОДЫ**:

1. ПРИ АНАЛИЗЕ ДАННЫХ, ПОЛУЧЕННЫХ В КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЯХ ДВУХ ГРУПП ХОККЕИСТОВ, И РЕЗУЛЬТАТОВ ВСЕГО ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ УСТАНОВЛЕНО, ЧТО НАМИ ПОДОБРАНА И РАЗРАБОТАНА ЭФФЕКТИВНАЯ ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННАЯ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ, БЛАГОДАРЯ ЧЕМУ ВСЕ ПОКАЗАТЕЛИ ТЕСТИРОВАНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ БЫЛИ ЗНАЧИТЕЛЬНЫМИ, СРЕДНЕЕ УЛУЧШЕНИЕ СОСТАВИЛО 13%, А КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЫ УВЕЛИЧИЛОСЬ НА 4%.

2. КОМПЛЕКС ИЗБРАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ, ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ, ПОЛОЖИТЕЛЬНО ДИНАМИЧНЫХ ХОККЕИСТОВ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ПОКАЗАТЕЛЯМ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ. В МОЛОДОСТИ.

3. ПОДТВЕРЖДЕНА ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ О ТОМ, ЧТО ВНЕДРЕНИЕ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ИЗБРАННОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ, ВКЛЮЧАЮЩЕГО СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ, ПОЗВОЛИТ СУЩЕСТВЕННО ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. НИКОНОВ В.А. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ: МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ. МИНСК: ВИТПОСТЕР, 2014.

2. НИКОНОВ ИГРАЛ И ТРЕНИРОВАЛ ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ В В.В. МИНСК: «ПОЛЫМЯ», 2017.

3. НИКОНОВ И.В. ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ: УЧЕБ. РАЗРЕШЕНИЕ. МИНСК: АСАЛ, 2018.



ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

# АКУЛИНИНА КСЕНИЯ МИХАЙЛОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ СИНХРОНИСТОК С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНО - ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ

**АННОТАЦИЯ:** В ХОДЕ ИССЛЕДОВАНИЯ БЫЛИ ОПРЕДЕЛЕНЫ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И УРОВЕНЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОК 9-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИНХРОННЫМ ПЛАВАНИЕМ. ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ БЫЛА РАЗРАБОТАНА И АПРОБИРОВАНА МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОК С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ, КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ, ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, МЕТОДИКА.

**ВВЕДЕНИЕ:** ЕЖЕГОДНО В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ УСЛОЖНЯЮТСЯ ЭЛЕМЕНТЫ, ПОДДЕРЖКИ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ, УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ТЕМП В ПРОГРАММАХ. ВСЕ ЭТИ ФАКТОРЫ ПРЕДЪЯВЛЯЮТ ПОВЫШЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СИНХРОНИСТОК [4]. ОДНАКО ПРИРОДНОЙ ОСНОВОЙ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЯВЛЯЮТСЯ ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ – СИЛА, ПОДВИЖНОСТЬ, УРАВНОВЕШЕННОСТЬ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ. ПОЭТОМУ ДАННЫЙ ВОПРОС ЯВЛЯЕТСЯ АКТУАЛЬНЫМ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ [3].

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:** ОЦЕНИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОК 9-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИНХРОННЫМ ПЛАВАНИЕМ С УЧЕТОМ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ИХ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.

**МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:** НАМИ БЫЛИ ИСПОЛЬЗОВАНЫ ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЕ



# АКУЛИНИНА КСЕНИЯ МИХАЙЛОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ, И МЕТОДЫ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ.**

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИЛОСЬ НА БАЗЕ АУ «ЮГРАМЕГАСПОРТ» ЛЕДОВЫЙ ДВОРЕЦ В Г. ХАНТЫ-МАНСКИЙСК. В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ 16 СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИНХРОННЫМ ПЛАВАНИЕМ В ВОЗРАСТЕ ОТ 9 ДО 11 ЛЕТ, ИЗ КОТОРЫХ 10 ДЕВОЧЕК ИМЕЮТ II СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД, 6 СПОРТСМЕНОВ ИМЕЮТ I СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД. 8 СПОРТСМЕНОВ ВОШЛИ В СОСТАВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ, 8 – В СОСТАВ КОНТРОЛЬНОЙ.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ:** ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПСИХОДИНАМИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ БЫЛА ПРОВЕДЕНА:

- 1) ДИАГНОСТИКА ПО ЛИЧНОСТНОМУ ОПРОСНИКУ Г. АЙЗЕНКА (EPF) ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ;
- 2) ТЕППИНГ ТЕСТ;
- 3) ТЕСТ НА БЫСТРОТУ РЕАКЦИИ С ЛИНЕЙКОЙ [1].

ДАЛЕЕ БЫЛА ПРОВЕДЕНА ОЦЕНКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ СИНХРОНИСТОК. МЕТОДОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ БЫЛИ ОЦЕНЕНЫ ТАКИЕ ТЕСТЫ КАК: ПРОБА РОМБЕРГА И ТЕСТ НА КООРДИНАЦИЮ СО СКАКАЛКОЙ [2]. МЕТОДОМ ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ БЫЛИ ОЦЕНЕНЫ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕСТОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В БАССЕЙНЕ [4].

ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НА НАЧАЛО ЭКСПЕРИМЕНТА, МОЖНО ВЫЯВИТЬ ПРИМЕРНО РАВНЫЙ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ОБЕИХ ГРУППАХ.

В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНУЮ ГРУППУ БЫЛА ВНЕДРЕНА МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С УЧЕТОМ ВЫЯВЛЕННЫХ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СВОЙСТВ ИХ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ (ТАБЛИЦА 1).



# АКУЛИНИНА КСЕНИЯ МИХАЙЛОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ТАБЛИЦА 1

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОК 9-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИНХРОННЫМ ПЛАВАНИЕМ С УЧЕТОМ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СВОЙСТВ ИХ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

ПОКАЗАТЕЛИ	КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА	ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА		
		САНГВИНИСТИЧЕСКИЙ ТИП	ХОЛЕРИЧЕСКИЙ ТИП	ФЛЕГМАТИЧЕСКИЙ ТИП
1	2	3	4	5
МЕТОД	СЕРИЙНЫЙ 1-2 СЕРИИ КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ	СЕРИЙНЫЙ ПО 2-3 СЕРИИ КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ	КРУГОВОЙ	СЕРИЙНЫЙ ВСЕ ПО 1 СЕРИИ
СРЕДСТВА	ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ И СРЕДСТВА ОДИНАКОВЫ			
ТЕМП УПРАЖНЕНИЙ	СРЕДНИЙ	БЫСТРЫЙ	БЫСТРЫЙ	СРЕДНИЙ
ИНТЕРВАЛ ОТДЫХА	ОТ 30 СЕК ДО 1 МИН В КАЖДОМ УПРАЖНЕНИИ	ОТДЫХ МЕЖДУ СЕРИЯМИ 15 СЕК		ОТДЫХ МЕЖДУ КРУГАМИ 1 МИН
ОМУ	ВСЕ ВЫПОЛНЯЮТ В ОДНОМ ТЕМПЕ	СЛЕДИТЬ ЗА ТЕХНИКОЙ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ, НЕОБХОДИМА ПОСТОЯННАЯ ПОДДЕРЖКА И ПУБЛИЧНАЯ ПОХВАЛА ТРЕНЕРА		НЕ ТОРОПИТЬ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ, УЗНАВАТЬ О СОСТОЯНИИ СПОРТСМЕНА

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЕ ПРОВОДИЛОСЬ ПО СТАНДАРТНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЕ, А В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДИКИ, РАЗРАБОТАННОЙ С УЧЕТОМ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОК.



# АКУЛИНИНА КСЕНИЯ МИХАЙЛОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, ПРОВОДИЛСЯ 2 РАЗА В НЕДЕЛЮ ОТ 15 ДО 30 МИНУТ, ТРЕБОВАНИЯ К МЕСТУ УПРАЖНЕНИЙ В КОНКРЕТНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ НЕ ПРЕДЪЯВЛЯЛИСЬ.

ОЦЕНИВАЯ ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ СРАВНЕНИИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НАЧАЛА И КОНЦА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА, НАБЛЮДАЕТСЯ ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ВСЕМ ПОКАЗАТЕЛЯМ (ТАБЛИЦА 2, ТАБЛИЦА 3).

ТАБЛИЦА 2

## РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОК 9-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИНХРОННЫМ ПЛАВАНИЕМ

ТЕСТЫ (БАЛЛЫ)	ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА			КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА		
	МАЙ	ДЕКАБРЬ	МАРТ	МАЙ	ДЕКАБРЬ	МАРТ
1	2	3	4	5	6	7
ПРОБА РОМБЕРГА	2,25+0,29	3,25+0,2*	3,88+0,23	2,125+0,31	2,375+0,29	2,625+0,25
ТЕСТ НА КООРДИНАЦИЮ СО СКАКАЛКОЙ	2,25+0,2	3,25+0,15*	4+0,15	2,25+0,2	2,25+0,2	2,5+0,21

ПРИМЕЧАНИЕ: \* - РАЗЛИЧИЯ ДОСТОВЕРНЫ ПО ОТНОШЕНИЮ К ПОКАЗАТЕЛЯМ НА НАЧАЛО ЭКСПЕРИМЕНТА (P<0,05)



# АКУЛИНИНА КСЕНИЯ МИХАЙЛОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ТАБЛИЦА 3

## РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОК 9-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИНХРОННЫМ ПЛАВАНИЕМ

ТЕСТЫ (БАЛЛЫ)	ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА			КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА		
	МАЙ	ДЕКАБРЬ	МАРТ	МАЙ	ДЕКАБРЬ	МАРТ
1	2	3	4	5	6	7
ТЕСТОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 1	2,13+0,31	3+0,21	3,5+0,26	2+0,3	2,125+0,18	2,25+0,2
ТЕСТОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2	2+0,21	2,88+0,23	3,5+0,3	2,125+0,27	2,875+0,18	3+0,15

ОЦЕНИВАЯ ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, МОЖНО СКАЗАТЬ О НАИБОЛЬШЕМ ПРИРОСТЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ, В ОТЛИЧИИ ОТ КОНТРОЛЬНОЙ, ЧТО СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕТА ТИПОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННОГО НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С СИНХРОНИСТОК.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. АЙЗЕНК Г. Ю. СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ / Г. Ю. АЙЗЕНК. - СПБ.: ЮВЕНТА. - М. : КСП±, 1999.-464 С.
2. АТОМАНИУК С.Д. ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ//АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. -2001. -№3 -118 С.
3. БЛИЗНЮК, Ю.В. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ, ОСНОВАННОЙ НА СОЧЕТАНИИ ПОИСКОВЫХ И ТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ, В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ



# АКУЛИНИНА КСЕНИЯ МИХАЙЛОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У УЧАЩИХСЯ 11-13 ЛЕТ С РАЗНОЙ СИЛОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ / Ю.В. БЛИЗНЮК, О.А. ПИЛИПКО // СЛОБОЖАНСКИЙ НАУЧНО-СПОРТИВНЫЙ ВЕСТНИК ХГАФК. – 2012. – NO 1. – С 12– 18.**

**4. МАКСИМОВА М.Н. ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ: МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ТРЕНЕРСКОГО ФАКУЛЬТЕТА. – М.: ГЦОЛИФК, 1987. – 18 С.**





## ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 9-12 ЛЕТ МЕТОДОМ СОПРЯЖЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

**АННОТАЦИЯ:** МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ И СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОСТАТОЧНО ХОРОШО ИЗУЧЕНЫ, В ТО ВРЕМЯ КАК ВОПРОСАМ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УДЕЛЯЕТСЯ НЕДОСТАТОЧНОЕ ВНИМАНИЕ. ЦЕЛЬЮ РАБОТЫ ЯВЛЯЕТСЯ ВЫЯВИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННОГО НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ МЕТОДОМ СОПРЯЖЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ. ЭКСПЕРИМЕНТ ПРОВОДИЛСЯ НА ПРОТЯЖЕНИИ ДВУХ МЕСЯЦЕВ. В РЕЗУЛЬТАТЕ ЭКСПЕРИМЕНТА ПРОИЗОШЛИ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СДВИГИ В ВИДЕ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И УЛУЧШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ, КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, СПОСОБНОСТЬ К РАВНОВЕСИЮ, СПОСОБНОСТЬ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЮ ПАРАМЕТРОВ ДВИЖЕНИЙ, СПОСОБНОСТЬ К ОРИЕНТАЦИИ В ПРОСТРАНСТВЕ

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ КОНКУРЕНЦИИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ ПРЕДЪЯВЛЯЕТ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К РАЗНОСТОРОННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ [1]. НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ЮНОШЕСКОГО СПОРТА ОДНИМ ИЗ НАИБОЛЕЕ ПРОГРЕССИВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ ЯВЛЯЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ И ДРУГИХ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИСПОСОБЛЕНИЙ С ЦЕЛЬЮ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ, СИЛОВЫХ И СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ [2].

ИССЛЕДОВАНИЯ, ВЫПОЛНЕННЫЕ В ЭТОМ НАПРАВЛЕНИИ, ПОКАЗАЛИ ОЧЕНЬ ВЫСОКУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОПРЯЖЕННОГО ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ И СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ [3]. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ, В СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ НЕДОСТАТОЧНО НАУЧНЫХ ФАКТОВ, РАСКРЫВАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЮ СОПРЯЖЕННОГО ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ



# ГАГАРИНА МАРИЯ АНТОНОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ, СОСТАВЛЯЮЩИХ КОМПЛЕКС СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ.**

СЛЕДОВАТЕЛЬНО, МЫ НАБЛЮДАЕМ ПРОТИВОРЕЧИЕ МЕЖДУ ИМЕЮЩИМИСЯ ПОДХОДАМИ В ФОРМИРОВАНИИ СКОРОСТНЫХ, СИЛОВЫХ, КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И СОВРЕМЕННЫМИ ТЕНДЕНЦИЯМИ РАЗВИТИЯ СПОРТА, ТРЕБУЮЩИМИ ВНЕДРЕНИЯ НОВЕЙШИХ ТЕХНОЛОГИЙ ВОСПИТАНИЯ ЭТИХ СПОСОБНОСТЕЙ. ИМЕННО ПОИСКОМ НОВЫХ ПУТЕЙ ОБУСЛОВЛЕНА АКТУАЛЬНОСТЬ ДАННОЙ РАБОТЫ.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ** ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ИЗУЧЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННОГО НА ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЕТОДОМ СОПРЯЖЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ, В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.

**ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ:** ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.

**ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ:** КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, РАЗРАБОТАННЫЙ ДЛЯ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЕТОДОМ СОПРЯЖЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ.

**ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ** ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ПРЕДПОЛОЖЕНИИ, ЧТО ВНЕДРЕНИЕ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ РАЗРАБОТАННОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ БУДЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, ЧТО, В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, ПРИВЕДЕТ К УЛУЧШЕНИЮ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА.

**МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:** АНАЛИЗ И ОБОБЩЕНИЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ, МЕТОДЫ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИЛОСЬ ПГТ. ПИОНЕРСКИЙ, ЛЫЖНАЯ БАЗА ОТНОСЯЩАЯСЯ К СПОРТШКОЛЕ «МАУ СШОР СОВЕТСКОГО РАЙОНА», В ПЕРИОД С СЕНТЯБРЯ 2023 ГОДА ПО МАЙ 2024 ГОДА.



# ГАГАРИНА МАРИЯ АНТОНОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 20 МАЛЬЧИКОВ В ВОЗРАСТЕ 9 – 12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ. ВСЕ УЧАСТНИКИ ЭКСПЕРИМЕНТА НАХОДИЛИСЬ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ И ИМЕЛИ СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ ОТ 3 ЮНОШЕСКОГО ДО 1 ЮНОШЕСКОГО. ЮНЫЕ СПОРТСМЕНЫ БЫЛИ РАЗДЕЛЕНА НА КОНТРОЛЬНУЮ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНУЮ ГРУППЫ, ЧИСЛЕННОСТЬЮ ПО 10 ЧЕЛОВЕК. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ ВКЛЮЧАЛИ В СЕБЯ ЧАСТЬ, ПРОВОДИМУЮ НА УЛИЦЕ И ЧАСТЬ, ПРОВОДИМУЮ В ЗАЛЕ. ОТНОСИТЕЛЬНО ЧАСТИ ПРОВОДИМОЙ НА УЛИЦЕ У СПОРТСМЕНОВ КОНТРОЛЬНОЙ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ НЕ БЫЛО ОТЛИЧИЙ, ОТНОСИТЕЛЬНО ЗАНЯТИЙ ПРОВОДИМЫХ ЗАНЯТИЙ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ И КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА ВЫПОЛНЯЛИ РАЗНЫЕ КОМПЛЕКСЫ. В ЗАЛЕ СПОРТСМЕНЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ РАБОТАЛИ НАД РАЗВИТИЕМ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПО КОМПЛЕКСУ СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЙ В ПОСЛЕДСТВИИ УСЛОЖНЯЛСЯ СОПРЯЖЕННЫМ МЕТОДОМ.

ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННОГО НА ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЕТОДОМ СОПРЯЖЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ, УЧАСТНИКИ ЭКСПЕРИМЕНТА ВЫПОЛНЯЛИ КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ). ДИНАМИКА СРЕДНИХ ЗНАЧЕНИЙ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В НАЧАЛЕ И В КОНЦЕ ЭКСПЕРИМЕНТА ПРЕДСТАВЛЕНА В ТАБЛИЦЕ 1.

ТАБЛИЦА 1

## СРЕДНИЕ ЗНАЧЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

ГРУППА	НАЧАЛО ЭКСПЕРИМЕНТА	ОКОНЧАНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТА	ПРИРОСТ РЕЗУЛЬТАТА, %	P<0,05, *
1	2	3	4	5
«ПРОКАТ НА ПРАВОЙ ЛЫЖЕ, М»				
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА	3,8+0,32	6,6+0,30	73,68	*
КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА	3,3+0,26	4+0,30	21,21	



# ГАГАРИНА МАРИЯ АНТОНОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

## ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 1

1	2	3	4	5
<b>МАНЁВР СО СПУСКА (ГОРНОЛЫЖНЫМ СПОСОБОМ), СЕК</b>				
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА	29,4±0,43	24,6±0,48	16,32	*
КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА	30,4±0,4	29,6±0,26	2,63	
<b>ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ СО СПУСКА, СЕК</b>				
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА	21,9±0,28	19,1±0,28	12,7	*
КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА	26±0,33	23,2±0,35	10,7	*

В РЕЗУЛЬТАТЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА МОЖНО ОТМЕТИТЬ, ЧТО ТАКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ, КАК СПОСОБНОСТЬ К РАВНОВЕСИЮ, ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЕ ПАРАМЕТРОВ ДВИЖЕНИЯ И ВЕСТИБУЛЯРНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ, ОЦЕНИВАЕМЫЕ ПРОВЕДЕННЫМИ ТЕСТАМИ, УЛУЧШИЛИСЬ У ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ И ПОКАЗАЛИ ПОЛОЖИТЕЛЬНУЮ ДИНАМИКУ.

ИСХОДЯ ИЗ ЭТОГО, СЛЕДУЕТ СДЕЛАТЬ ВЫВОД О ТОМ, ЧТО РАЗРАБОТАННЫЙ КОМПЛЕКС И ВНЕДРЕНИЕ ДАННОГО КОМПЛЕКСА В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПОЗВОЛЯЕТ ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, ЧТО В ДАЛЬНЕЙШЕМ, НЕСОМНЕННО, ОТРАЗИТСЯ НА РЕЗУЛЬТАТАХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. ЛАТУХОВ, С. В. АНАЛИЗ МЕТОДИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-БИАТЛОНИСТОВ / С. В. ЛАТУХОВ. – ТЕКСТ: НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ // ВЕСТНИК ЧЕЛЯБИНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО



# ГАГАРИНА МАРИЯ АНТОНОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УНИВЕРСИТЕТА. – 2013. – № 12-1. – С. 225–234.

2. КВАШУК, П. В. ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ: (ЭТАПЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ, СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА): ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ ШКОЛ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА И ШКОЛ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА / П. В. КВАШУК, А. А. ЖИЛЯКОВ. – МОСКВА: ФЕДЕРАЛЬНЫЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, 2012. – 88 с. – ТЕКСТ: НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ.

3. НИКИТУШКИН, В. Г. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЮНОШЕСКОГО СПОРТА: УЧЕБНИК ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 032101 - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ / В. Г. НИКИТУШКИН. – МОСКВА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 2010. – 203 с. – ISBN 978-5-9746-0130-9. – ТЕКСТ: НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ.



## ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕСТВЕННОГО КОНТРОЛЯ ЗА СОБЛЮДЕНИЕМ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**АННОТАЦИЯ:** МАТЕРИАЛ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ, С КОТОРЫМ СТАЛКИВАЮТСЯ ПРАВОПРИМЕНИТЕЛИ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБЩЕСТВЕННОГО КОНТРОЛЯ ЗА СОБЛЮДЕНИЕМ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** ОБЩЕСТВЕННЫЙ КОНТРОЛЬ, ФЕДЕРАЛЬНЫЕ СТАНДАРТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, СПОРТИВНЫЕ ШКОЛЫ, ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ.

ДО 31 ДЕКАБРЯ 2022 ГОДА ПОЛНОМОЧИЯ ПО КОНТРОЛЮ ЗА СОБЛЮДЕНИЕМ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДАМ СПОРТА В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ ПРИНАДЛЕЖАЛИ ОРГАНАМ ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ ВЛАСТИ СУБЪЕКТОВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

В СВЯЗИ С ВСТУПЛЕНИЕМ В СИЛУ ФЕДЕРАЛЬНОГО ЗАКОНА ОТ 30 АПРЕЛЯ 2021 ГОДА № 127 «О ГАРМОНИЗАЦИИ» КОНТРОЛЬНЫЕ ПОЛНОМОЧИЯ ЗА СОБЛЮДЕНИЕМ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СОХРАНИЛИСЬ ТОЛЬКО ЗА СПОРТИВНЫМИ ФЕДЕРАЦИЯМИ (В ЧАСТИ ОБЩЕСТВЕННОГО КОНТРОЛЯ), ТОГДА КАК КОНТРОЛЬ ЗА РЕАЛИЗАЦИЕЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БЫЛ ЗАКРЕПЛЕН ЗА ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБОЙ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, ОТРАСЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СОХРАНИЛА ЗА СОБОЙ ЛИШЬ ОБЩЕСТВЕННЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА ПРОЦЕССОМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, НЕ СЧИТАЯ КОНТРОЛЬ СО СТОРОНЫ УЧРЕДИТЕЛЕЙ.

НАШ МОНИТОРИНГ ПОКАЗАЛ, ЧТО РЕГИОНАЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ФЕДЕРАЦИИ ПО ВИДАМ СПОРТА, ДЕЙСТВУЮЩИЕ В ХАНТЫ-МАНСИЙСКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ - ЮГРЕ ПРАКТИЧЕСКИ



# ПЕТРОВА ВИКТОРИЯ СЕРГЕЕВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**НЕ ПРИМЕНЯЮТ ДАННЫЕ ИМ ЗАКОНОМ ПРАВА НА ОБЩЕСТВЕННЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА СОБЛЮДЕНИЕМ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

**ОБЩЕСТВЕННЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА СОБЛЮДЕНИЕМ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ В ХМАО-ЮГРЕ ИМЕЕТ ХОРОШУЮ ПЕРСПЕКТИВУ В РАЗВИТИИ. ОДНАКО ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАЗВИТИЕ И ПРОДВИЖЕНИЕ ТЕМЫ КОНТРОЛЯ ЗА СОБЛЮДЕНИЕМ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ ХМАО-ЮГРЫ ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ МЕТОДИЧЕСКОЙ ОСНАЩЕННОСТИ ДАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ОДНОЙ ИЗ ОСНОВНЫХ ПРОБЛЕМ, ВОЗНИКАЮЩИХ В КОНТЕКСТЕ ФЗ-127, ЯВЛЯЕТСЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА СОБЛЮДЕНИЕМ НОВЫХ СТАНДАРТОВ. СТАНДАРТИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ПОДГОТОВКИ ТРЕБУЕТ СИСТЕМАТИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА СО СТОРОНЫ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОРГАНОВ И ОБЩЕСТВЕННОСТИ, ЧТОБЫ УБЕДИТЬСЯ В ИХ ПОЛНОМ ИСПОЛНЕНИИ. ДРУГОЙ ПРОБЛЕМОЙ ЯВЛЯЕТСЯ НЕОБХОДИМОСТЬ ОБНОВЛЕНИЯ И АДАПТАЦИИ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ, МЕТОДИК И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ К НОВЫМ СТАНДАРТАМ. ЭТО ТРЕБУЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНЫХ УСИЛИЙ, ФИНАНСОВЫХ РЕСУРСОВ. ТАКЖЕ, ВАЖНЫМ АСПЕКТОМ ЯВЛЯЕТСЯ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ КАДРАМИ, СПОСОБНЫМИ РАБОТАТЬ В СООТВЕТСТВИИ С НОВЫМИ СТАНДАРТАМИ.**

**ПОРЯДОК ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБЩЕРОССИЙСКИМИ СПОРТИВНЫМИ ФЕДЕРАЦИЯМИ И АККРЕДИТОВАННЫМИ РЕГИОНАЛЬНЫМИ СПОРТИВНЫМИ ФЕДЕРАЦИЯМИ И ИХ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ ОБЩЕСТВЕННОГО КОНТРОЛЯ ЗА СОБЛЮДЕНИЕМ ОРГАНИЗАЦИЯМИ, РЕАЛИЗУЮЩИМИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СООТВЕТСТВУЮЩИМИ ВИДАМ СПОРТА УТВЕРЖДЕН ПРИКАЗОМ МИНСПОРТ РОССИИ ОТ 11 АПРЕЛЯ 2022 ГОДА, №324.**

**ПО НАШЕМУ МНЕНИЮ, ВОСТРЕБОВАННОСТЬ МЕХАНИЗМА ОБЩЕСТВЕННОГО КОНТРОЛЯ ЗА СОБЛЮДЕНИЕМ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДАМ СПОРТА МОЖЕТ СУЩЕСТВЕННО ПОВЫСИТЬСЯ ПОСРЕДСТВОМ ВНЕДРЕНИЯ СИСТЕМЫ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКИ И МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**



# ПЕТРОВА ВИКТОРИЯ СЕРГЕЕВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ПРИМЕНЯЮТ ДАННЫЕ ИМ ЗАКОНОМ ПРАВА НА ОБЩЕСТВЕННЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА СОБЛЮДЕНИЕМ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

**ОБЩЕСТВЕННЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА СОБЛЮДЕНИЕМ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ В ХМАО-ЮГРЕ ИМЕЕТ ХОРОШУЮ ПЕРСПЕКТИВУ В РАЗВИТИИ. ОДНАКО ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАЗВИТИЕ И ПРОДВИЖЕНИЕ ТЕМЫ КОНТРОЛЯ ЗА СОБЛЮДЕНИЕМ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ ХМАО-ЮГРЫ ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ МЕТОДИЧЕСКОЙ ОСНАЩЕННОСТИ ДАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ОДНОЙ ИЗ ОСНОВНЫХ ПРОБЛЕМ, ВОЗНИКАЮЩИХ В КОНТЕКСТЕ ФЗ-127, ЯВЛЯЕТСЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА СОБЛЮДЕНИЕМ НОВЫХ СТАНДАРТОВ. СТАНДАРТИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ПОДГОТОВКИ ТРЕБУЕТ СИСТЕМАТИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА СО СТОРОНЫ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОРГАНОВ И ОБЩЕСТВЕННОСТИ, ЧТОБЫ УБЕДИТЬСЯ В ИХ ПОЛНОМ ИСПОЛНЕНИИ. ДРУГОЙ ПРОБЛЕМОЙ ЯВЛЯЕТСЯ НЕОБХОДИМОСТЬ ОБНОВЛЕНИЯ И АДАПТАЦИИ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ, МЕТОДИК И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ К НОВЫМ СТАНДАРТАМ. ЭТО ТРЕБУЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНЫХ УСИЛИЙ, ФИНАНСОВЫХ РЕСУРСОВ. ТАКЖЕ, ВАЖНЫМ АСПЕКТОМ ЯВЛЯЕТСЯ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ КАДРАМИ, СПОСОБНЫМИ РАБОТАТЬ В СООТВЕТСТВИИ С НОВЫМИ СТАНДАРТАМИ.**

**ПОРЯДОК ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБЩЕРОССИЙСКИМИ СПОРТИВНЫМИ ФЕДЕРАЦИЯМИ И АККРЕДИТОВАННЫМИ РЕГИОНАЛЬНЫМИ СПОРТИВНЫМИ ФЕДЕРАЦИЯМИ И ИХ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ ОБЩЕСТВЕННОГО КОНТРОЛЯ ЗА СОБЛЮДЕНИЕМ ОРГАНИЗАЦИЯМИ, РЕАЛИЗУЮЩИМИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СООТВЕТСТВУЮЩИМИ ВИДАМ СПОРТА УТВЕРЖДЕН ПРИКАЗОМ МИНСПОРТ РОССИИ ОТ 11 АПРЕЛЯ 2022 ГОДА, №324.**

**ПО НАШЕМУ МНЕНИЮ, ВОСТРЕБОВАННОСТЬ МЕХАНИЗМА ОБЩЕСТВЕННОГО КОНТРОЛЯ ЗА СОБЛЮДЕНИЕМ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДАМ СПОРТА МОЖЕТ СУЩЕСТВЕННО ПОВЫСИТЬСЯ ПОСРЕДСТВОМ ВНЕДРЕНИЯ СИСТЕМЫ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКИ И МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**





# ПЕТРОВА ВИКТОРИЯ СЕРГЕЕВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЫ ВЫДЕЛИЛИ ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ СИСТЕМЫ:**

**1) НАЛИЧИЕ ИНФОРМАЦИОННОЙ БАЗЫ (БАНКА), АККУМУЛИРУЮЩЕЙ В СЕБЕ НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ , МОДУЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ, АЛГОРИТМЫ, ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ, ПЕРЕДОВОЙ ОПЫТ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ВОПРОСАМ ОБЩЕСТВЕННОГО КОНТРОЛЯ ЗА СОБЛЮДЕНИЕМ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ;**

**2) НАЛИЧИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ПЛАТФОРМ ДЛЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ, ОБМЕНА ОПЫТОМ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СПОРТИВНЫХ ФЕДЕРАЦИЙ ПО ВОПРОСАМ ОРГАНИЗАЦИИ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО КОНТРОЛЯ ЗА СОБЛЮДЕНИЕМ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ;**

**3) РЕАЛИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ, ПОСВЯЩЕННЫХ ОСВЕЩЕНИЮ И ОБСУЖДЕНИЮ ОПЫТА РЕАЛИЗАЦИИ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО КОНТРОЛЯ ЗА СОБЛЮДЕНИЕМ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (КОНФЕРЕНЦИИ, СЕМИНАРЫ, КРУГЛЫЕ СТОЛЫ И Т.Д.)**

**СОЗДАНИЕ СИСТЕМЫ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКИ И МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ МОЖЕТ БЫТЬ МОЩНЫМ ДРАЙВЕРОМ ПОВЫШЕНИЯ ВОСТРЕБОВАННОСТИ МЕХАНИЗМА ОБЩЕСТВЕННОГО КОНТРОЛЯ ЗА СОБЛЮДЕНИЕМ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СПОРТИВНЫХ ФЕДЕРАЦИЙ.**

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

**1. ПРИКАЗ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РФ ОТ 11 АПРЕЛЯ 2022 Г. N 324 "ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОРЯДКА ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБЩЕРОССИЙСКИМИ СПОРТИВНЫМИ ФЕДЕРАЦИЯМИ И АККРЕДИТОВАННЫМИ РЕГИОНАЛЬНЫМИ СПОРТИВНЫМИ ФЕДЕРАЦИЯМИ И ИХ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ ОБЩЕСТВЕННОГО КОНТРОЛЯ ЗА СОБЛЮДЕНИЕМ ОРГАНИЗАЦИЯМИ, РЕАЛИЗУЮЩИМИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СООТВЕТСТВУЮЩИМ ВИДАМ СПОРТА" В СООТВЕТСТВИИ С ЧАСТЬЮ 2**



# ПЕТРОВА ВИКТОРИЯ СЕРГЕЕВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СТАТЬИ 34.6 ФЕДЕРАЛЬНОГО ЗАКОНА ОТ 4 ДЕКАБРЯ 2007 Г. N 329-ФЗ "О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ" (СОБР. ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОС. ФЕДЕРАЦИИ – 2007, N 50, СТ. 624; 2021, N 18, СТ. 3071) " ОТ 11.04.2022 // ГАРАНТ. — 2022 Г.**

**2. О ВНЕСЕНИИ ИЗМЕНЕНИЙ В ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН «О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ» И ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН «ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ : ФЕДЕР. ЗАКОН ОТ 30.04.2021 № 127-ФЗ (РЕД. ОТ 28.12.2022)// СОБР. ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОС. ФЕДЕРАЦИИ. – 2021. – 03 МАЯ. – № 18. – СТ. 3071.**



## РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ИГРОВЫМ МЕТОДОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

**АННОТАЦИЯ:** ИССЛЕДОВАНИЕ КОМПЛЕКСА ПОДВИЖНЫХ ИГР С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ НА СПОСОБСТВОВАТЬ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, ЕСЛИ:

- РАЗРАБОТАТЬ И ВНЕДРИТЬ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПРОГРАММУ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВИДОВ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ»;
- ОБОСНОВАТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРЕДЛОЖЕННЫХ СРЕДСТВ, РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 9-11 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА ПОДВИЖНЫХ ИГР; ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА; СКОРОСТНЫЕ И КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ.

**АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:** В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ВАЖНЫМ УВЕЛИЧЕНИЕМ ОБЪЁМА НАГРУЗОК ВСЛЕДСТВИЕ УСЛОЖНЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ТРАСС И УСИЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КОНКУРЕНЦИИ НА СОРЕВНОВАНИЯХ РАЗНОГО УРОВНЯ. ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ТРЕНЕР, КАК ПРАВИЛО, БАЗИРУЕТСЯ НА ЛИЧНОМ ЭКСПЕРИМЕНТЕ И ИНТУИЦИИ, А ЕЩЁ ЭМПИРИЧЕСКИХ ДАННЫХ, ПРИОБРЕТЁННЫХ В ИТОГЕ АНАЛИЗА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ БОЛЕЕ ВЫСОКОЙ КАТЕГОРИИ. ВПРОЧЕМ, ИМЕЮЩЕГОСЯ МАТЕРИАЛА МАЛО ДЛЯ РАЦИОНАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛУА РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И СПЕЦИАЛИЗАЦИИ [1].

НЕДОСТАТОК ИНФОРМАЦИИ НЕ ПОЗВОЛЯЕТ НАМ ПРИМЕНЯТЬ НОВЫЕ АСПЕКТЫ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ, А ИМЕННО ПРИНЦИП ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ КАК В ОТДЕЛЬНОМ ЗАНЯТИИ [2].



# ГОРБУНОВА АНЖЕЛА АНДРЕЕВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ:** УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНЫЙ ПОДГОТОВКИ.

**ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ:** СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

**ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ**

- РАЗРАБОТАТЬ И ВНЕДРИТЬ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПРОГРАММУ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВИДОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ»;
- ОБОСНОВАТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРЕДЛОЖЕННЫХ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

**ЦЕЛЬ:** РАЗРАБОТАТЬ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО ОБОСНОВАТЬ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

**ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:**

1. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

2. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

4. МЕТОДЫ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ

ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОВОДИЛИСЬ НА БАЗЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2 ГОРОДА КУРТАМЫША. ДАННОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯЛОСЬ В ПЕРИОД 2022- 2023 УЧЕБНОГО ГОДА, В ТРИ ЭТАПА.



# ГОРБУНОВА АНЖЕЛА АНДРЕЕВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИТОГОВОГО ТЕСТИРОВАНИЯ У КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЫ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СЛЕДУЮЩИЕ:**

**1. ПОКАЗАТЕЛИ В ТЕСТЕ «БЕГ 60М» У МАЛЬЧИКОВ = 9.9 СЕК, ДЕВОЧКИ =9.9 СЕК; ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, 10 ЧЕЛОВЕК ИМЕЮТ ХОРОШИЙ УРОВЕНЬ, ОСТАЛЬНЫЕ 6 ЧЕЛОВЕК ПОКАЗАЛИ ОТЛИЧНЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ.**

**2. ПОКАЗАТЕЛИ В ТЕСТЕ «ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10М» У МАЛЬЧИКОВ = 8.7 СЕК, ДЕВОЧКИ = 9.2 СЕК; ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, 9 ЧЕЛОВЕК ИМЕЮТ ХОРОШИЙ УРОВЕНЬ, ОСТАЛЬНЫЕ 7 ЧЕЛОВЕК ПОКАЗАЛИ ОТЛИЧНЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ.**

**3. ПОКАЗАТЕЛИ В ТЕСТЕ «СЛАЛОМНЫЙ БЕГ» 15 МЕТРОВ, У МАЛЬЧИКОВ = 1.5 СЕК, У ДЕВОЧЕК = 1.75 СЕК. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, 7 ЧЕЛОВЕК ИМЕЮТ СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ, 3 ЧЕЛОВЕКА ПОКАЗАЛИ УРОВЕНЬ ВЫШЕ СРЕДНЕГО, ОСТАЛЬНЫЕ 6 ЧЕЛОВЕК ПОКАЗАЛИ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ.**

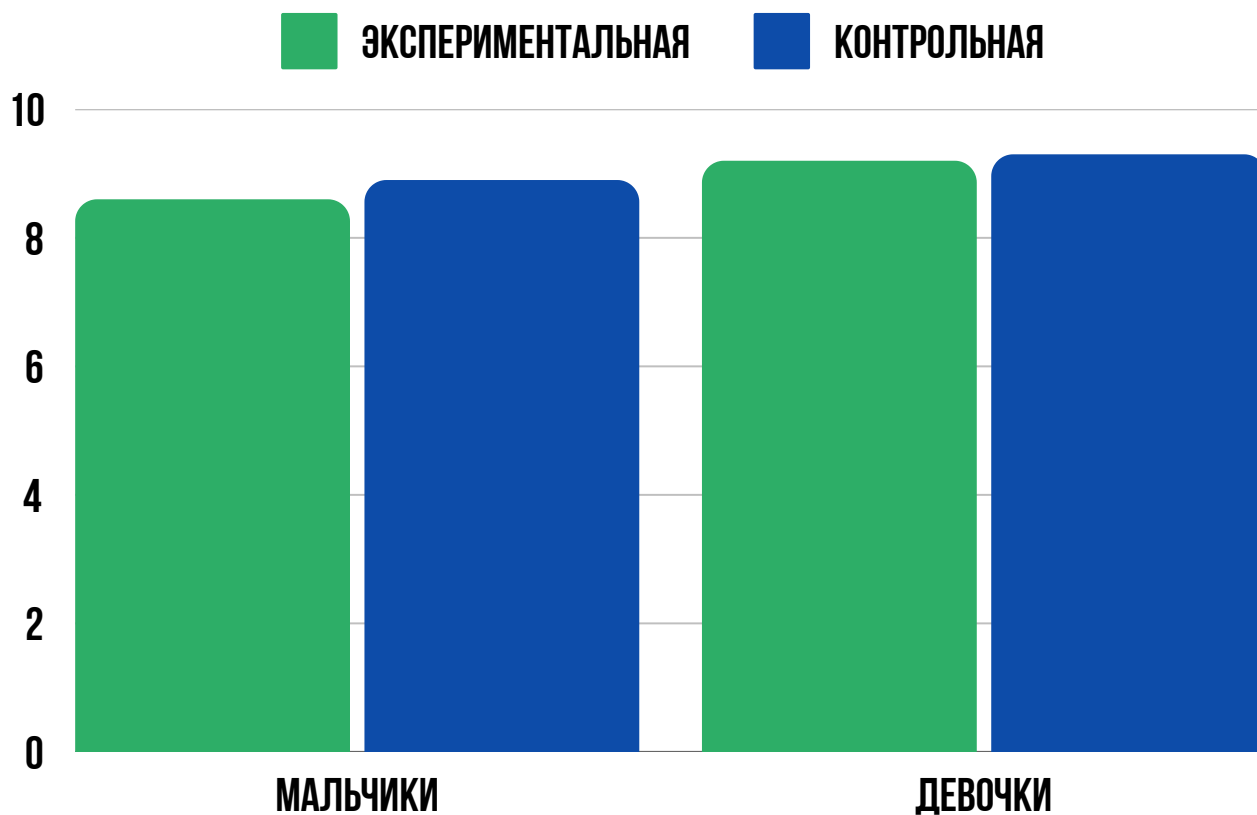
**4. ТАК ЖЕ БЫЛА ПОДСЧИТАНА ОБЩАЯ СР.АРИФМ. ХСР.  $M \pm D$  = БЕГ 60М (9.9СЕК), ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10М (8.9 СЕК), «СЛАЛОМНЫЙ БЕГ» 15 МЕТРОВ(1.65 СЕК).**

**В ТЕСТЕ «БЕГ НА 60 М» РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЫ ПРАКТИЧЕСКИ ОДИНАКОВЫ, ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ ПОКАЗАЛА ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА, КАК У МАЛЬЧИКОВ, ТАК И У ДЕВОЧЕК (РИС. 1).**



# ГОРБУНОВА АНЖЕЛА АНДРЕЕВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



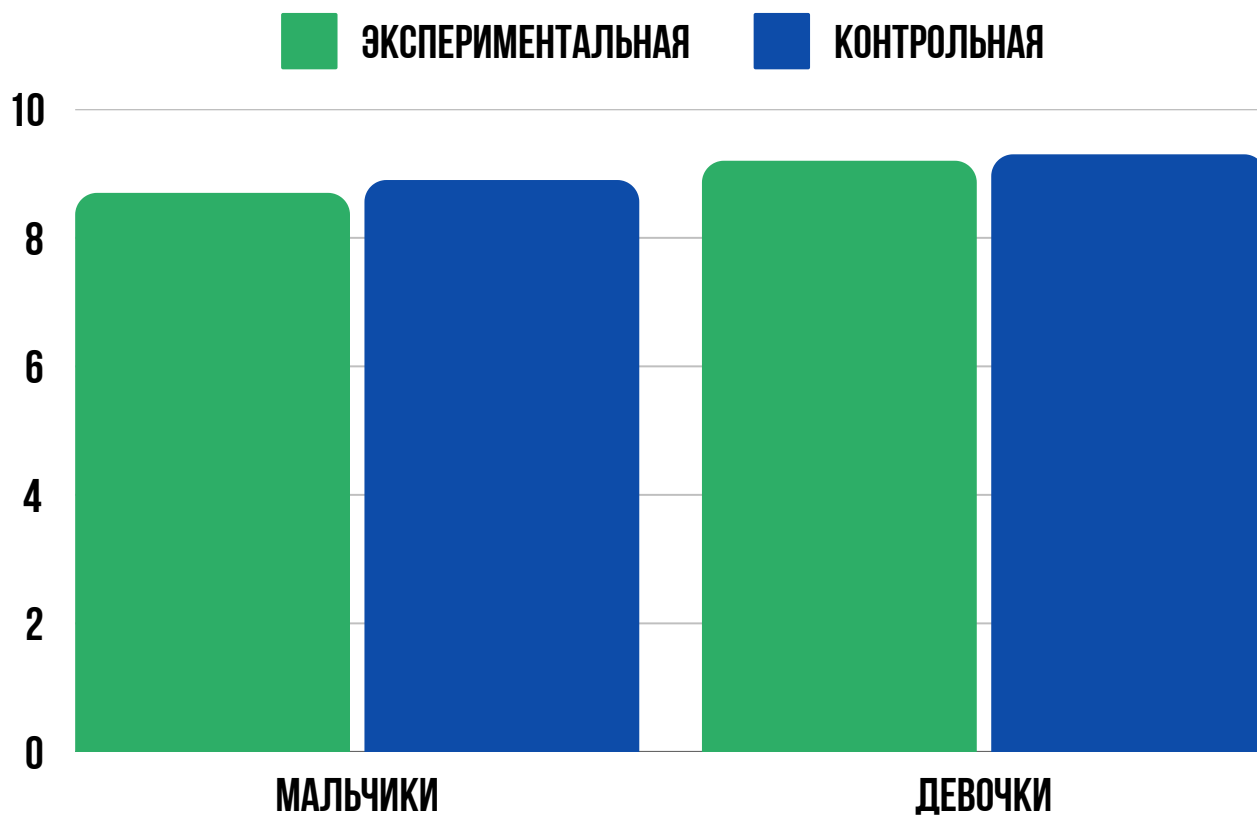
**РИСУНОК 1.** РЕЗУЛЬТАТЫ ИТОГОВОГО ТЕСТА «БЕГ НА 60 М» ЛЕГКОАТЛЕТОВ КОНТРОЛЬНОЙ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУПП (ИЮНЬ 2023)

ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ДАННЫХ ТЕСТА «ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3\*10 М» РАЗНИЦА МЕЖДУ МАЛЬЧИКАМИ СОСТАВИЛА 0,4 С., И ДЕВОЧКАМИ 0,1 С. ДАННЫЕ ТЕСТА ПРЕДСТАВЛЕНЫ НА РИСУНКЕ 2.



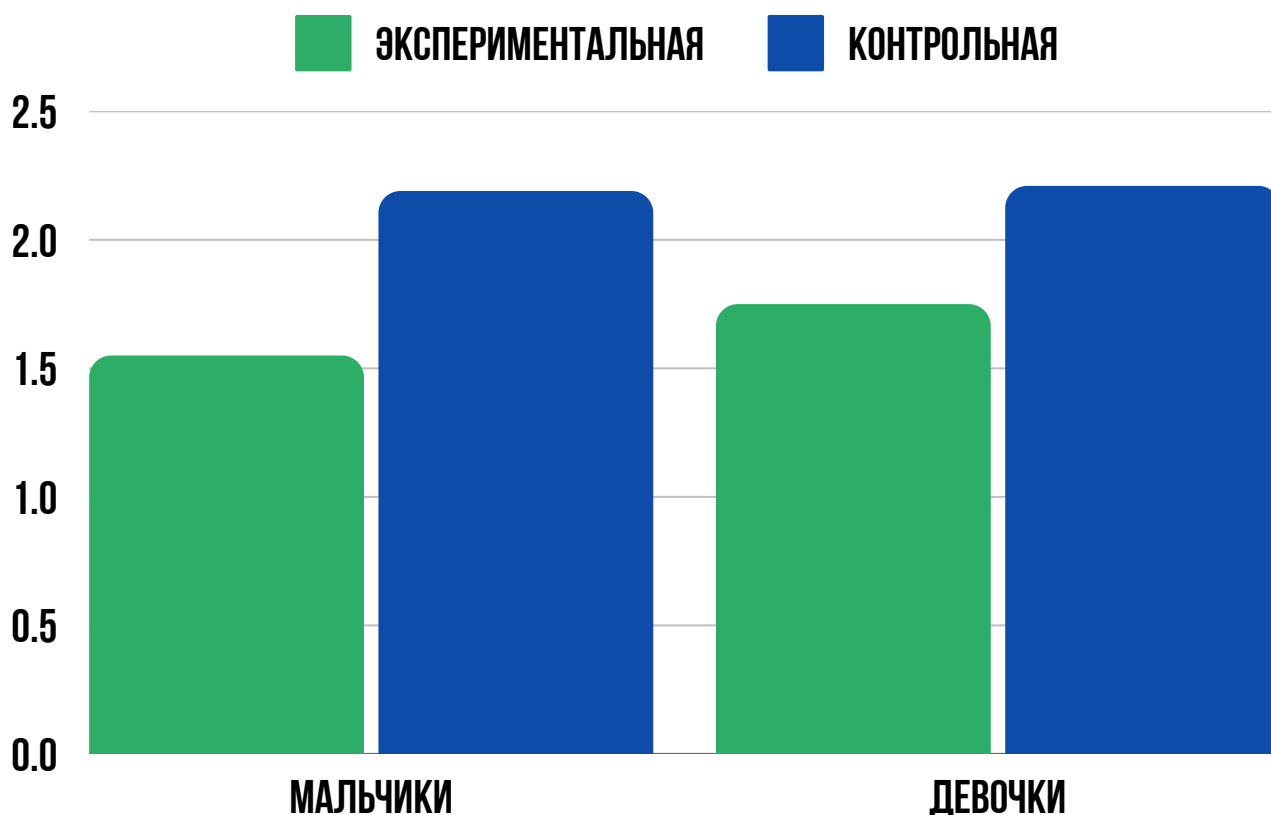
# ГОРБУНОВА АНЖЕЛА АНДРЕЕВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



**РИСУНОК 2.** РЕЗУЛЬТАТЫ ИТОГОВОГО ТЕСТА «ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ, 3\*10 М» У ЛЕГКОАТЛЕТОВ КОНТРОЛЬНОЙ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ (ИЮНЬ 2023)

В ТЕСТЕ «СЛАЛОМНЫЙ БЕГ» 15 М» ПОКАЗАТЕЛИ ОБОИХ ГРУПП, У МАЛЬЧИКОВ И У ДЕВОЧЕК, ЛУЧШИЙ ПРИРОСТ ПОКАЗАЛА ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА. РАЗНИЦА В ПОКАЗАТЕЛЯХ СОСТАВИЛА 0,70 СЕК. У МАЛЬЧИКОВ, И 0.46 СЕК. У ДЕВОЧЕК ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ. НА РИС.3 ПРЕДСТАВЛЕНЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА.



**РИСУНОК 3.** РЕЗУЛЬТАТЫ ИТОГОВОГО ТЕСТА «СЛАЛОМНЫЙ БЕГ» 15 М У ЛЕГКОАТЛЕТОВ ИЗ КОНТРОЛЬНОЙ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУПП (ИЮНЬ 2023).

В БЕГЕ НА 60 М, ОЦЕНИВАЕТСЯ СТЕПЕНЬ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ. В НАЧАЛЕ УЧЕБНОГО ГОДА СРЕДНИЙ РЕЗУЛЬТАТ У ДЕТЕЙ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ РАВНЯЛСЯ – 11 СЕК., В КОНЦЕ ОН СОСТАВИЛ – 9.9СЕК. ПРИРОСТ РЕЗУЛЬТАТОВ В ЭТОМ ПОКАЗАТЕЛЕ ЯВЛЯЕТСЯ ДОСТОВЕРНЫМ ( $P < 0.05$ ). В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЕ РЕЗУЛЬТАТЫ БЫЛИ СЛЕДУЮЩИМИ: 10.9 И 10.3СЕК. СООТВЕТСТВЕННО. ПРИРОСТ РЕЗУЛЬТАТОВ В ЭТОМ ПОКАЗАТЕЛЕ ЯВЛЯЕТСЯ ДОСТОВЕРНЫМ ( $P < 0,05$ ). ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3Х10 М. КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ В НАЧАЛЕ УЧЕБНОГО ГОДА В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ СОСТАВИЛ - 10 СЕК, В КОНЦЕ ГОДА ОН БЫЛ - 8,9 СЕК. ПРИРОСТ РЕЗУЛЬТАТОВ В ЭТОМ ПОКАЗАТЕЛЕ ЯВЛЯЕТСЯ ДОСТОВЕРНЫМ ( $P < 0,05$ ). В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЕ РЕЗУЛЬТАТЫ БЫЛИ СЛЕДУЮЩИМИ: 9.9 И 9.1 СЕК. СООТВЕТСТВЕННО. ПРИРОСТ РЕЗУЛЬТАТОВ В ЭТОМ ПОКАЗАТЕЛЕ ЯВЛЯЕТСЯ ДОСТОВЕРНЫМ. «СЛАЛОМНЫЙ БЕГ» 15 М.





# ГОРБУНОВА АНЖЕЛА АНДРЕЕВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

В ЭТОМ УПРАЖНЕНИИ «СЛАЛОМНЫЙ БЕГ» 15 М РЕЗУЛЬТАТ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ В НАЧАЛЕ ГОДА СОСТАВИЛ – 2.70 СЕК, А В КОНЦЕ ГОДА ОН СОСТАВИЛ 1.65 СЕК. ПРИРОСТ РЕЗУЛЬТАТОВ В ЭТОМ ПОКАЗАТЕЛЕ ЯВЛЯЕТСЯ ДОСТОВЕРНЫМ ( $P < 0,05$ ). В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЕ ЭТОТ ПОКАЗАТЕЛЬ СОСТАВИЛ 2.67 И 2.2 СЕК. СООТВЕТСТВЕННО. ПРИРОСТ РЕЗУЛЬТАТОВ В ЭТОМ ПОКАЗАТЕЛЕ ЯВЛЯЕТСЯ ДОСТОВЕРНЫМ ( $P < 0,05$ ).

ОТСЮДА СЛЕДУЕТ, ЧТО РЕЗУЛЬТАТЫ, КОТОРЫЕ БЫЛИ ПОЛУЧЕНЫ УКАЗЫВАЮТ НА ТО, ЧТО ИЗМЕНЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С КООРДИНАЦИОННЫМИ И СКОРОСТНЫМИ СПОСОБНОСТЯМИ, ОБУСЛОВЛЕННЫ, КАК И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫМ РЕЖИМОМ, ТАК И ВОЗРАСТНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ. СЛЕДУЕТ ОТМЕТИТЬ, ЧТО КОНТРОЛЬНАЯ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА УСПЕШНО СДАЛА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ. У ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ РЕЗУЛЬТАТЫ НА ПОРЯДОК ВЫШЕ, ЧЕМ У КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЫ.

## Выводы:

1. В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ТРЕНЕРЫ СТАРАЮТСЯ ВСЕ БОЛЬШЕ АКТИВИЗИРОВАТЬ ДВИГАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ И ДЕЛАЮТ ДЛЯ ЭТОГО ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ. ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВЫХ ФОРМ УПРАЖНЕНИЙ ДЕЛАЮТ ЗАНЯТИЯ БОЛЕЕ ЗАНИМАТЕЛЬНЫМИ, В РЕЗУЛЬТАТЕ ЧЕГО ПОЯВЛЯЕТСЯ ИГРОВОЕ НАСТРОЕНИЕ, А ЗАНЯТИЯ СТАНОВЯТСЯ БОЛЕЕ НАСЫЩЕННЫМИ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ.
2. В НАЧАЛЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА (СЕНТЯБРЬ 2022) БЫЛО ПРОВЕДЕНО ТЕСТИРОВАНИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ. РЕЗУЛЬТАТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В КОНТРОЛЬНОЙ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ, СООТВЕТСТВУЮТ ТРЕБОВАНИЯМ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫМ ТЕСТАМ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ И НАХОДЯТСЯ НА УРОВНЕ ОТ НИЗКОГО ДО СРЕДНЕГО.
3. НАМИ БЫЛ РАЗРАБОТАН И ВНЕДРЕН В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС КОМПЛЕКС ПОДВИЖНЫХ ИГР С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ



# ГОРБУНОВА АНЖЕЛА АНДРЕЕВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ. ПОЛУЧЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ИТОГОВОГО ТЕСТИРОВАНИЯ СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ О ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ ДИНАМИКЕ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. АНИСИМОВА, Е.А. ПРИЕМЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СТИМУЛИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ / Е.А. АНИСИМОВА, А.В. КАТЕНКОВ // ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. – 2012. – № 4. – С. 66-69.
2. АНИСИМОВА, Е.А. ИННОВАЦИОННАЯ МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ / Е.А. АНИСИМОВА // ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. – 2011. – № 2. – С. 69-71.
3. АРЗУМАНОВ, С.Г. О РАЗВИТИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ / С.Г. АРЗУМАНОВ, О.А. БАЛЫБЕРДИН // ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ. – 2011. – № 5. – С. 6-9.
4. БАЛЫБЕРДИН, О.А. ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ УЧАЩИХСЯ ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ УРОЧНОЙ И ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ / О.А. БАЛЫБЕРДИН // ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ. – 2012. – № 5. – С. 90-93.
5. БОБКОВА, Е.Н. ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МАЛЬЧИКОВ 7-15 ЛЕТ С УЧЁТОМ ГАРМОНИЧНОСТИ ИХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ / Е.Н. БОБКОВА // ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА. – 2006. – №4. – С. 41.



## ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТКИ ЭЛЕМЕНТОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В БИАТЛОНЕ НА ОСНОВЕ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО»

**АННОТАЦИЯ:** В СТАТЬЕ ПРЕДСТАВЛЕНО ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО (ПО ПАРАМЕТРАМ СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ) ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ПЕРСОНИФИЦИРОВАННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В БИАТЛОНЕ.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** БИАТЛОН, ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС, РАЗРАБОТКА ЭЛЕМЕНТОВ, КОМПЛЕКС ГТО, НОРМАТИВЫ, ПЕРСОНИФИКАЦИЯ НАГРУЗОК, СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА, ТРЕНИРОВКА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ.

**ПРОБЛЕМА ИССЛЕДОВАНИЯ** ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ НЕОБХОДИМОСТЬЮ ПОИСКА НОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В БИАТЛОНЕ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ.

**АКТУАЛЬНОСТЬ:** В ПОСЛЕДНЕЕ ДЕСЯТИЛЕТИЕ ЧЕТКО ОБОЗНАЧИЛАСЬ ТЕНДЕНЦИЯ К ВОЗРАСТАНИЮ НАГРУЗКИ НА МЫШЦЫ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И УВЕЛИЧЕНИЮ ВРЕМЕНИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ОДНОВРЕМЕННЫМИ ХОДАМИ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДИСТАНЦИЯХ В БИАТЛОНЕ [1-3]. СЛОЖНЫЙ ХАРАКТЕР ИНТЕРВАЛЬНОГО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ С ПЕРЕНОСКОЙ ОРУЖИЯ ДЕЛАЕТ ЭТОТ ВИД СПОРТА УНИКАЛЬНЫМ В СВОИХ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЯХ [4-5]: РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ И МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ ИГРАЕТ ОГРОМНУЮ РОЛЬ. ТРЕНИРОВКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПОВЫШАТЬ СКОРОСТЬ И КАЧЕСТВО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ КОНЬКОВЫМ СТИЛЕМ, ЯВЛЯЕТСЯ ПЕРВОСТЕПЕННОЙ ЗАДАЧЕЙ ТРЕНЕРОВ, ЧТО ВЫЗЫВАЕТ БОЛЬШОЙ ИНТЕРЕС В ИЗУЧЕНИИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ.



# ЛЕГОСТАЕВА АНАСТАСИЯ ИГОРЕВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:** ТЕОРЕТИЧЕСКИ ОБОСНОВАТЬ РАЗРАБОТКУ ЭЛЕМЕНТОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В БИАТЛОНЕ НА ОСНОВЕ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ 13-15 ЛЕТ.

ЭЛЕМЕНТЫ КОМПЛЕКСА ГТО (ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ) ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ ОДИН ИЗ ИНСТРУМЕНТОВ, КОТОРЫЙ МОЖЕТ БЫТЬ ПЕРСОНИФИЦИРОВАНО ИСПОЛЬЗОВАН ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА, А ТАКЖЕ РАЗВИТИЯ СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ БИАТЛОНИСТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ, А ТАКЖЕ ТРЕНИРОВОК НА ВЫНОСЛИВОСТЬ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ ЗАЛОЖЕНЫ В ТРУДАХ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ АВТОРОВ ТАКИХ КАК: Д.И. ИВАНОВА, И.Т. ЛЫСАКОВСКИЙ, Е.А. РЕУЦКАЯ, Н.С. ЗАГУРСКИЙ, Я.С. РОМАНОВА, Г.А. СЕРГЕЕВ, КОРОБЧЕНКО А.И., РАМЕНСКАЯ Т.И., И.Д. ТУПИЕВ И ДР. [1-6]. ПРИ ПОСТРОЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА, ОПРЕДЕЛЕНИИ ОБЪЕМА И ТИПА НАГРУЗКИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ, СЛЕДУЕТ УЧИТЫВАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ. В ОСНОВУ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ ДОЛЖНО БЫТЬ ПОЛОЖЕНО ПРИМЕНЕНИЕ АКЦЕНТИРОВАННЫХ ТРЕНИРОВОК, НАПРАВЛЕННЫХ НА ОПРЕДЕЛЕННЫЕ МЫШЕЧНЫЕ ГРУППЫ С УЧЕТОМ СПЕЦИФИКИ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ИМИ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО.

С УЧЕТОМ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ РАЗВИТИЕ СИЛЫ, ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ, У КОТОРЫХ ЭТО ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО ТРЕБУЕТ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ, МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ВАРИАНТ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ЮНОШЕЙ В ВОЗРАСТЕ 13-15 ЛЕТ (ТАБЛ. 1).



# ЛЕГОСТАЕВА АНАСТАСИЯ ИГОРЕВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ТАБЛИЦА 1

## ВАРИАНТ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

ЭЛЕМЕНТЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	КОЛИЧЕСТВО ВЫПОЛНЯЕМЫХ ПОДХОДОВ	КОЛИЧЕСТВО ВЫПОЛНЕННЫХ РАЗ / СЕК	ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ПОДХОДАМИ (МИН)	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
1	2	3	4	5
СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ О ГИМНАСТИЧЕСКУЮ СКАМЬЮ	3	20 РАЗ	1	РУКИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, КИСТИ ВПЕРЕД, ЛОКТИ РАЗВЕДЕНЫ НЕ БОЛЕЕ ЧЕМ НА 45 ГРАДУСОВ ОТНОСИТЕЛЬНО ТУЛОВИЩА. ПЛЕЧИ, ТУЛОВИЩЕ И НОГИ СОСТАВЛЯЮТ ПРЯМУЮ ЛИНИЮ. СТОПЫ УПИРАЮТСЯ В ПОЛ БЕЗ ОПОРЫ
СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА	2	15 РАЗ	1	РУКИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, КИСТИ ВПЕРЕД, ЛОКТИ РАЗВЕДЕНЫ НЕ БОЛЕЕ ЧЕМ НА 45 ГРАДУСОВ ОТНОСИТЕЛЬНО ТУЛОВИЩА, ПЛЕЧИ, ТУЛОВИЩЕ И НОГИ СОСТАВЛЯЮТ ПРЯМУЮ ЛИНИЮ. СТОПЫ УПИРАЮТСЯ В ПОЛ БЕЗ ОПОРЫ
ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ	3	15 РАЗ	1	КИСТИ РУК НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, ГОЛОВА, ТУЛОВИЩЕ И НОГИ СОСТАВЛЯЮТ ПРЯМУЮ ЛИНИЮ, ПЯТКИ МОГУТ УПИРАТЬСЯ В ОПОРУ ВЫСОТОЙ ДО 4 СМ



# ЛЕГОСТАЕВА АНАСТАСИЯ ИГОРЕВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

## ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 1

1	2	3	4	5
ПОДТЯГИВАНИЯ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (НОГИ ЗАФИКСИРОВАНЫ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ, ХВАТ ПРОИЗВОЛЬНЫЙ)	2	15 РАЗ	1	НЕ ДЕРГАТЬСЯ НА ТУРНИКЕ, НЕ ПОМОГАТЬ НОГАМИ И ТАЗОМ ПОДНИМАТЬ ТЕЛО ВВЕРХ, ПОДТЯГИВАТЬСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО СИЛОЙ МЫШЦ
ПЛАНКА КЛАССИЧЕСКАЯ	2	45 СЕК	1	СЛЕДИТЬ, ЧТОБЫ ТЕЛО БЫЛО ПРЯМЫМ: НЕ ПРОГИБАТЬСЯ И НЕ ПОДНИМАТЬСЯ ТАЗ. ДЕРЖАТЬ РОВНУЮ ЛИНИЮ ТЕЛА С ПОМОЩЬЮ НАПРЯЖЕНИЯ ПРЕССА И ЛЕГКОГО ПОДКРУЧИВАНИЯ ТАЗА К ЖИВОТУ
ПЛАНКА СО СКРУЧИВАНИЕМ	2	45 СЕК	1	СЛЕДИТЬ, ЧТОБЫ ТЕЛО БЫЛО ПРЯМЫМ: НЕ ПРОГИБАТЬСЯ И НЕ ПОДНИМАТЬСЯ ТАЗ

ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ БИАТЛОНИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 13-15 ЛЕТ ЦЕЛЕСООБРАЗНО ВКЛЮЧАТЬ В СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ СЛЕДУЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТ: БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗНЫЕ ДИСТАНЦИИ, ВЕЛОТРЕНИРОВКИ ИЛИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКИХ ТРЕНАЖЕРОВ. СПОРТСМЕНЫ ВЫПОЛНЯЮТ АЭРОБНУЮ НАГРУЗКУ: БЕГ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ, ПЛАВАНИЕ ИЛИ ВЕЛОСИПЕДНАЯ ЕЗДА ПОД РУКОВОДСТВОМ ТРЕНЕРА. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ АЭРОБНОГО ХАРАКТЕРА ПРОВОДЯТСЯ 1 РАЗ В НЕДЕЛЮ, ДОПОЛНИТЕЛЬНО ОТ ОСНОВНЫХ ТРЕНИРОВОК ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ 45 МИНУТ.



# ЛЕГОСТАЕВА АНАСТАСИЯ ИГОРЕВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

АНАЛИЗ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЙ, С КОТОРЫМИ СТАЛКИВАЮТСЯ БИАТЛОНИСТЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЗИМНИЙ ПЕРИОД НА ТЕРРИТОРИИ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА, СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О ТОМ, ЧТО ЗНАЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОК НА УЛИЦЕ ОТМЕНЯЕТСЯ ИЗ-ЗА НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУР ВОЗДУХА. ЭТО ВРЕМЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК В ПОМЕЩЕНИИ. ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ВАРИАНТЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ТАБЛИЦЕ 2.

ТАБЛИЦА 2

## ВАРИАНТ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ. ЮНОШИ И ДЕВУШКИ

ЭЛЕМЕНТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ (МИН)	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
1	2	3
РАВНОМЕРНОЕ ПЛАВАНИЕ В БАССЕЙНЕ КРОЛЕМ НА ГРУДИ	40	ЧАСТАЯ РАБОТА НОГАМИ. РУКИ ПРЯМЫЕ, ВЫДОХ ПРОИЗВОЛЬНЫЙ, НОГИ РАБОТАЮТ ОТ БЕДРА, НОСКИ ОТТЯНУТЬ, КОЛЕНИ НЕ СОГНУТЫ. НОГИ ДОЛЖНЫ СИЛЬНО ВСПЕНИВАТЬ ВОДУ, КОЛЕНИ НЕ ДОЛЖНЫ ПОКАЗЫВАТЬСЯ ИЗ ВОДЫ. ВДОХ ВЫПОЛНЯЕТСЯ В СТОРОНУ ГРЕБКОВОЙ РУКИ, РУКИ ПРЯМЫЕ, БОЛЬШИМ ПАЛЬЦЕМ РУКИ КАСАЕМСЯ БЕДРА, ГРЕБОК ДЕЛАТЬ ПОД ТУЛОВИЩЕМ, НОГАМИ РАБОТАЕМ ЧАЩЕ, ВОВРЕМЯ ВДОХА ТУЛОВИЩЕ НЕ РАЗВОРАЧИВАТЬ, ПРОНОС РУКИ ЧЕРЕЗ ВВЕРХ

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ БИАТЛОНИСТАМИ 13-15 ЛЕТ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО ДЛЯ РАЗРАБОТКИ СОДЕРЖАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ОБУСЛОВЛЕНА ВОЗМОЖНОСТЬЮ ПЕРСОНФИКАЦИИ НАГРУЗКИ НА ОСНОВЕ ВЫПОЛНЕННЫХ НОРМАТИВОВ, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ ОПТИМИЗИРОВАТЬ ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ.



# ЛЕГОСТАЕВА АНАСТАСИЯ ИГОРЕВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. ЗАГУРСКИЙ, Н.С. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ: МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ / Н.С. ЗАГУРСКИЙ, Я.С. РОМАНОВА. – ОМСК : ИЗД-ВО СИБГУФК, 2016. – 108 с.
2. РЕУЦКАЯ, Е.А. КРИТЕРИИ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ / Е.А. РЕУЦКАЯ, Н.В. ПАВЛОВА, Е.М. НИКОЛАЕВ // НАУКА И СПОРТ: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ. – 2017. – № 3 (16). – С. 67-72.
3. РЕУЦКАЯ, Е.А. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ: МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ / Е.А. РЕУЦКАЯ, Н.С. ЗАГУРСКИЙ, Я.С. РОМАНОВА. – ОМСК : СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, 2018. – 115 с.
4. ИВАНОВ, Д.И. ВЛИЯНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ / Д.И. ИВАНОВ // ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА. – 2020. – № 4. – С. 49-51.
5. ИВАНОВ, Д.И. МОДУЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ / Д.И. ИВАНОВ // НАУКА И СПОРТ: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ. – 2021. – № 4 (9). – С. 72-76.
6. ЛЫСАКОВСКИЙ, И.Т. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОЛОГИИ И МЕТОДИК СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА БАЗЕ IT-ТЕХНОЛОГИЙ: МОНОГРАФИЯ / И. Т. ЛЫСАКОВСКИЙ. – ОМСК : СИБГУФК, 2015. – 180 с.





## ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДОВ КОНТРОЛЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

**АННОТАЦИЯ:** В СТАТЬЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ, ИМЕЮЩИХ РАЗЛИЧНЫЙ СТАЖ ЗАНЯТИЙ. ПОКАЗАНА ИМЕЮЩАЯСЯ ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И РЕЗУЛЬТАТАМИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ С РАЗЛИЧНЫМ СТАЖЕМ ЗАНЯТИЙ.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** ИНДЕКС РУФЬЕ, ВЫНОСЛИВОСТЬ, РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, СОРЕВНОВАНИЕ, ТЕСТЫ.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ВЫСОКИМИ ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ, СВЯЗАННЫМИ С БЕГОМ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ С РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ГРУНТА И ФОРМАМИ РЕЛЬЕФА (ВЫСОКОТРАВЬЕ, БУРЕЛОМЫ, КАМЕННЫЕ РОССЫПИ, ЗАБОЛОЧЕННОСТИ, КРУТЫЕ И ПОЛОГИЕ СПУСКИ И ПОДЪЕМЫ И Т.Д.), А ТАКЖЕ НАПРЯЖЕННОЙ МЫСЛИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ, ВКЛЮЧАЮЩЕЙ КОМПЛЕКС ОПЕРАЦИЙ И ПРОЦЕССОВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО НЕЗНАКОМОЙ МЕСТНОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПОРТИВНОЙ КАРТЫ И КОМПАСА [4].

ОПРЕДЕЛЯЮЩИМ ФАКТОРОМ УСПЕШНОГО ПРЕОДОЛЕНИЯ ДИСТАНЦИИ СПОРТСМЕНОМ-ОРИЕНТИРОВЩИКОМ ЯВЛЯЕТСЯ ПРОЯВЛЕНИЕ ИМ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ. В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ РАЗЛИЧАЮТ СПЕЦИФИЧЕСКУЮ И НЕСПЕЦИФИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНА: ЕСЛИ ПЕРВАЯ ХАРАКТЕРНА ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ, ИЗБРАННЫХ В КАЧЕСТВЕ ПРЕДМЕТА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ, ТО ВСЕ ДРУГИЕ ТЕСТИРУЮЩИЕ ЗАДАНИЯ ОТНОСЯТСЯ К НЕСПЕЦИФИЧЕСКОМУ ПРОЯВЛЕНИЮ РАБОТОСПОСОБНОСТИ [2, 3]. ПОМИМО ЭТОГО, ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПРИМЕНЯЮТСЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ТЕСТЫ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ОЦЕНИТЬ ПРИСПОСОБЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ РАЗНОГО ХАРАКТЕРА



# ХИЗБУЛЛИНА ВАЛЕРИЯ ВАЛЕРИКОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НИЖНЕВАРТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

И РАЗНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ. НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕНЫ ТАКИЕ ТЕСТЫ, КАК PWC170, ГАРВАРДСКИЙ СТЕП-ТЕСТ, РУФЬЕ И ДР. [1]. ВМЕСТЕ С ЭТИМ, ОСТАЕТСЯ ДО КОНЦА НЕ РЕШЕННЫМ ВОПРОС О НАИБОЛЕЕ ИНФОРМАТИВНЫХ ТЕСТИРУЮЩИХ МЕТОДИКАХ, СПОСОБНЫХ ПРЕДОПРЕДЕЛИТЬ УСПЕШНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ СПОРТСМЕНОМ. ТАКИМ ОБРАЗОМ, ВОЗНИКАЕТ НЕОБХОДИМОСТЬ ПОИСКА МЕТОДОВ КОНТРОЛЯ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ НЕ ТОЛЬКО ОЦЕНИВАТЬ УРОВЕНЬ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, НО И ПРОГНОЗИРОВАТЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА СОРЕВНОВАНИЯХ СПОРТСМЕНОВ.

## ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

1. ИЗУЧИТЬ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ – ОРИЕНТИРОВЩИКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ.
2. ИЗУЧИТЬ ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И РЕЗУЛЬТАТАМИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ С РАЗЛИЧНЫМ СТАЖЕМ ЗАНЯТИЙ.

ДЛЯ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ БЫЛИ ИСПОЛЬЗОВАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

1. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПРИМЕНЯЛСЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ, КАК ВИДА СПОРТА; ВЫЯВЛЯЛИСЬ ТРАДИЦИОННО ПРИМЕНЯЕМЫЕ МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ.
2. АНАЛИЗ ПРОТОКОЛОВ СОРЕВНОВАНИЙ ПРОВОДИЛСЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ИТоговых ПРОТОКОЛОВ СОРЕВНОВАНИЙ «ЮГОРСКИЙ АЗИМУТ» (Г. СУРГУТ, 10-13 СЕНТЯБРЯ 2023 ГОДА), «СНЕЖИНКА» (Г. НИЖНЕВАРТОВСК, 15 ЯНВАРЯ 2024 ГОДА).
3. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ПРОВОДИЛОСЬ С ЦЕЛЬЮ ИЗУЧЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ. В КАЧЕСТВЕ ТЕСТА БЫЛ ВЫБРАН БЕГ НА ДИСТАНЦИЮ 3000 М. ПЕРЕД ТЕСТИРОВАНИЕМ ПРОВОДИЛАСЬ СТАНДАРТНАЯ РАЗМИНКА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ 10-15 МИНУТ.

РЕЗУЛЬТАТ ОПРЕДЕЛЯЛСЯ ПО СЕКУНДОМЕРУ.

4. ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАЛОСЬ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕСТА РУФЬЕ. У ИСПЫТУЕМОГО ПОСЛЕ 5 МИНУТ ОТДЫХА В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ ПОДСЧИТЫВАЛСЯ ПУЛЬС В ПОКОЕ ЗА 15 СЕКУНД (P0); ЗАТЕМ ВЫПОЛНЯЛОСЬ 30 ПРИСЕДАНИЙ ЗА 45 СЕКУНД, ПОСЛЕ ЧЕГО В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ СНОВА ПОДСЧИТЫВАЛСЯ ПУЛЬС ЗА 15 СЕКУНД (P1); ДАЛЕЕ – ПОСЛЕ 30 СЕКУНД ОТДЫХА ЕЩЕ РАЗ ПОДСЧИТЫВАЛСЯ ПУЛЬС ЗА 15 СЕКУНД (P2). ОЦЕНКА ИНДЕКСА РУФЬЕ ОСУЩЕСТВЛЯЛАСЬ ПО ФОРМУЛЕ:  $IP = (4 * (P0 \pm P1 \pm P2) - 200) / 10$  [1].

5. МЕТОДЫ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ ДЛЯ ОБРАБОТКИ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ: РАССЧИТЫВАЛИСЬ СРЕДНЕЕ АРИФМЕТИЧЕСКОЕ – ХСР, ОШИБКА СРЕДНЕГО АРИФМЕТИЧЕСКОГО – М. ОПРЕДЕЛЯЛСЯ R – КОЭФФИЦИЕНТ КОРРЕЛЯЦИИ. ДОСТОВЕРНОСТЬ РАЗЛИЧИЙ МЕЖДУ СРЕДНИМИ ЗНАЧЕНИЯМИ НЕЗАВИСИМЫХ ВЫБОРОК ПРОВЕРЯЛАСЬ С ПОМОЩЬЮ Т-КРИТЕРИЯ СТЬЮДЕНТА.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИЛОСЬ НА БАЗЕ ЦЕНТРА ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ПАТРИОТ» Г. НИЖНЕВАРТОВСКА С СЕНТЯБРЯ 2022 ПО АПРЕЛЬ 2024 ГОДА В НЕСКОЛЬКО ЭТАПОВ: НА ПЕРВОМ – ОСУЩЕСТВЛЯЛСЯ АНАЛИЗ И ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ (СЕНТЯБРЬ 2022 Г. – ФЕВРАЛЬ 2023 Г.); НА ВТОРОМ – ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ (СЕНТЯБРЬ 2023 Г., ЯНВАРЬ 2024 Г.); НА ТРЕТЬЕМ – АНАЛИЗ ПРОТОКОЛОВ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ. В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 20 СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ 13-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИЕСЯ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ, СТАЖ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ У КОТОРЫХ СОСТАВЛЯЛ 1-2 ГОДА (10 СПОРТСМЕНОВ) И 3-4 ГОДА (10 СПОРТСМЕНОВ).

ПРОВЕДЕННОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОЗВОЛИЛО ПОЛУЧИТЬ ОТВЕТ НА ВОПРОС О ВЛИЯНИИ СТАЖА ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ. В ТАБЛИЦЕ 1 ПРЕДСТАВЛЕНЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ. КАК ВИДНО ИЗ ТАБЛИЦЫ, У СПОРТСМЕНОВ С БОЛЕЕ



# ХИЗБУЛЛИНА ВАЛЕРИЯ ВАЛЕРИКОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 «НИЖНЕВАРТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ДЛИТЕЛЬНЫМ СТАЖЕМ ЗАНЯТИЙ НАБЛЮДАЮТСЯ ЛУЧШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ТЕСТЕ «БЕГ 3000 М», А ТАКЖЕ БОЛЕЕ ОПТИМАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, ВЫРАЖАЮЩИЕСЯ В ДОСТОВЕРНО НИЗКИХ ( $P < 0,05$ ) ПОКАЗАТЕЛЯХ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ДАЛЕЕ – ЧСС) ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ДОЗИРОВАННОЙ НАГРУЗКИ ВО ВРЕМЯ ПРОБЫ РУФЬЕ, А ТАКЖЕ ДОСТОВЕРНО НИЗКИХ ( $P < 0,05$ ) ПОКАЗАТЕЛЯХ ЧСС ПОСЛЕ КРАТКОВРЕМЕННОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ. ДАННЫЙ ФАКТ ПОЗВОЛЯЕТ КОНСТАТИРОВАТЬ О БЛАГОТВОРНОМ ВЛИЯНИИ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА.

ТАБЛИЦА 1

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ С РАЗЛИЧНЫМ СТАЖЕМ ЗАНЯТИЙ (ХСР+ М)

ТЕСТ		РЕЗУЛЬТАТЫ		P
		СТАЖ 1-2 Г.	СТАЖ 3-4 Г.	
БЕГ 3000 М (МИН, СЕК)		13:09±0:55	12:15±0:31	P<0,05
ТЕСТ РУФЬЕ	Р0 (УД/МИН)	74,8±7,3	70±4,7	P>0,05
	Р1 (УД/МИН)	107,6±5,5	96,4±7,6	P<0,05
	Р2 (УД/МИН)	87,2±9,4	76,4±6,1	P<0,05
ИНДЕКС РУФЬЕ (ЕД)		6,96±1,97	4,28±1,07	P<0,05



# ХИЗБУЛЛИНА ВАЛЕРИЯ ВАЛЕРИКОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 «НИЖНЕВАРТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

С ЦЕЛЬЮ ПОИСКА НАИБОЛЕЕ ОПТИМАЛЬНЫХ МЕТОДОВ КОНТРОЛЯ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ СПРОГНОЗИРОВАТЬ УСПЕШНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА СОРЕВНОВАНИЯХ СПОРТСМЕНОВ С РАЗЛИЧНЫМ СПОРТИВНЫМ ОПЫТОМ, НАМИ БЫЛО ПРОВЕДЕНО ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬЮ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ И ВРЕМЕНЕМ ПРЕОДОЛЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ В РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ. В ТАБЛИЦЕ 2 ПРЕДСТАВЛЕНЫ КОЭФФИЦИЕНТЫ КОРРЕЛЯЦИИ МЕЖДУ РЕЗУЛЬТАТАМИ ТЕСТА «БЕГ НА 3000 М», ИНДЕКСОМ РУФЬЕ, А ТАКЖЕ ВРЕМЕНЕМ ПРЕОДОЛЕНИЯ ДИСТАНЦИИ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ В Г. СУРГУТЕ (ОСЕННИЕ) И Г. НИЖНЕВАРТОВСКЕ (ЗИМНИЕ).

**ТАБЛИЦА 2**

**КОЭФФИЦИЕНТЫ КОРРЕЛЯЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТСПОСОБНОСТИ С ИТОГАМИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ**

ТЕСТЫ		КОЭФФИЦИЕНТ КОРРЕЛЯЦИИ (R)	
		СТАЖ 1-2 ГОДА	СТАЖ 3-4 ГОДА
Г. СУРГУТ	БЕГ 3000 М.	0,90	0,90
	ИНДЕКС РУФЬЕ	0,36	-0,37
Г. НИЖНЕВАРТОВСК	БЕГ 3000 М.	0,94	0,65
	ИНДЕКС РУФЬЕ	0,32	-0,04

КАК ВИДНО ИЗ ТАБЛИЦЫ 2, У СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ СУЩЕСТВУЕТ ВЫСОКАЯ СТЕПЕНЬ ЗАВИСИМОСТИ ИТОГОВ СОРЕВНОВАНИЙ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ТЕСТИРОВАНИЯ В БЕГЕ НА 3000 М.



# ХИЗБУЛЛИНА ВАЛЕРИЯ ВАЛЕРИКОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НИЖНЕВАРТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ОДНАКО, У СПОРТСМЕНОВ С БОЛЬШИМ СТАЖЕМ ЗАНЯТИЙ, ВЫПОЛНЕНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ, КАК И ИЗМЕНЕНИЕ СВОЙСТВ ПОВЕРХНОСТИ, ПО КОТОРОЙ БЕЖИТ СПОРТСМЕН, МОГУТ ВНОСИТЬ СВОИ КОРРЕКТИВЫ, ЧТО НЕ ПОЗВОЛЯЕТ ОДНОЗНАЧНО ГАРАНТИРОВАТЬ УСПЕШНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА СОРЕВНОВАНИЯХ. ЭТО ОТРАЗИЛОСЬ НА КОЭФФИЦИЕНТЕ КОРРЕЛЯЦИИ МЕЖДУ РЕЗУЛЬТАТАМИ ЗИМНИХ СОРЕВНОВАНИЙ И ВРЕМЕНЕМ БЕГА НА 3000 М. ИТОГИ ТЕСТА РУФЬЕ ОКАЗАЛИСЬ МЕНЕЕ ИНФОРМАТИВНЫМИ: ЕСЛИ У СПОРТСМЕНОВ СО СТАЖЕМ 1-2 ГОДА НАБЛЮДАЕТСЯ СЛАБАЯ ЗАВИСИМОСТЬ С РЕЗУЛЬТАТАМИ СОРЕВНОВАНИЙ В Г. СУРГУТЕ И Г. НИЖНЕВАРТОВСКЕ, ТО У ОПЫТНЫХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ НАБЛЮДАЕТСЯ ОБРАТНАЯ СЛАБАЯ ВЗАИМОСВЯЗЬ (ИТОГИ ВЫСТУПЛЕНИЯ В Г. СУРГУТЕ) ИЛИ СОВЕРШЕННО ЕЕ НЕ НАБЛЮДАЕТСЯ (ИТОГИ ВЫСТУПЛЕНИЯ В Г. НИЖНЕВАРТОВСКЕ).

ТАКИМ ОБРАЗОМ, ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАЛО, ЧТО НЕ ВСЕ ПРИМЕНЯЕМЫЕ МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ ПОДХОДЯТ ДЛЯ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ИХ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА СОРЕВНОВАНИЯХ. НЕ СМОТЯ НА ВЫСОКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ КОРРЕЛЯЦИИ МЕЖДУ РЕЗУЛЬТАТАМИ БЕГА НА 3000 М И УСПЕШНОСТЬЮ ПРЕОДОЛЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ, ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТОТ ТЕСТ ПЕРЕД СТАРТАМИ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ, ТАК КАК ОН ВЫЗЫВАЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ФУНКЦИОНАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ ОРГАНИЗМА И ТРЕБУЕТСЯ ДЛИТЕЛЬНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ. ИМЕННО ПОЭТОМУ СЛЕДУЕТ ПРОДОЛЖИТЬ ПОИСКИ НАИБОЛЕЕ ПОДХОДЯЩИХ ФОРМ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. ГРАЕВСКАЯ, Н.Д. СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА: КУРС ЛЕКЦИЙ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. / Н.Д. ГРАЕВСКАЯ, Т.И. ДОЛМАТОВА. – М.: СОВЕТСКИЙ СПОРТ, 2004. – 304 С.
2. ГУЛИДИН, П.К. ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ / П.К. ГУЛИДИН // ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИУМЕ: МАТ-ЛЫ МЕЖДУН. НАУЧ.-ПРАКТ. КОНФ., ВИТЕБСК, 19 МАЯ 2023 ГОДА. – ВИТЕБСК: ГАВМ, 2023. – С. 169-171.



# ХИЗБУЛЛИНА ВАЛЕРИЯ ВАЛЕРИКОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НИЖНЕВАРТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

3. КАЗАНЦЕВ, С.А. РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ / С.А. КАЗАНЦЕВ, Д.А. ИВАНОВА // УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА. – 2012. – № 8(90). – С. 26-29.

4. ЭРЛИХ, В.В. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ КАК ФАКТОР ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОГО УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ОРИЕНТИРОВАНИИ / В.В. ЭРЛИХ, Р.Я. АБЗАЛИЛОВ, А.П. ИСАЕВ, И.В. ТЕМНИКОВА // ЧЕЛОВЕК. СПОРТ. МЕДИЦИНА. – 2016. – №3. – С.75-86.



# РАЗДЕЛ 3

## НОВЫЕ ПОДХОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ





## РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ В УСЛОВИЯХ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

**АННОТАЦИЯ:** СТАТЬЯ ПОСВЯЩЕНА ПРОБЛЕМЕ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ.

**АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:** ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ ЗАНИМАЮ ВАЖНОЕ МЕСТО В ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ И ЯВЛЯЮТСЯ ПОПУЛЯРНЫМ ВИДОМ СПОРТА, СПОРТСМЕНАМ НЕОБХОДИМА ВЫСОКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ. ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ ВКЛЮЧАЮТ РАЗНООБРАЗНЫЕ ФОРМАТЫ СОРЕВНОВАНИЙ, СПРИНТ, КОМАНДНЫЙ СПРИНТ И СКИАТЛОН. ЗА СЧЕТ ЭТОГО РАЗНООБРАЗИЯ ЭТОТ ВИД СПОРТА ЯВЛЯЕТСЯ ЗРЕЛИЩНЫМ И ДИНАМИЧНЫМ. ТРАССЫ ДЛЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК СТАНОВЯТСЯ ВСЕ БОЛЕЕ СЛОЖНЕЙ, ИСХОДЯ ИЗ ЭТОГО СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ СОВЕРШЕНСТВОВАТЬСЯ С КАЖДЫМ ДНЕМ И ПОВЫШАТЬ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ.

ОСОБЕННО ВАЖНЫМ И ПОДХОДЯЩИМ ВОЗРАСТОМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ ПЕРИОД С 14 ДО 15 ЛЕТ, КОГДА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ОРГАНИЗМА НАИБОЛЕЕ ПОДАТЛИВЫ К ТРЕНИРОВОЧНЫМ НАГРУЗКАМ. ЗНАНИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ЭТИХ МЕХАНИЗМОВ И МЕТОДОВ ПОВЫШЕНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ИГРАЕТ КЛЮЧЕВУЮ РОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ. СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ ВАЖНА НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ УСПЕШНОГО ПРОХОЖДЕНИЯ СЛОЖНЫХ УЧАСТКОВ ТРАССЫ, НО И ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ВЫСОКОЙ СКОРОСТИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ДИСТАНЦИИ.

ОДНИМ ИЗ ГЛАВНЫХ АСПЕКТОВ АКТУАЛЬНОСТИ ПРОБЛЕМЫ ЯВЛЯЕТСЯ НЕОБХОДИМОСТЬ РАЗРАБОТКИ ЭФФЕКТИВНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ, КОТОРЫЕ УЧИТЫВАЛИ БЫ ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ И СПОСОБСТВОВАЛИ БЫ УЛУЧШЕНИЮ ИХ СПОРТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ. ЭТО ТРЕБУЕТ КОМПЛЕКСНОГО ПОДХОДА, ВКЛЮЧАЮЩЕГО АНАЛИЗ СУЩЕСТВУЮЩИХ МЕТОДИК, РАЗРАБОТКУ НОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ПРОГРАММ, А ТАКЖЕ ОЦЕНКУ ИХ ЭФФЕКТИВНОСТИ В РЕАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.



# БАИМОВА ЛИАНА РУСЛАНОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЙ** В ЭТОЙ ОБЛАСТИ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТОВ ТРЕНЕРАМИ И ПРЕПОДАВАТЕЛЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА. РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК, ОРИЕНТИРОВАННАЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ В ВОЗРАСТЕ 14-15 ЛЕТ, ПОЗВОЛИТ УЛУЧШИТЬ ИХ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ, А ТАК ЖЕ ПОДГОТОВИТ ЛЫЖНИКОВ К ИХ УЧАСТИЮ В СОРЕВНОВАНИЯХ РАЗЛИЧНЫХ УРОВНЕЙ.

ИСХОДЯ ИЗ ЭТОГО, **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ** РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ 14-15 ЛЕТ, ОБУСЛОВЛЕНА ВЫСОКИМИ ТРЕБОВАНИЯМИ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ЭТОМ ВИДЕ СПОРТА, РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ И ВОЗРАСТНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ, НЕОБХОДИМОСТЬЮ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЙ СПОРТЕ.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:** РАЗРАБОТКА ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ, НАПРАВЛЕННОЙ НА ПОВЫШЕНИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПОДРОСТКОВ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ В РАМКАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.

**ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА:** ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ ВЫПОЛНЯЛА СПЕЦИАЛЬНО РАЗРАБОТАННУЮ ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВОК, НАПРАВЛЕННУЮ НА ПОВЫШЕНИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ. ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЛА РАЗЛИЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ТАКИЕ КАК ПРИСЕДАНИЯ С ГРИФОМ, ОТЖИМАНИЯ, УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ И ПРЕССА, А ТАКЖЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ РАЗНЫМИ ХОДАМИ (КЛАССИЧЕСКИЙ, КОНЬКОВЫЙ) В ПОЛОГИЙ И КРУТОЙ ПОДЪЕМЫ.

**СТАТОДИНАМИЧЕСКИЙ РЕЖИМ:** УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЛИСЬ В СТАТОДИНАМИЧЕСКОМ РЕЖИМЕ, ИСКЛЮЧАЮЩЕМ ПОЛНОЕ ВЫПРЯМЛЕНИЕ НОГ И РУК, ЧТО УСИЛИВАЛО НАГРУЗКУ НА МЫШЦЫ.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ:** ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ РАЗЛИЧНЫЕ ТЕСТЫ:

- СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ НА БРУСЬЯХ;



# БАИМОВА ЛИАНА РУСЛАНОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

- СГИБАНИЕ-РАЗГИБАНИЕ РУК В ВИСЕ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ;
- ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА, ЗА 1 МИНУТУ;
- ПРОХОЖДЕНИЕ РАССТОЯНИЯ 1000 МЕТРОВ НА РОВНОЙ МЕСТНОСТИ ПОПЕРЕМЕННО-БЕСШАЖНЫМ ХОДОМ;
- ПРОХОЖДЕНИЕ РАССТОЯНИЯ 1000 МЕТРОВ, ВКЛЮЧАЯ СЛОЖНЫЕ- ЗАТЯЖНЫЕ ПОДЪЕМЫ, КОНЬКОВЫМ ХОДОМ БЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПАЛОК;
- ПРОБА «СТС СТРЕСС-ТЕСТ»: ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ (ЧСС, МПК, ИНБ) ДО И ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА.

ТАБЛИЦА 1

## ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК, НАПРАВЛЕННАЯ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПОДРОСТКОВ ОПЫТНОЙ ГРУППЫ

ДНИ	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВКИ	ДОЗИРОВКА И УКАЗАНИЯ
1	2	3
1	ПРИСЕДАНИЯ С ГРИФОМ 20 КГ, ОТЖИМАНИЯ, УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ И ПРЕССА (СИЛОВАЯ)	УПРАЖНЕНИЯ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНЯТЬ В СТАТОДИНАМИЧЕСКОМ РЕЖИМЕ, НЕ ДОПУСКАЯ ПОЛНОГО ВЫПРЯМЛЕНИЯ НОГ В КОЛЕНЯХ И РУК В ЛОКТЯХ. ВЫПОЛНЯЙТЕ КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3 РАЗА ПО 30-40 СЕКУНД С ПЕРЕРЫВОМ НА ОТДЫХ В 40-60 СЕКУНД МЕЖДУ ПОДХОДАМИ.
3	ЛЫЖИ: «ХОД КЛАССИЧЕСКИЙ» (СИЛОВАЯ)	ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОЛОГОГО ПОДЪЕМА НА ЛЫЖАХ ДЛИНОЙ 80-100 МЕТРОВ: 4-5 РАЗ – ОДНОВРЕМЕННО ОДНОШАЖНЫМ ХОДОМ; 4-5 РАЗ – ОДНОВРЕМЕННО БЕЗ ШАЖНЫМ ХОДОМ; 4-5 РАЗ – ПОПЕРЕМЕННО ДВУХ ШАЖНЫМ ХОДОМ; 4-5 РАЗ – ПОПЕРЕМЕННО БЕЗ ШАЖНЫМ ХОДОМ. ПЕРЕРЫВ МЕЖДУ ПОВТОРЕНИЯМИ СОСТАВЛЯЕТ 2-3 МИНУТЫ, ЧТОБЫ ВОССТАНОВИТЬ ПУЛЬС ДО 120-130 УДАРОВ В МИНУТУ.



# БАИМОВА ЛИАНА РУСЛАНОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

## ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 1

1	2	3
5	ТАК ЖЕ, КАК И 1	ТАК ЖЕ, КАК И 1
8	ТАК ЖЕ, КАК И 1	ТАК ЖЕ, КАК И 1 (2 СЕРИИ)
10	ЛЫЖИ: «ХОД КОНЬКОВЫЙ» (СИЛОВАЯ)	ПРЕОДОЛЕНИЕ КРУТОГО ПОДЪЕМА НА ЛЫЖАХ ДЛИНОЙ 80-100 МЕТРОВ: ВЫПОЛНИТЕ 5-6 РАЗ ОДНОВРЕМЕННЫМ ОДНОШАЖНЫМ ХОДОМ (СНАЧАЛА ПРАВОСТОРОННИМ, ЗАТЕМ ЛЕВОСТОРОННИМ), ЗАТЕМ 5-6 РАЗ ОДНОВРЕМЕННЫМ ДВУХ ШАЖНЫМ ХОДОМ. ОТДЫХАЙТЕ 2-3 МИНУТЫ ДО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПУЛЬСА ДО 120-130 УДАРОВ В МИНУТУ.
12	ТАК ЖЕ, КАК И 8	ТАК ЖЕ, КАК И 8
14	ТАК ЖЕ, КАК И 1	ТАК ЖЕ, КАК И 1 (3 СЕРИИ)
17	ТАК ЖЕ, КАК И 3	ТАК ЖЕ, КАК И 3, НО ДЛИНА ПОДЪЕМА 100-120 МЕТРОВ
19	ТАК ЖЕ, КАК И 14	ТАК ЖЕ, КАК И 14
21	ТАК ЖЕ, КАК И 1	ТАК ЖЕ, КАК И 1 (2 СЕРИИ)
23	ТАК ЖЕ, КАК И 10	ТАК ЖЕ, КАК И 10, НО ДЛИНА В ПОДЪЕМ 100 - 120 МЕТРОВ
26	ТАК ЖЕ, КАК И 21	ТАК ЖЕ КАК И 21
28	ЛЫЖИ: «ХОД КОНЬКОВЫЙ» (СИЛОВАЯ)	ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ ПО ПОЛОГИМ ПОДЪЕМАМ ДЛИНОЙ 70-80 МЕТРОВ БЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПАЛОК, А ТАКЖЕ ВЫПОЛНЕНИЕ 8 КРУТЫХ ПОДЪЕМОВ, ИСПОЛЬЗУЯ ОДНОШАЖНЫЙ ХОД.
31	ЛЫЖИ: «ХОД КОНЬКОВЫЙ»	10 ПОДЪЕМОВ ПО СКЛОНУ ДЛИНОЙ 70-80 МЕТРОВ. ОТДЫХ МЕЖДУ ПОДЪЕМАМИ СОСТАВЛЯЕТ 2-3 МИНУТЫ (ПЛАВНЫЙ СПУСК НА ЛЫЖАХ).



# БАИМОВА ЛИАНА РУСЛАНОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

## ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 1

1	2	3
33	ТАК ЖЕ, КАК И 1	ТАК ЖЕ, КАК И 1 (2 СЕРИИ)
36	ТАК ЖЕ, КАК И 28	ТАК ЖЕ, КАК 28
38*	СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В ПОМЕЩЕНИИ	ХОДЬБА ВЫПАДАМИ С ГРИФОМ НА ПЛЕЧАХ. ВЫПОЛНИТЕ 8-10 РАЗ ПО 20-25 МЕТРОВ. ОТДЫХАЙТЕ МЕЖДУ ПОВТОРЕНИЯМИ ПО 1,5-2 МИНУТЫ, ВЫПОЛНЯЯ БЕГ ТРУСЦОЙ.
40	ТАК ЖЕ, КАК И 1	ТАК ЖЕ, КАК И 1 (2 СЕРИИ)
43	БРУСЬЯ. ПРИСЕДЫ С ГРИФОМ.	ВЫПОЛНЯЙТЕ ОТЖИМАНИЯ В ПОЗИЦИИ "ВИС", А ТАКЖЕ НА БРУСЬЯХ. ПОВТОРИТЕ 5-6 СЕТОВ ПО 8-10 ОТЖИМАНИЙ. МЕЖДУ СЕТАМИ ДЕЛАЙТЕ БЕГ ТРУСЦОЙ В ТЕЧЕНИЕ 2-3 МИНУТ ДЛЯ ОТДЫХА. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВЕС В 20 КГ. ДЛЯ ОТЖИМАНИЙ НА БРУСЬЯХ. ВЫПОЛНИТЕ 5-6 СЕТОВ ПО 10-12 ПОВТОРЕНИЙ.
45*	СИЛОВАЯ РАБОТА (В ПОМЕЩЕНИИ)	1. ВЫПОЛНИТЕ 5 СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ, СТОЯ ЛИЦОМ, С ПРАВОЙ НОГОЙ НА СКАМЕЙКЕ, ВЫПРЫГИВАЯ ВВЕРХ И МЕНЯЯ НОГИ 40 РАЗ. ПОСЛЕ КАЖДОЙ СЕРИИ ОТДЫХАЙТЕ 2 МИНУТЫ, ДЕЛАЯ ЛЕГКИЙ БЕГ. 2. ВЫПОЛНИТЕ 5 ПОДХОДОВ УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ С МЯЧОМ В РУКАХ (ВЕСОМ 4 КГ), ПОДНЯТЫМИ ВВЕРХ. БРОСЬТЕ МЯЧ В ПОЛ, НАКЛОНИВ ТУЛОВИЩЕ ВПЕРЕД, ЗАТЕМ ВЕРНИТЕСЬ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ - 40 СЕКУНД. ОТДЫХАЙТЕ МЕЖДУ ПОДХОДАМИ 2-3 МИНУТЫ, ДЕЛАЯ ЛЕГКИЙ БЕГ.
47	ЛЫЖИ: «ХОД КОНЬКОВЫЙ»	1 ЧАС И 15 МИНУТ НА ХОЛМИСТОЙ МЕСТНОСТИ С ЛЕГКИМИ ВОЗВЫШЕНИЯМИ СО СРЕДНЕЙ СКОРОСТЬЮ.



# БАИМОВА ЛИАНА РУСЛАНОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

## ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 1

1	2	3
50	РАБОТА НА БРУСЬЯХ И ПЕРЕКЛАДИНЕ. ХОДЬБА С ГАНТЕЛЯМИ ВЫПАДАМИ (СИЛОВАЯ)	ВЫПОЛНИТЕ ОТЖИМАНИЯ В ВИСЕ И ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ ПО 5-6 ПОДХОДОВ ПО 8-10 ПОВТОРЕНИЙ КАЖДЫЙ. МЕЖДУ ПОДХОДАМИ ДЕЛАЙТЕ ТРУСЦОВЫЙ БЕГ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ 3-4 МИНУТЫ ДЛЯ ОТДЫХА. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ГРУЗ ВЕСОМ 20 КГ ДЛЯ ВЫПАДОВ ВПЕРЕД С СМЕНОЙ НОГ, ДЕЛАЯ 10 ПОВТОРЕНИЙ. МЕЖДУ ПОДХОДАМИ НА ЭТОМ УПРАЖНЕНИИ ДЕЛАЙТЕ ЛЕГКИЙ БЕГ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ 2-3 МИНУТЫ.

\*- ДНИ, КОГДА НА УЛИЦЕ ТЕМПЕРАТУРА НАРУЖНОГО ВОЗДУХА НИЖЕ -25°C.

## ТАБЛИЦА 2

### ИТОГИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ УРОВНЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В КГ И ОГ ДО ЭКСПЕРИМЕНТА (X+Б)

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ГРУППЫ	СТАТИСТИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ					
		X	б	МХ	V	T	P
1	2	3	4	5	6	7	8
СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ НА БРУСЬЯХ, РАЗ	КГ	16,3	2,29	0,75	13,71	0,22	<0,05
	ОГ	16,9	2,07	0,68	11,89		
СГИБАНИЕ-РАЗГИБАНИЕ РУК В ВИСЕ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ, РАЗ	КГ	15	1,16	0,39	7,69	1,62	<0,05
	ОГ	15	0,95	0,33	6,63		



# БАИМОВА ЛИАНА РУСЛАНОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

## ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 2

1	2	3	4	5	6	7	8
ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА ЗА 1 МИН, РАЗ	КГ	46	3	0,67	4,50	1,8	<0,05
	ОГ	43,5	3,16	1,03	7,19		
ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ 1000 МЕТРОВ НА РАВНИННОМ УЧАСТКЕ ПОПЕРЕМЕННО- БЕСШАЖНЫМ ХОДОМ, СЕК	КГ	246	2,51	0,83	0,97	1,31	<0,05
	ОГ	249,4	2,13	0,71	0,81		
ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ 1000 МЕТРОВ, ВКЛЮЧАЮЩЕЙ ДЛИННЫЕ ПОДЪЕМЫ КОНЬКОВЫМ ХОДОМ БЕЗ ПАЛОК, СЕК	КГ	234,3	3,16	1,07	1,36	1,53	<0,05
	ОГ	230,7	3,45	1,21	1,52		

ТАБЛИЦА 3

## ИТОГИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ УРОВНЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В КГ И ОГ ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА (X+σ)

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ГРУППЫ	СТАТИСТИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ					
		X	σ	МХ	V	T	P
1	2	3	4	5	6	7	8
СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ НА БРУСЬЯХ, РАЗ	КГ	17,3	2,19	0,81	14,15	4,66	>0,05
	ОГ	21,1	2,48	0,74	10,43		



# БАИМОВА ЛИАНА РУСЛАНОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

## ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 3

1	2	3	4	5	6	7	8
СГИБАНИЕ-РАЗГИБАНИЕ РУК В ВИСЕ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ, РАЗ	КГ	15,3	0,89	0,26	5,46	4,06	>0,05
	ОГ	16,3	0,77	0,27	5,04		
ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА ЗА 1 МИН, РАЗ	КГ	45,9	1,75	0,57	3,96	8,54	>0,05
	ОГ	46,1	2,18	0,71	4,72		
ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ 1000 МЕТРОВ НА РАВНИННОМ УЧАСТКЕ ПОПЕРЕМЕННО-БЕСШАЖНЫМ ХОДОМ, СЕК	КГ	245,6	1,58	0,56	0,66	3,33	>0,05
	ОГ	248,7	2,68	0,93	1,04		
ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ 1000 МЕТРОВ, ВКЛЮЧАЮЩЕЙ ДЛИННЫЕ ПОДЪЕМЫ КОНЬКОВЫМ ХОДОМ БЕЗ ПАЛОК, СЕК	КГ	230,1	2,45	1,09	1,43	4,32	>0,05
	ОГ	224,4	3,08	1,06	1,45		

ТАБЛИЦА 4

## ПОКАЗАТЕЛИ ПРОБЫ «СТС СТРЕСС ТЕСТА» ДО И ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА

ГРУППЫ СРАВНЕНИЯ	ДО			ПОСЛЕ		
	ЧСС ПОКОЯ (УД/МИН)	МПК (МЛ/КГ·МИН)	ИНЬ (У.Е.)	ЧСС ПОКОЯ (УД/МИН)	МПК (МЛ/КГ·МИН)	ИНЬ (У.Е.)
1	2	3	4	5	6	7
КГ (N=7)	56+4	55+4	43+15	56+3	58+7	64+22#





# БАИМОВА ЛИАНА РУСЛАНОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

## ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 4

ГРУППЫ СРАВНЕНИЯ	ДО			ПОСЛЕ		
	ЧСС ПОКОЯ (УД/МИН)	МПК (МЛ/КГ·МИН)	ИНБ (У.Е.)	ЧСС ПОКОЯ (УД/МИН)	МПК (МЛ/КГ·МИН)	ИНБ (У.Е.)
1	2	3	4	5	6	7
ОГ (N=5)	53+2*	50+4	38+12	53+4	55+5	44+16*#

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ: МПК – МАКСИМАЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КИСЛОРОДА; ИНБ – ИНДЕКС НАПРЯЖЕНИЯ БАЕВСКОГО; \*- ДОСТОВЕРНЫ ОТЛИЧИЯ МЕЖДУ КОНТРОЛЬНОЙ И ОПЫТНЫМИ ГРУППАМИ ПРИ УРОВНЕ ЗНАЧИМОСТИ  $P \leq 0,05$ . # - ДОСТОВЕРНЫ ОТЛИЧИЯ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ПЕРЕД И ПОСЛЕ, ПРИ УРОВНЕ ЗНАЧИТЕЛЬНОСТИ  $P \leq 0,05$ .

СРАВНЕНИЕ ДО И ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА: В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЕ (КГ) И ОПЫТНОЙ ГРУППЕ (ОГ) ИЗНАЧАЛЬНО НЕ ИМЕЛОСЬ ЗНАЧИМЫХ ОТЛИЧИЙ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ.

ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ ОТСЛЕЖИВАЛИСЬ ПОСЛЕДУЮЩИЕ ИЗМЕНЕНИЯ:

- В ОПЫТНОЙ ГРУППЕ СРЕДНИЙ РЕЗУЛЬТАТ ПО СГИБАНИЮ И РАЗГИБАНИЮ РУК В УПОРЕ НА БРУСЬЯХ УВЕЛИЧИЛСЯ НА 31 РАЗ (НА 21,53%), В ТО ВРЕМЯ КАК В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЕ ЭТОТ ПОКАЗАТЕЛЬ ВЫРОС ЛИШЬ НА 3,56%;
- ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СГИБАНИЯ-РАЗГИБАНИЯ РУК В ВИСЕ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ ПРИРОСТ СОСТАВИЛ 6,04% В ОПЫТНОЙ ГРУППЕ И 2,67% В КОНТРОЛЬНОЙ;
- УВЕЛИЧЕНИЕ ПОДЪЕМА ТУЛОВИЩА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА ЗА 1 МИНУТУ СОСТАВИЛО 6,03% В ОПЫТНОЙ ГРУППЕ И 2,44% В КОНТРОЛЬНОЙ;

ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ДИСТАНЦИИ 1000 МЕТРОВ НА РАВНИННОМ УЧАСТКЕ РЕЗУЛЬТАТ



# БАИМОВА ЛИАНА РУСЛАНОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УЛУЧШИЛСЯ НА 0,56% В ОПЫТНОЙ ГРУППЕ И НА 0,52% В КОНТРОЛЬНОЙ;

- ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ДИСТАНЦИИ 1000 МЕТРОВ С ДЛИННЫМИ ПОДЪЕМАМИ: В ОПЫТНОЙ ГРУППЕ РЕЗУЛЬТАТ УСОВЕРШЕНСТВОВАЛСЯ НА 2,72%, В В КОНТРОЛЬНОЙ НА 1,51%.

## ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ:

- ЧСС ПОКОЯ: В ОБЕИХ ГРУППАХ НЕЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЗИЛСЯ, ЧТО УКАЗЫВАЕТ НА УЛУЧШЕНИЕ ЭКОНОМИЧНОСТИ РАБОТЫ СЕРДЦА;
- МПК: В ОБЕИХ ГРУППАХ УВЕЛИЧИЛСЯ (НА 5 ЕДИНИЦ В ОГ И 3 ЕДИНИЦЫ В КГ);
- ИНБ: УВЕЛИЧИЛСЯ, ОСТАВАЯСЬ В ПРЕДЕЛАХ НОРМЫ, ЧТО СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О ДОПУСТИМОМ НАПРЯЖЕНИИ РЕГУЛЯТОРНЫХ СИСТЕМ.

**ВЫВОД:** ИССЛЕДОВАНИЕ ДЕМОНИСТРИРУЕТ, ЧТО СОЗДАННАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ В ВОЗРАСТЕ 14-15 ЛЕТ ДЕЙСТВЕННО УВЕЛИЧИВАЕТ ИХ СИЛОВУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ, ПРИВОДЯ К УЛУЧШЕНИЮ РЕЗУЛЬТАТОВ В БОЛЬШИНСТВЕ ПРОВЕДЕННЫХ ТЕСТОВ. ПОЛУЧЕННЫЕ ДАННЫЕ ПОДТВЕРЖДАЮТ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРЕДЛОЖЕННЫХ МЕТОДИК ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. СИДОРОВ, С. С. ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОК НА ТРЕНАЖЕРАХ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ // ВЕСТНИК СПОРТИВНОЙ НАУКИ. — 2019. — № 2. — С. 45-52.
2. ПЕТРОВ, П. П. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ. — САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: СПОРТ И КУЛЬТУРА, 2020. — 278 С.
3. БАЕВСКИЙ, Р. М. АДАПТАЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ У ПОДРОСТКОВ // ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА. — 2016. — Т. 42. — № 2. — С. 23-28.



# БАИМОВА ЛИАНА РУСЛАНОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

4. ВОРОБЬЕВ, А.Н., ИВАНОВА, Л.С. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ // НАУКА В СПОРТЕ. – 2019. – № 4. – С. 40-45.

5. ГРИГОРЬЕВ, П. И. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА // ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ. – 2017. – № 2. – С. 18-22.

6. ГРЯЗНЫХ, А.В. БИОХИМИЧЕСКИЙ ГОМЕОСТАЗ У СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ // ВЕСТНИК МЕЖДУНАРОДНОЙ АКАДЕМИИ НАУК ЭКОЛОГИИ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. – 2009. – Т. 14. - № 2. - С. 39-45.

7. ЖУКОВ, С. П. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПОДРОСТКОВ // СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА. – 2020. – № 1. – С. 15-20.

8. КОВАЛЕВ, В. А. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ // ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. – 2015. – № 5. – С. 30-36.

9. ЛЕБЕДЕВ, Ю. И., СМИРНОВА, Е. Н. ВЛИЯНИЕ ЛЫЖНЫХ ГОНКОВ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ // СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА. – 2018. – Т. 9. – № 3. – С. 45-50.

10. ПЕТРОВА, А. А., ФЕДОРОВ, Д. С. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ТРЕНИРОВКЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ // ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. – 2019. – № 6. – С. 28-33.

11. СИДОРОВ, Н. В. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПОДРОСТКОВ // ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ ОБРАЗОВАНИЯ. – 2017. – № 7. – С. 50-56.



## ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА ПЛАВАНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА

**АННОТАЦИЯ:** СТАТЬЯ ПОСВЯЩЕНА ВОПРОСАМ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА ПЛАВАНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ. ЦЕЛЬЮ РАБОТЫ ЯВЛЯЕТСЯ АПРОБАЦИЯ КОМПЛЕКСА СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. ЭКСПЕРИМЕНТ ПРОВОДИЛСЯ НА ПРОТЯЖЕНИИ 24 НЕДЕЛЬ. В РЕЗУЛЬТАТЕ ЭКСПЕРИМЕНТА ПРОИЗОШЛИ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СДВИГИ В ВИДЕ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ДАЛЬНЕЙШИМ ЗАНЯТИЯМ.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ, ИГРОВОЙ МЕТОД, СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОЙ КОМПЛЕКС, ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, НАВЫК.

ПЛАВАНИЕ – ОДИН ИЗ САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ВИДОВ СПОРТА, ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ИМЕЮЩИЙ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ, ПОЛЬЗА КОТОРОГО ОБУСЛОВЛЕНА СОЧЕТАНИЕМ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ СВОЙСТВАМИ ВОДЫ. ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ МОЖЕТ БЫТЬ КАК СПОРТИВНЫМ, ТАК И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ. ДАЖЕ ЕСЛИ РЕБЕНОК ЗАПИСАН В СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ, ПЕРВЫЙ ГОД ОН БУДЕТ ЗАНИМАТЬСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ. ЭТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ НАРАЩИВАНИЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ, ОЗНАКОМЛЕНИЯ С ТЕХНИКОЙ И АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА К ЧАСТОМУ ПРЕБЫВАНИЮ В ВОДЕ [1]. ДОКАЗАНО, ЧТО ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВОЗМОЖНОСТИ НЕГАТИВНОЙ РЕАКЦИИ НА ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЕ КОНТАКТЫ С ВОДНОЙ СРЕДОЙ, А ТАКЖЕ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЕМЫХ В ОВЛАДЕНИИ ПЕРВОНАЧАЛЬНЫМИ НАВЫКАМИ ПЛАВАНИЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНО ПРИМЕНЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ МЕТОДОВ, ПРОВОДИМЫХ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ [2].

СУЩЕСТВУЕТ МНОЖЕСТВО НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА ПО ПОДГОТОВКЕ В СФЕРЕ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ, НО В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ПЛАВАНИЮ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НЕ УДЕЛЯЕТСЯ ДОЛЖНОГО ВНИМАНИЯ, ХОТЯ ДАННЫЙ ВИД ЯВЛЯЕТСЯ НЕ МЕНЕЕ ВАЖНЫМ



# ИЛЬТИНБАЕВ АЙНУР БУЛАТОВИЧ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЭЛЕМЕНТОМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

**АКТУАЛЬНОСТЬ ДАННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ** ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО БОЛЬШИНСТВО ПРОГРАММ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ СТРОЯТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ПО МЕТОДУ СТРОГО РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ЧТО ЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЖАЕТ ВАРИАТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ И, КАК СЛЕДСТВИЕ, СНИЖАЕТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:** ОЦЕНИТЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ПЛАВАНИЕМ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА ПЛАВАНИЯ.

**ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ:** ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА ПЛАВАНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

**ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ:** КОМПЛЕКС СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА ПЛАВАНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

**ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ** СОСТОИТ В ПРЕДПОЛОЖЕНИИ, ЧТО ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ПЛАВАНИЕМ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОЗВОЛИТ ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ И УСКОРИТЬ ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА ПЛАВАНИЯ.

ИСХОДЯ ИЗ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛИ И ЗАДАЧ, ВЫБРАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: ИЗУЧЕНИЕ И АНАЛИЗ НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ, МЕТОД КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ, МЕТОД МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ ПРОВОДИЛСЯ НА ДВУХ В ПЕРИОД С 30 ОКТЯБРЯ 2023 ГОДА



# ИЛЬТИНБАЕВ АЙНУР БУЛАТОВИЧ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ПО 19 АПРЕЛЯ 2024 ГОДА. В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ЭКСПЕРИМЕНТЕ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ 28 МАЛЬЧИКОВ, ВОЗРАСТ КОТОРЫХ 8-11 ЛЕТ. ВСЕ УЧАСТНИКИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА ЗАНИМАЛИСЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ ПЕРВЫЙ ГОД, НЕ ИМЕЛИ СПОРТИВНОГО РАЗРЯДА, НЕ ИМЕЛИ СУЩЕСТВЕННЫХ РАЗЛИЧИЙ УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ. ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА ВСЕ УЧАСТНИКИ БЫЛИ РАЗДЕЛЕНЫ НА ДВЕ ГРУППЫ ПО 14 ЧЕЛОВЕК. ЗАНЯТИЯ У ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ ПРОХОДИЛИ НА БАЗЕ ЮГОРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ПОД РУКОВОДСТВОМ ТРЕНЕРА ИЛЬТИНБАЕВА А.Б., ЗАНЯТИЯ КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЫ ПРОХОДИЛИ НА БАЗЕ МАУ СШОР «САДКО» В Г. СОВЕТСКИЙ ПОД РУКОВОДСТВОМ ТРЕНЕРА МАЛЬЦЕВОЙ М.В. ОСНОВНОЙ ФОРМОЙ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ОБЕИХ ГРУППАХ БЫЛО УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ, ПО СВОЕЙ СТРУКТУРЕ РАЗДЕЛЕННОЕ НА ТРИ ЧАСТИ: ПОДГОТОВИТЕЛЬНУЮ, ОСНОВНУЮ И ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНУЮ. РАЗЛИЧИЯ ЗАНЯТИЙ ЗАКЛЮЧАЛОСЬ В ТОМ, ЧТО В ПОДГОТОВИТЕЛЬНУЮ И ОСНОВНУЮ ЧАСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ ВНЕДРЯЛСЯ КОМПЛЕКС СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЧАЛЕ И В КОНЦЕ ЭКСПЕРИМЕНТА ПРЕДСТАВЛЕНА В ТАБЛИЦЕ 1.

ТАБЛИЦА 1

## ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

КГ (НАЧАЛО)	КГ (КОНЕЦ)	ПРИРОСТ	ЭГ (НАЧАЛО)	ЭГ (КОНЕЦ)	ПРИРОСТ
1	2	3	4	5	6
СТИБАНИЯ И РАЗГИБАНИЯ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА, РАЗЫ					
1,4±0,39	2,07±0,41	±47%	0,67±0,23	2,2±0,38	±128%
НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ, СМ					
2,6±0,49	3,93±0,43	±51%	1,73±0,32	3,73±0,25	±115%



НАМИ ПРЕДПОЛАГАЕТСЯ, ЧТО ДАННЫЙ ПРИРОСТ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРИ СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ИЗ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА ПО ПЛАВАНИЮ У ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ СВЯЗАН С ПРИМЕНЕНИЕМ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УПРАЖНЕНИЙ «ОТЖИМАНИЯ» И «СКЛАДКА» В СТАТИКЕ И СТАТИКО-ДИНАМИКЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО – ИГРОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ. ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕСТОВ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В НАЧАЛЕ И В КОНЦЕ ЭКСПЕРИМЕНТА ПРЕДСТАВЛЕНА В ТАБЛИЦЕ 2.

ТАБЛИЦА 2

## ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕСТОВ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

КГ (НАЧАЛО)	КГ (КОНЕЦ)	ПРИРОСТ	ЭГ (НАЧАЛО)	ЭГ (КОНЕЦ)	ПРИРОСТ
1	2	3	4	5	6
<b>НЫРЯНИЕ В ДЛИНУ С БОРТИКА, М</b>					
0,53+0,19	1,8+0,24	±229%	0,73+0,21	2,8+0,35	±283%
<b>ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ, СЕК</b>					
3,6+0,29	6,4+0,39	±77%	3,2+0,28	6,9+0,32	±115%
<b>ПЛАВАНИЕ В ПОЛНОЙ КООРДИНАЦИИ НА СПИНЕ, М</b>					
0	26,7+2,95	±267%	0	35,8+3,42	±358%
<b>ПЛАВАНИЕ КРОЛЕМ НА НОГАХ С ДОСКОЙ, СЕК</b>					
40,2+1,19	39,1+1,04	±50%	40,06+1,03	38,3+1,08	±95%

НАМИ ПРЕДПОЛАГАЕТСЯ, ЧТО ДАННЫЙ ПРИРОСТ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРИ СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ПО ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ СВЯЗАН С ПРИМЕНЕНИЕМ В ОСНОВНОЙ ЧАСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО – ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ «10 ВДОХОВ»



ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

# ИЛЬТИНБАЕВ АЙНУР БУЛАТОВИЧ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

И «ГОРЯЧАЯ КАРТОШКА».

ПОСЛЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТА ДОКАЗАНА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА СОРЕВНОВАТЕЛЬНО – ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. ПО КОНЕЧНЫМ ДАННЫМ МОЖНО РАССМОТРЕТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНУЮ ДИНАМИКУ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА ПЛАВАНИЯ, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ УТВЕРЖДАТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДАННОГО СОРЕВНОВАТЕЛЬНО – ИГРОВОГО КОМПЛЕКСА И, В ДАЛЬНЕЙШЕМ, ВОЗМОЖНОЕ ЕГО ВКЛЮЧЕНИЕ В ПРОГРАММУ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ ПЛАВАТЕЛЬНОГО ВСЕОБУЧА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ / В.Ю. КАРПОВ, А.В. АБРОСИМОВА, А.В. ГУСЕВ [И ДР.]; РОС. ГОС. СОЦ. УН-Т. – ТЕКСТ: НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ //УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА. – 2019. – № 2 (168). – С. 188–192.
- 2 ДУКАЛЬСКИЙ, В.В. ИГРЫ НА ВОДЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ: УЧЕБ. ПОСОБИЕ / В.В. ДУКАЛЬСКИЙ, Е.Г. МАРЯНИЧЕВА; КРАСНОД. ГОС. АКАД. ФИЗ. КУЛЬТУРЫ. – КРАСНОДАР, 2001. – 112 С. – ТЕКСТ: НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ.





## ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

**АННОТАЦИЯ:** В СТАТЬЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ, ПОЗВОЛИВШИЕ ПОЛУЧИТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ ИХ ОТНОШЕНИИ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ. ПРОВЕДЕННОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАЛО ПОВЫШАЮЩУЮСЯ ПОПУЛЯРНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ, МОЛОДЕЖЬ, ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ, ИНТЕРЕС К ЗАНЯТИЯМ, GOOGL-ФОРМА.

СОГЛАСНО «СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА ПЕРИОД ДО 2030 ГОДА» ЦЕННОСТЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ ЯВЛЯЮТСЯ: ВОЗМОЖНОСТЬ ПОВЫШЕНИЯ ТРУДОСПОСОБНОСТИ, СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВА, ПРИОБЩЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ, УЛУЧШЕНИЯ СОБСТВЕННОЙ ФИГУРЫ [4]. ВМЕСТЕ С ЭТИМ, ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ПЕРСПЕКТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ВОВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ В СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ВАЖНО ИМЕТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ ИМЕЮЩИХСЯ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ О ЗНАЧИМОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ И ФОРМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ, А ТАКЖЕ ИХ ОТНОШЕНИИ К ЭТИМ ЗАНЯТИЯМ.

**ЗАДАЧАМИ ИССЛЕДОВАНИЯ ЯВИЛИСЬ:**

1. ИЗУЧИТЬ АКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ.
2. ВЫЯВИТЬ ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ, ПО МНЕНИЮ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ, НАПРАВЛЕННЫЕ



ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

# ОМОНОВА ДИАНА МИРЗОХИДОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НИЖНЕВАРТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

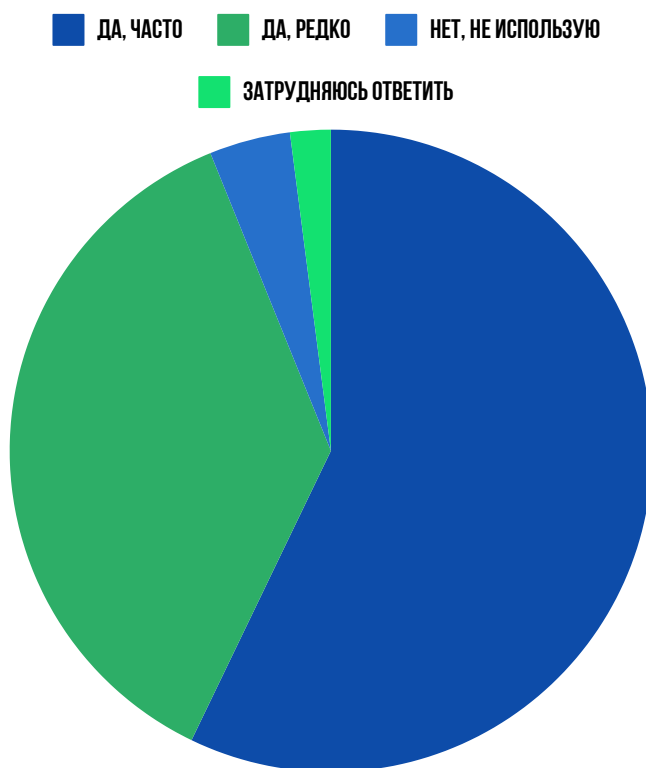
**НА ПРИОБЩЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ К АКТИВНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СРЕДСТВ И ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОЦЕССЕ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИЛОСЬ В ПЕРИОД С СЕНТЯБРЯ 2023 ГОДА ПО ФЕВРАЛЬ 2024 ГОДА. УЧАСТНИКАМИ СТАЛИ 58 МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ (23 ЮНОШИ И 35 ДЕВУШЕК) В ВОЗРАСТЕ ОТ 18 ДО 30 ЛЕТ. ДЛЯ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ ИССЛЕДОВАНИЯ БЫЛА РАЗРАБОТАНА АНКЕТА, ВКЛЮЧАВШАЯ В СЕБЯ 25 ВОПРОСОВ ОТКРЫТОЙ И ЗАКРЫТОЙ ФОРМЫ. РАСПРОСТРАНЕНИЕ АНКЕТЫ, СОСТАВЛЕННОЙ В GOOGL-ФОРМЕ, ОСУЩЕСТВЛЯЛОСЬ ПО ГИПЕРССЫЛКЕ. В АНКЕТУ ВОШЛИ ВОПРОСЫ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ДВИГАТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ, НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫХ ФОРМАХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ДР. ДЛЯ ОБРАБОТКИ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРИМЕНЯЛИСЬ МЕТОДЫ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ. В РАМКАХ ДАННОЙ СТАТЬИ АНАЛИЗИРОВАЛИСЬ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ПОЛУЧИТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ ОТНОШЕНИИ МОЛОДЕЖИ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ.

АНКЕТИРОВАНИЕ ПОКАЗАЛО, ЧТО ДЛЯ 92,8% ОПРОШЕННЫХ ЯВЛЯЕТСЯ ВАЖНЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ, ДЛЯ 3,6% – НЕ ВАЖНЫМ. МОЖНО ОТМЕТИТЬ НЕБОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ НЕ ЗАИНТЕРЕСОВАНЫ В ПРИМЕНЕНИИ РАЗЛИЧНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ СООТНОСЯТСЯ С ДАННЫМИ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ОПРОСА, ПРОВЕДЕННОГО Л.Г. ПАЩЕНКО И СОАВТ., ВЫЯВИВШЕГО, ЧТО ОКОЛО 95% ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК, ПРОЖИВАЮЩИХ В ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ-ЮГРЕ, СЧИТАЮТ ПОЛЕЗНЫМИ И ВАЖНЫМИ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ЗАНЯТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ [3].

НА РИСУНКЕ 1 ПРЕДСТАВЛЕНЫ ОТВЕТЫ РЕСПОНДЕНТОВ НА ВОПРОС «ИСПОЛЬЗУЕТЕ ЛИ ВЫ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ?». НУЖНО ОТМЕТИТЬ, ЧТО 58,9% ОПРОШЕННЫХ УЧАСТНИКОВ АНКЕТИРОВАНИЯ АКТИВНО ИСПОЛЬЗУЮТ СРЕДСТВА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ВЫСОКИМ ПОКАЗАТЕЛЕМ, ПО СРАВНЕНИЮ С ДАННЫМИ СОЦИОЛОГИЧЕСКИХ ОПРОСОВ ПРОШЛЫХ ЛЕТ [1, 2]. ВЫДЕЛЯЕТСЯ БОЛЬШАЯ ГРУППА ЛЮДЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ

АКТИВНОСТЬЮ ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ – 35,7%. ДАННЫЙ КОНТИНГЕНТ МОЖНО РАССМАТРИВАТЬ КАК ПЕРСПЕКТИВНУЮ ГРУППУ МОЛОДЁЖИ, ГОТОВУЮ СТАТЬ АКТИВНЫМИ УЧАСТНИКАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ, НО ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМО ПОДОБРАТЬ ДЛЯ НИХ НАИБОЛЕЕ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ И СОЗДАТЬ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ УСЛОВИЯ. ЛИШЬ 3,6% ОПРОШЕННЫХ НЕ ИСПОЛЬЗУЮТ ДАННЫЕ СРЕДСТВА, ЧТО СООТНОСИТСЯ С ПОКАЗАТЕЛЕМ ОТРИЦАТЕЛЬНО ОТНОСЯЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.



**РИСУНОК 1.** ОТВЕТЫ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ НА ВОПРОС «ИСПОЛЬЗУЕТЕ ЛИ ВЫ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ?»

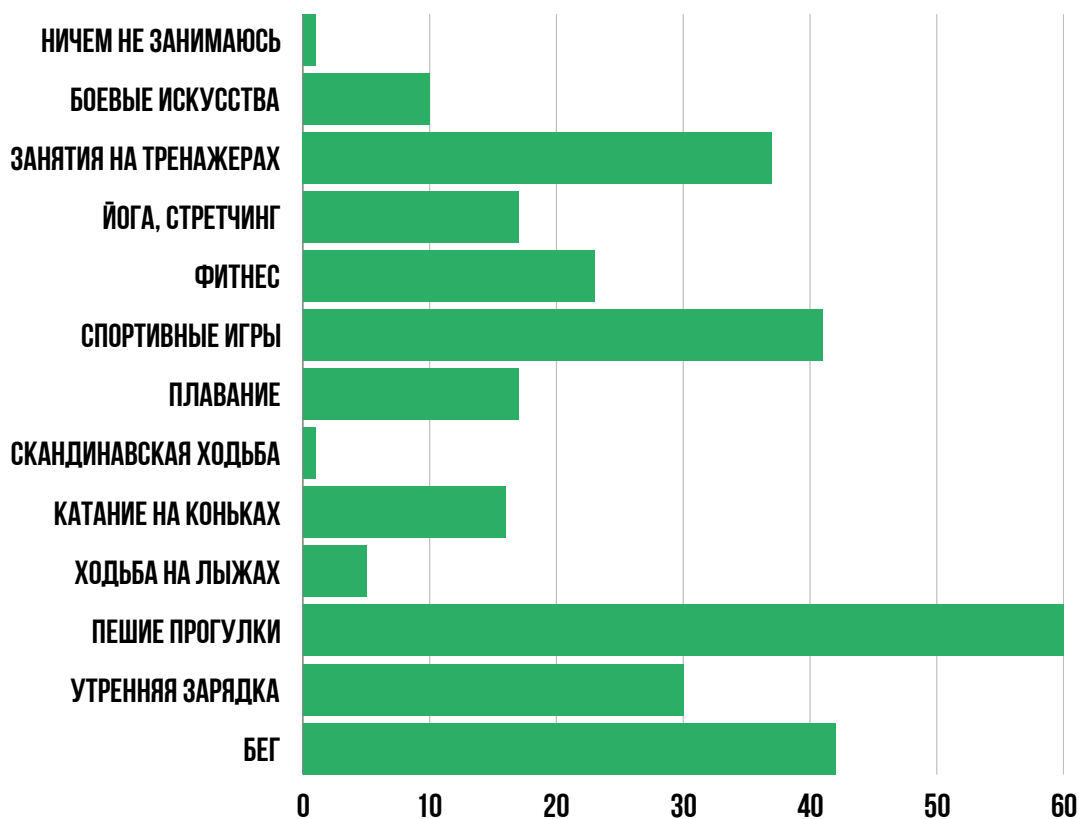
92,9% УЧАСТНИКОВ АНКЕТИРОВАНИЯ СЧИТАЮТ, ЧТО СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОКАЗЫВАЮТ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА, 5,3% ЗАТРУДНИЛИСЬ ОТВЕТИТЬ И 1,8% ВЫРАЗИЛИ МНЕНИЕ ОБ ОТРИЦАТЕЛЬНОМ ВЛИЯНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ. КАК ВИДНО ИЗ РИСУНКА 2 В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ ПОПУЛЯРНЫ ПЕШИЕ



# ОМОНОВА ДИАНА МИРЗОХИДОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НИЖНЕВАРТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ПРОГУЛКИ, БЕГ, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ. ЭТИ ФОРМЫ РАСПРОСТРАНЕНЫ СРЕДИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ И ИМЕЮТ ВЫСОКИЙ СПРОС. НИЧЕМ НЕ ЗАНИМАЕТСЯ ЛИШЬ 1,8% МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ, ПРИНЯВШИХ УЧАСТИЕ В ОПРОСЕ.



**РИСУНОК 2.** ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МОЛОДЕЖЬЮ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

ОПРЕДЕЛЯЯ ПРЕДПОЧИТАЕМЫЕ МЕСТА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ, ОКАЗАЛОСЬ, ЧТО САМЫМ ПОПУЛЯРНЫМ МЕСТОМ ЯВЛЯЕТСЯ СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ — 75,4% ОПРОШЕННЫХ ВЫБРАЛИ ЭТОТ ВАРИАНТ ОТВЕТА; СЛЕДУЮЩИЙ ПО ПОПУЛЯРНОСТИ ОТВЕТ — В КВАРТИРЕ (В ДОМЕ) И В ФИТНЕС-ЦЕНТРЕ (47,4%). ПРЕДПОЧИТАЮТ ЗАНЯТИЯ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ, А ИМЕННО В ПАРКЕ, В ЛЕСУ, НА НАБЕРЕЖНОЙ 29,8% РЕСПОНДЕНТОВ, НА СТАДИОНЕ — 28,1%. ОТКРЫТЫЕ СПОРТИВНЫЕ ПЛОЩАДКИ, НЕСМОТЯ НА АКТИВНУЮ ПРОПАГАНДУ ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ,



# ОМОНОВА ДИАНА МИРЗОХИДОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НИЖНЕВАРТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ОСТАЮТСЯ МЕНЕЕ ПОПУЛЯРНЫМ МЕСТОМ ЗАНЯТИЙ: ТОЛЬКО 21,1% ОПРОШЕННОЙ МОЛОДЁЖИ ПРЕДПОЧИТАЕТ НА НИХ ЗАНИМАТЬСЯ.

НА РИСУНКЕ 3 ПРЕДСТАВЛЕНЫ ОТВЕТЫ НА ВОПРОС: «КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЛЮДИ ЗАНИМАЛИСЬ СПОРТОМ?». БОЛЬШИНСТВО УЧАСТНИКОВ, А ИМЕННО 68,4%, ОТМЕТИЛИ ВАЖНОСТЬ СОЗДАНИЯ КОМФОРТНЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ; 66,7% СЧИТАЮТ, ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СОВРЕМЕННАЯ МОЛОДЁЖЬ ПРИОБЩИЛАСЬ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ ИХ ИНТЕРЕСЫ; ДЛЯ 57,9% ОПРОШЕННЫХ ВАЖНЫМ ЯВЛЯЕТСЯ ОБЩЕДОСТУПНОСТЬ МЕСТ ЗАНЯТИЙ. СЛЕДУЕТ ОТМЕТИТЬ, ЧТО ЭТИ ТРИ ПОКАЗАТЕЛЯ ОТНОСЯТСЯ К ЧИСЛУ ОСНОВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ, ДЕКЛАРИРУЕМЫХ В «СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА ПЕРИОД ДО 2030 ГОДА» [4]. ВЫБОР МОЛОДЕЖЬЮ ОБОЗНАЧЕННЫХ ПОЗИЦИЙ ПОЗВОЛЯЕТ КОНСТАТИРОВАТЬ О РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ РЕАЛИЗУЕМОЙ В СТРАНЕ, ОКРУГЕ, ГОРОДЕ ПОЛИТИКЕ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ. ВМЕСТЕ С ЭТИМ, ДЛЯ 50,9% ВАЖНЫМ ОСТАЕТСЯ ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ, А ДЛЯ 29,8% – СОЗДАНИЕ БЕЗОПАСНЫХ УСЛОВИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.



**РИСУНОК 3.** ОТВЕТЫ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ НА ВОПРОС «КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЛЮДИ АКТИВНЕЙ ЗАНИМАЛИСЬ СПОРТОМ?»



ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

# ОМОНОВА ДИАНА МИРЗОХИДОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НИЖНЕВАРТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ОПРЕДЕЛЯЯ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА ПРОПАГАНДЫ, СПОСОБНЫЕ ПРИВЛЕЧЬ МОЛОДЕЖЬ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ, РЕСПОНДЕНТЫ РАЗОШЛИСЬ ВО МНЕНИЯХ. ДЛЯ 59,6% МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ ВАЖНО ДЕМОНИСТРИРОВАТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ПРИМЕРЫ ДРУГИХ ЗАНИМАЮЩИХСЯ. ДЛЯ ТАКОГО ЖЕ ЧИСЛА МОЛОДЕЖИ ЭФФЕКТИВНЫМИ ЯВЛЯЮТСЯ ВОЗМОЖНОСТИ ИНТЕРНЕТА. СОВЕТЫ ДРУЗЕЙ ВАЖНЫ ДЛЯ 57,9% РЕСПОНДЕНТОВ. ДЛЯ 35,1% МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ ЗНАЧИМЫ СОВЕТЫ РОДСТВЕННИКОВ, ДЛЯ 17,5% – ПУБЛИКАЦИИ В СМИ.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, ПРОВЕДЕННОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАЛО, ЧТО СОВРЕМЕННАЯ МОЛОДЕЖЬ ВЕДЕТ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ДЛЯ ДАННОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ГРУППЫ БОЛЬШУЮ ЦЕННОСТЬ ИМЕЮТ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ, СОДЕЙСТВУЮЩИЕ УЛУЧШЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ. ПОПУЛЯРНЫМИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЗАНЯТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ, НЕ ТРЕБУЮЩИЕ СПЕЦИАЛЬНО СОЗДАННЫХ УСЛОВИЙ И СЛОЖНОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ИНВЕНТАРЯ. БОЛЬШИНСТВО МОЛОДЕЖИ ОТМЕЧАЮТ ПУТИ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ, СХОЖИЕ С ТЕМИ, ЧТО РЕАЛИЗУЮТ ГОСУДАРСТВЕННЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ, МУНИЦИПАЛЬНЫЕ ОРГАНЫ ВЛАСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ЧТО ГОВОРИТ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЭТОЙ РАБОТЫ.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. МАНЖЕЛЕЙ, И.В. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ / И.В. МАНЖЕЛЕЙ, С.В. ИВАНОВА, Е.Т. КОЛУНИН. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: ЛАНЬ, 2023. – 190 С.
2. НИКОЛАЕВ, А.Ю. УРОВЕНЬ И СТРУКТУРА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА НА ЮГОРСКОМ СЕВЕРЕ (ПО ДАННЫМ ОПРОСНИКА IPAQ) / А.Ю. НИКОЛАЕВ, С.И. ЛОГИНОВ // ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. – 2016. – № 7. – С. 86-88.
3. ПАЩЕНКО, Л.Г. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ДОСУГА В АСПЕКТЕ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА / Л.Г. ПАЩЕНКО, О.А. ЧУЕНКО, Н.В. МАТЮНИНА, А.С. ХОРЬКОВА // ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. – 2022. – № 7. –



ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

# ОМОНОВА ДИАНА МИРЗОХИДОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НИЖНЕВАРТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**С. 47-49.**

**4. СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РФ НА ПЕРИОД ДО 2030 ГОДА. – URL:  
[HTTPS://CLSK.RU/URYUG](https://clsk.ru/uryug)(ДАТА ОБРАЩЕНИЯ: 12.03.2024).**



## ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ КВЕСТ-ИГРЫ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

**АННОТАЦИЯ:** В СТАТЬЕ ПРЕДСТАВЛЕН ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КВЕСТА ДЛЯ МОЛОДЕЖИ. ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАЛО ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОВЕДЕННОГО МЕРОПРИЯТИЯ И ПЕРСПЕКТИВНОСТЬ ДАЛЬНЕЙШЕГО ЕГО ПРИМЕНЕНИЯ ВО ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** САМОЧУВСТВИЕ, АКТИВНОСТЬ, НАСТРОЕНИЕ, ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ, ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ.

РАНЕЕ ПРОВЕДЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ УЧЕНЫХ ПОКАЗАЛИ ВАЖНОСТЬ ВОВЛЕЧЕНИЯ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ ВО ВНЕУЧЕБНУЮ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ [3]. ПРИ ЭТОМ НЕОБХОДИМ ПОИСК ТАКИХ МЕРОПРИЯТИЙ, КОТОРЫЕ НЕ ТОЛЬКО ПОВЫШАЮТ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ, НО И СОДЕЙСТВУЮТ ФОРМИРОВАНИЮ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МОТИВАЦИИ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ. ПРИМЕРОМ ТАКИХ МЕРОПРИЯТИЙ ЯВЛЯЮТСЯ, НАБИРАЮЩИЕ ПОПУЛЯРНОСТЬ У МОЛОДЕЖИ, КВЕСТ-ИГРЫ [2, 4]. КВЕСТ-ИГРА – ЭТО СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ФОРМА, ИМЕЮЩАЯ ИГРОВОЙ ХАРАКТЕР. В ХОДЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ КВЕСТ-ИГРЫ У УЧАСТНИКОВ МЕРОПРИЯТИЯ ПОЯВЛЯЕТСЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОВЕРИТЬ СВОИ ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ [5]. РАБОТАЯ В КОМАНДЕ МОЖНО ПРОЯВИТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ, НАЙДЯ ДЛЯ СЕБЯ ПОДХОДЯЩУЮ РОЛЬ: ИСПОЛНИТЕЛЬ, КОЛЛЕКТИВИСТ, КООРДИНАТОР И ДР. [6].

ВМЕСТЕ С ЭТИМ, СЧИТАЕМ ВАЖНЫМ ИМЕТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ, КАКИМ ОБРАЗОМ НА УЧАСТИЕ В ПОДОБНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ РЕАГИРУЮТ СТУДЕНТЫ ВУЗОВ, И ЧТО, ПО ИХ МНЕНИЮ, МОЖЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ ПОВЫШЕНИЮ ПОПУЛЯРНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ КВЕСТОВ





# САМОЛОВОВА АЛЕКСАНДРА НИКОЛАЕВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НИЖНЕВАРТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ.**

**В ПРОЦЕССЕ ИССЛЕДОВАНИЯ РЕШАЛИСЬ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАЧИ:**

- 1. ИЗУЧИТЬ ИЗМЕНЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ-УЧАСТНИКОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ КВЕСТ-ИГРЫ.**
- 2. ИЗУЧИТЬ СУБЪЕКТИВНУЮ ОЦЕНКУ СОДЕРЖАНИЯ ЗАДАНИЙ КВЕСТ-ИГРЫ У УЧАСТНИКОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО МЕРОПРИЯТИЯ.**

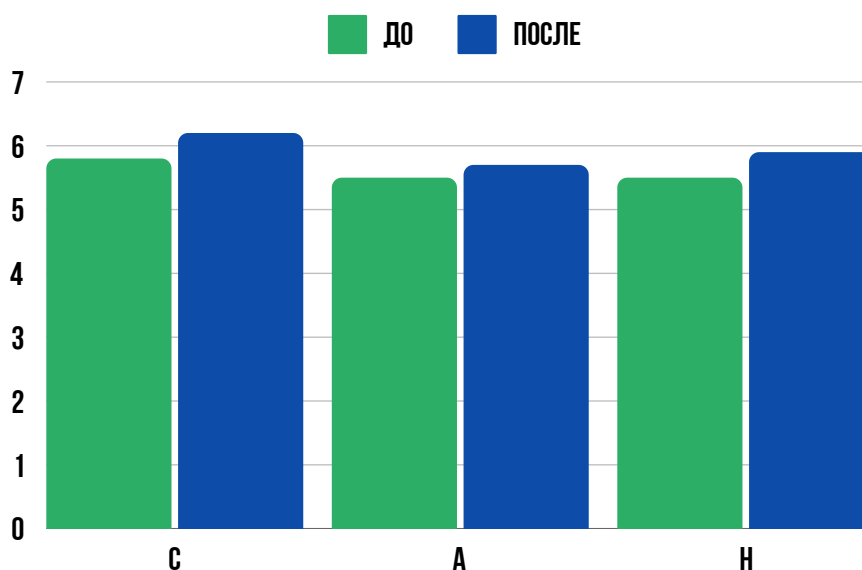
**ИССЛЕДОВАНИЕ БЫЛО ПРОВЕДЕНО В ПЕРИОД С МАЯ ПО ИЮНЬ 2023 ГОДА НА БАЗЕ НИЖНЕВАРТОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА. УЧАСТНИКАМИ МЕРОПРИЯТИЯ СТАЛИ 10 СТУДЕНТОВ (4 ЮНОШИ И 6 ДЕВУШЕК) В ВОЗРАСТЕ ОТ 18 ДО 21 ГОДА, ОБУЧАЮЩИЕСЯ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ДАВШИЕ ДОБРОВОЛЬНОЕ СОГЛАСИЕ НА УЧАСТИЕ В НЕМ. ПРИМЕНЯЯ МЕТОД ПРОЕКТИРОВАНИЯ БЫЛО РАЗРАБОТАНО СОДЕРЖАНИЕ КВЕСТ-ИГРЫ. ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО МЕРОПРИЯТИЯ ПРЕДУСМАТРИВАЛА 7 ЗАДАНИЙ:**

- 1) ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ,**
- 2) ИГРУ НА ЛОВКОСТЬ,**
- 3) ИГРУ НА ЛОГИКУ,**
- 4) ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЯ НА СКАЛОДРОМЕ,**
- 5) ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ВИКТОРИНЫ,**
- 6) ЗАДАНИЯ НА ПОИСК ВЫХОДА ИЗ КОМНАТЫ (СПОРТИВНОГО ЗАЛА),**
- 7) ИГРУ «КРОКОДИЛ» (ПОКАЗ СЛОВ).**

**ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ УЧАСТНИКОВ МЕРОПРИЯТИЯ ОСУЩЕСТВЛЯЛОСЬ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДИКИ САН («САМОЧУВСТВИЕ. АКТИВНОСТЬ. НАСТРОЕНИЕ») [1]: СТУДЕНТЫ ЗАПОЛНЯЛИ ОПРОСНЫЕ ЛИСТЫ АНКЕТЫ-ТЕСТА ПЕРЕД НАЧАЛОМ КВЕСТА И СРАЗУ ПО ЕГО ОКОНЧАНИЮ, В КОТОРЫХ ДАВАЛИ СУБЪЕКТИВНУЮ ОЦЕНКУ СОБСТВЕННОМУ СОСТОЯНИЮ ОТ 1 БАЛЛА (КРАЙНЕЕ ПРОЯВЛЕНИЕ НЕГАТИВНОГО СОСТОЯНИЯ) ДО 7 БАЛЛОВ (КРАЙНЕЕ**

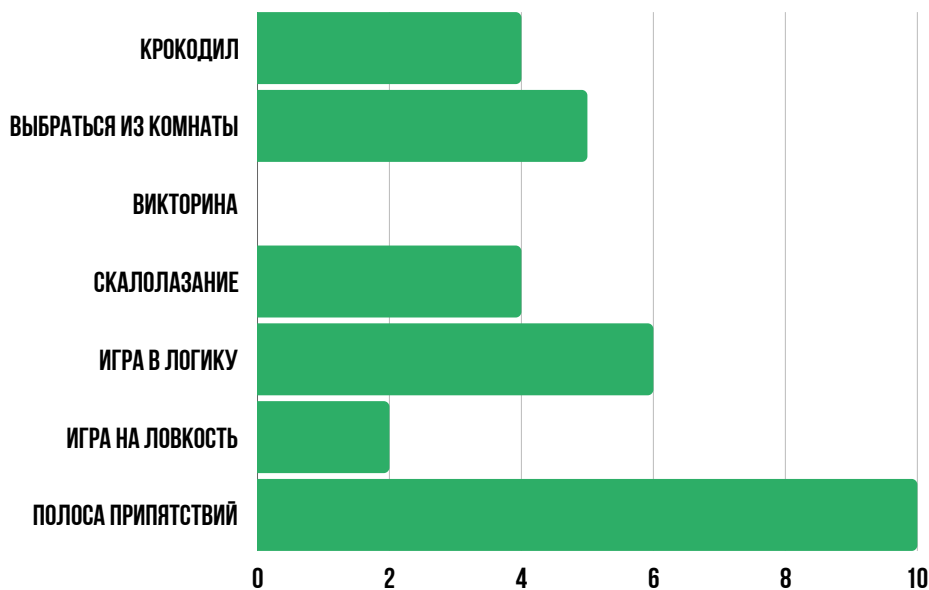
ПРОЯВЛЕНИЕ ПОЗИТИВНОГО СОСТОЯНИЯ). ИСПОЛЬЗУЯ МЕТОД АНКЕТИРОВАНИЯ, С ПОМОЩЬЮ GOOGLE-ФОРМЫ, БЫЛА ПОЛУЧЕНА ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ ОТ УЧАСТНИКОВ МЕРОПРИЯТИЯ ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ КВЕСТ-ИГРЫ. ДЛЯ ОБРАБОТКИ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРИМЕНЯЛИ МЕТОДЫ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ.

ИЗУЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ИСПЫТУЕМОЙ МОЛОДЕЖИ С ПОМОЩЬЮ ОПРОСНИКА «САН» [1] ДО И ПОСЛЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО МЕРОПРИЯТИЯ ПОЗВОЛИЛО ВЫЯВИТЬ ПРОИЗОШЕДШИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В СУБЪЕКТИВНОМ ОЩУЩЕНИИ СОБСТВЕННОГО САМОЧУВСТВИЯ, АКТИВНОСТИ, НАСТРОЕНИЯ. НА РИСУНКЕ 1 ПРЕДСТАВЛЕНА ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЙ СРЕДНЕГРУППОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ИЗУЧАЕМЫХ ПАРАМЕТРОВ У СТУДЕНТОВ ДО И ПОСЛЕ УЧАСТИЯ В КВЕСТ-ИГРЕ. КАК ВИДНО, ПРОИЗОШЛО УЛУЧШЕНИЕ ВСЕХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ. МАТЕМАТИЧЕСКИЙ РАСЧЕТ ПО ФОРМУЛЕ С. БРОУДИ ПОКАЗАЛ, ЧТО САМООЦЕНКА «САМОЧУВСТВИЯ» УВЕЛИЧИЛАСЬ НА 6,7%, «АКТИВНОСТИ» – НА 3,6%, «НАСТРОЕНИЯ» – НА 7,0%. ПОЛУЧЕННЫЕ ДАННЫЕ ПОЗВОЛЯЮТ КОНСТАТИРОВАТЬ О ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ ВЛИЯНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ КВЕСТ-ИГРЫ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МОЛОДЕЖИ.



**РИСУНОК 1.** ИЗМЕНЕНИЯ СРЕДНЕГРУППОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ САМОЧУВСТВИЯ (С), АКТИВНОСТИ (А), НАСТРОЕНИЯ (Н) СТУДЕНТОВ ДО И ПОСЛЕ УЧАСТИЯ В КВЕСТ-ИГРЕ (В БАЛЛАХ)

ПО ОКОНЧАНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ КВЕСТ-ИГРЫ БЫЛА ПОЛУЧЕНА ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ ОТ УЧАСТНИКОВ МЕРОПРИЯТИЯ. АНКЕТИРОВАНИЕ ПОКАЗАЛО, ЧТО ВСЕ УЧАСТНИКИ МЕРОПРИЯТИЯ ДАЛИ ЕМУ ПОЛОЖИТЕЛЬНУЮ ОЦЕНКУ И ВЫРАЗИЛИ ЖЕЛАНИЕ НЕ ТОЛЬКО УЧАСТВОВАТЬ В НЕМ, НО ПРОВОДИТЬ ПОДОБНЫЕ КВЕСТЫ ДЛЯ СВОИХ СВЕРСТНИКОВ. РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ КВЕСТ-ИГРЫ ПОЗВОЛИЛИ ВЫЯВИТЬ НАИБОЛЕЕ ИНТЕРЕСНЫЕ, ПО ИХ МНЕНИЮ, СТАНЦИИ (ЗАДАНИЯ) (РИСУНОК 2). ВСЕМ ОПРОШЕННЫМ ПОНРАВИЛОСЬ ПРОХОЖДЕНИЕ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ, ГДЕ ТРЕБОВАЛОСЬ ВЫПОЛНЯТЬ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕННОГО ВРЕМЕНИ. НА ВТОРОМ МЕСТЕ ПО ПОПУЛЯРНОСТИ ОКАЗАЛАСЬ ИГРА НА ЛОВКОСТЬ. НА ТРЕТЬЕМ – СТАНЦИЯ, ГДЕ ПРЕДУСМАТРИВАЛОСЬ ВЫПОЛНЕНИЕ ЧЕРЕДУЮЩИХСЯ ЗАДАНИЙ, В КОНЕЧНОМ ИТОГЕ, ПРИВОДЯЩИХ К НАХОЖДЕНИЮ КЛЮЧА ОТ ЗАПЕРТОЙ ВХОДНОЙ ДВЕРИ СПОРТИВНОГО ЗАЛА. НИ ОДНОМУ УЧАСТНИКУ НЕ ПОНРАВИЛИСЬ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ВИКТОРИНЫ.



**РИСУНОК 2.** ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА СОДЕРЖАНИЯ ЗАДАНИЙ НА ОТДЕЛЬНЫХ СТАНЦИЯХ КВЕСТ-ИГРЫ (КОЛИЧЕСТВО СТУДЕНТОВ, СДЕЛАВШИХ ВЫБОР)

ТАКЖЕ БЫЛИ ПРОАНАЛИЗИРОВАНЫ ПОЖЕЛАНИЯ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СОДЕРЖАНИЯ ЗАДАНИЙ КВЕСТ-ИГРЫ ОТ УЧАСТНИКОВ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ В ОТВЕТАХ НА ВОПРОСЫ



ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

# САМОЛОВОВА АЛЕКСАНДРА НИКОЛАЕВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НИЖНЕВАРТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

АНКЕТЫ ОТКРЫТОЙ ФОРМЫ. ТАК, НА СТАНЦИИ «КРОКОДИЛ» (ИЗОБРАЖЕНИЕ СЛОВА С ПОМОЩЬЮ МИМИКИ И ЖЕСТОВ), СТУДЕНТЫ ПРЕДЛОЖИЛИ ВМЕСТО ОГРАНИЧЕНИЯ ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЯ, ОГРАНИЧИТЬ ВРЕМЯ НА ПОКАЗ СЛОВА ОТДЕЛЬНЫМ ИГРОКОМ, НАПРИМЕР, ВЫДЕЛИВ 15 СЕКУНД НА ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА, И ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЗАДЕЙСТВОВАТЬ ВСЮ КОМАНДУ. ЗАДАНИЕ НА ПОИСК ВЫХОДА ИЗ КОМНАТЫ (СПОРТИВНОГО ЗАЛА) УЧАСТНИКИ ПРОШЛИ БЕЗ ОСОБЫХ ПРОБЛЕМ И ПОПРОСИЛИ ЕГО УСЛОЖНИТЬ, ДОБАВИВ ЗАДАНИЯ С УВЕЛИЧИВАЮЩЕЙСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ «ПОДСКАЗОК». ВО ВРЕМЯ «ВИКТОРИНЫ», ОБУЧАЮЩИЕСЯ НЕ УСПЕВАЛИ ЗА ОТВЕДЕННОЕ ВРЕМЯ ОБСУДИТЬ ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ, ЧТО ПРИВЕЛО К СНИЖЕНИЮ ИНТЕРЕСА К ДАННОЙ ФОРМЕ ЗАДАНИЯ. ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ КВЕСТ-ИГРЫ СТУДЕНТЫ ПРЕДЛОЖИЛИ ЛИБО УВЕЛИЧИТЬ ВРЕМЯ НА ПОИСК ОТВЕТА НА КАЖДЫЙ ВОПРОС, ЛИБО ПРЕДУСМОТРЕТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ НАХОЖДЕНИЯ «ПОДСКАЗОК» ПО МЕРЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ НА ДРУГИХ СТАНЦИЯХ. В ИГРЕ НА ЛОВКОСТЬ СТУДЕНТЫ ХОТЕЛИ БЫ ПОЧУВСТВОВАТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ, В СВЯЗИ С ЧЕМ ПРЕДЛОЖИЛИ НА САМОЙ СТАНЦИИ ДОБАВИТЬ УЧАСТНИКА-СУДЬЮ ДЛЯ СОЗДАНИЯ КОНКУРЕНЦИИ.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, ПРОВЕДЕННОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАЛО, ЧТО КВЕСТ-ИГРУ МОЖНО РАССМАТРИВАТЬ КАК ОДНУ ИЗ НАБИРАЮЩИХ ПОПУЛЯРНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ФОРМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ, ИМЕЮЩЕЙ ИГРОВУЮ ОСНОВУ. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ КВЕСТ-ИГРЫ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ ЗАДАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ МОГУТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАНЫ ВО ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, СОДЕЙСТВУЯ УЛУЧШЕНИЮ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МОЛОДЕЖИ.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. БАРКАНОВА, О.В. МЕТОДИКИ ДИАГНОСТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ / О.В. БАРКАНОВА. КРАСНОЯРСК: ЛИТЕРА-ПРИНТ, 2009. – С. 7-9.
2. БЕСПАЛОВ, К.С. МОДЕЛЬ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ КВЕСТ-ИГРЫ / К.С. БЕСПАЛОВ, Л.Г. ПАЩЕНКО // ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ,



# САМОЛОВОВА АЛЕКСАНДРА НИКОЛАЕВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НИЖНЕВАРТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ТРЕНИРОВКА. – 2020. – № 2. – С. 79.

3. САМОЛОВОВА, Н.В. КВЕСТ-ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЛОДЕЖИ / Н.В. САМОЛОВОВА, Н.А. САМОЛОВОВ, А.Н. САМОЛОВОВА // ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА: МАТЕРИАЛЫ XIII ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ (Г. НИЖНЕВАРТОВСК, 20 ОКТЯБРЯ 2023 Г.). – НИЖНЕВАРТОВСК: ИЗД-ВО НВГУ, – 2024. – С.309-313.

4. СКЛЯРЕНКО, А.В. ТЕХНОЛОГИЯ ВЕБ-КВЕСТА КАК ОДНА ИЗ ФОРМ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ / А.В. СКЛЯРЕНКО // УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА ЛЕСГАФТА. – 2018. – №5 (159). – С.271-274.

5. ТИМОФЕЕВ, И.В. РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ КВЕСТОВ КАК ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ / И.В. ТИМОФЕЕВ // МАТ-ЛЫ ВСЕРОСС. НАУЧ.-ПРАКТ. КОНФ. «НАУКА И СОЦИУМ». – 2017. – №2. – С.190-193.

6. ЧИСТЯКОВА, К.В. ПРИЧИНЫ ПОПУЛЯРНОСТИ КВЕСТОВ КАК ФОРМЫ ДОСУГА СОВРЕМЕННЫХ РОССИЯН / К.В. ЧИСТЯКОВА // ЧЕЛОВЕК В МИРЕ КУЛЬТУРЫ. – 2013. – №2. – С. 20-22.



## ПОСТУРАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА СТУДЕНТОВ С МИОПИЕЙ ПОД ВЛИЯНИЕМ РЕКРЕАЦИОННОЙ ИГРЫ «ТВИСТЕР»

**АННОТАЦИЯ:** ИЗВЕСТНО, ЧТО ЗРЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕТ РОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО СТАБИЛИЗАТОРА БАЛАНСА В ВЕРТИКАЛЬНОЙ СТОЙКЕ ЧЕЛОВЕКА. ПОЭТОМУ ПРИ ЕГО ВЫКЛЮЧЕНИИ (ЗАКРЫВАНИЕ ГЛАЗ) И ПЕРЕОРИЕНТАЦИИ СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ БАЛАНСА НА ПРОПРИОРЕЦЕПЦИЮ СТАБИЛЬНОСТЬ СНИЖАЕТСЯ. ДЛЯ ОЦЕНКИ ВЕРТИКАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ (СТАТИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ) УЧАСТНИКОВ ЭКСПЕРИМЕНТА ПРОВЕДЕНА ПРОБА РОМБЕРГА. ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ДИНАМИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ ТЕСТ Y-БАЛАНСА (YBT), ОЦЕНИВАЮЩИЙ ДИНАМИЧЕСКИЕ ПРЕДЕЛЫ СТАБИЛЬНОСТИ И АСИММЕТРИЧНОСТИ БАЛАНСА В ТРЕХ НАПРАВЛЕНИЯХ (ПЕРЕДНЕМ, ЗАДНЕМЕДИАЛЬНОМ И ЗАДНЕБОКОВОМ). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ РЕКРЕАЦИОННОЙ ИГРЫ «ТВИСТЕР» ПОЗВОЛЯЕТ ПОВЫСИТЬ ПОКАЗАТЕЛИ ПОСТУРАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА ДЕВУШЕК И ЮНОШЕЙ С МИОПИЕЙ В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ, ЧЕМ ВЫПОЛНЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОСТУРАЛЬНЫЙ БАЛАНС. ПРАКТИКА ИГРЫ КАК ВИД ДОСУГОВОЙ РЕКРЕАЦИИ МОЖЕТ ДО ОПРЕДЕЛЁННОЙ СТЕПЕНИ ПОДГОТОВИТЬ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ К СЛУЧАЙНОЙ ПОТЕРЕ РАВНОВЕСИЯ В РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ СРЕДЫ.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** СТУДЕНТЫ, СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА, МИОПИЯ, ПОСТУРАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ

**АКТУАЛЬНОСТЬ:** ПО ДАННЫМ Р. МАГНУСА (1962), ФУНКЦИЯ РАВНОВЕСИЯ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПОСРЕДСТВОМ НЕПРОИЗВОЛЬНЫХ УСТАНОВОЧНЫХ РЕФЛЕКСОВ, НАРУШЕНИЕ БАЛАНСА ТЕЛА ПРОЯВЛЯЕТСЯ В ВИДЕ ОТКЛОНЕНИЯ ОТ ВЕРТИКАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО ОПОРЫ. МАЛОИЗУЧЕННОЙ ОСТАЕТСЯ СФЕРА ОБЕСПЕЧЕНИЯ БАЛАНСА У ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ. В ЭТОМ СМЫСЛЕ ЧЕЛОВЕК ИМЕЮЩИЙ ОТКЛОНЕНИЯ В РАБОТЕ ЗРИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗАТОРА НУЖДАЕТСЯ В ПОСТОЯННОЙ ТРЕНИРОВКЕ МЕХАНИЗМОВ ПОДДЕРЖАНИЯ БАЛАНСА ТЕЛА [3], ПОЭТОМУ СПОСОБНОСТЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ДЛЯ ЭТИХ ЛЮДЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ АКТУАЛЬНЫМ И ТРЕБУЕТ ИЗУЧЕНИЯ.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:** ПОВЫШЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОСТУРАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА СТУДЕНТОВ С МИОПИЕЙ ПОД ВЛИЯНИЕМ РЕКРЕАЦИОННОЙ ИГРЫ «ТВИСТЕР».

ИССЛЕДОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАНО И ПРОВЕДЕНО НА БАЗЕ СУРГУТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА С УЧАСТИЕМ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ ЗДОРОВЬЯ И ИМЕЮЩИХ ДИАГНОЗ - МИОПИЯ. В ИССЛЕДОВАНИИ НА ОСНОВЕ ИНФОРМИРОВАННОГО СОГЛАСИЯ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 20 ОБУЧАЮЩИХСЯ, СТУДЕНТЫ 1-2 КУРСОВ В ВОЗРАСТЕ 17-19-ТИ ЛЕТ (ЮНОШИ И ДЕВУШКИ). УЧАСТНИКИ ПОДЕЛЕНЫ НА ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНУЮ (ЭГ) И КОНТРОЛЬНУЮ ГРУППЫ (КГ), ПО 10 ЧЕЛОВЕК В КАЖДОЙ. ОБЕ ГРУППЫ ЗАНИМАЛИСЬ СОГЛАСНО ТРЕБОВАНИЙ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА. В ОБЕИХ ГРУППАХ ПРИ 2-Х РАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ НА ПРОТЯЖЕНИЕ ЧЕТЫРЕХ НЕДЕЛЬ ВКЛЮЧАЛИСЬ УПРАЖНЕНИЯ НА ПОСТУРАЛЬНЫЙ БАЛАНС. В ЗАНЯТИЯ ЭГ НАРЯДУ С ПОДОБНЫМИ В КГ УПРАЖНЕНИЯМИ ВКЛЮЧАЛАСЬ ИГРА «ТВИСТЕР» (РИСУНОК 1).



**РИСУНОК 1.** ЗАНЯТИЯ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ:** ДО ЭКСПЕРИМЕНТА УСТАНОВЛЕНО, ЧТО РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОБЫ РОМБЕРГА [1], ХАРАКТЕРИЗУЮЩЕЙ СТАТИЧЕСКИЙ БАЛАНС ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА В СРЕДНЕМ СОСТАВИЛ 12,5-65,0 СЕК., ЭТО СООТВЕТСТВУЕТ УРОВНЮ В ПРЕДЕЛАХ НОРМЫ, ПРИ ЭТОМ У ОТДЕЛЬНЫХ СТУДЕНТОВ ВЫЯВЛЕНЫ ЗНАЧЕНИЯ НИЖЕ НОРМЫ. В ЭГ ЧЕРЕЗ 4 НЕДЕЛИ ЭКСПЕРИМЕНТА ОБНАРУЖЕНЫ ДОСТОВЕРНЫЕ УЛУЧШЕНИЯ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ НАПРАВЛЕНИЯ ПЕРЕДНЕЕ, ЗАДНЕВНУТРЕННЕЕ ДЛЯ ПРАВОЙ, ЛЕВОЙ НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ В ТЕСТЕ Y-BALANCE [2].



# ХУДИ КАПИТАЛИНА ФЕДОРОВНА

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ВКЛАД В УЛУЧШЕНИЕ ИНТЕГРАЛЬНОГО ПОКАЗАТЕЛЯ ИНДЕКСА УВТ ДАЕТ ПОКАЗАТЕЛЬ ПО НАПРАВЛЕНИЮ – ПЕРЕДНЕЕ И В МЕНЬШЕЙ СТЕПЕНИ ПОКАЗАТЕЛЬ ПО НАПРАВЛЕНИЮ – ЗАДНЕВНУТРЕННИЙ. УЛУЧШЕНИЕ ПЕРВОГО ПОКАЗАТЕЛЯ НА НАШ ВЗГЛЯД СВЯЗАНО С ЕГО БОЛЬШЕЙ ДОСТУПНОСТЬЮ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТЕСТА И ВОЗМОЖНО С БОЛЬШЕЙ ЕГО ВСТРЕЧАЕМОСТЬЮ КАК ДЕЙСТВИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ИГРЫ «ТВИСТЕР».

ТАБЛИЦА 1

## ПОСТУРАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ С МИОПИЕЙ, (M+G)

ПОКАЗАТЕЛИ	КГ (N=10)		ЭГ (N=10)	
	ДО	ЧЕРЕЗ 4 НЕД.	ДО	ЧЕРЕЗ 4 НЕД.
1	2	3	4	5
ДЛИНА НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ (ПРАВАЯ), СМ	76,7+5,93	76,7+5,93	72,6+4,7	72,6+4,7
ДЛИНА НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ (ЛЕВАЯ), СМ	76,7+5,93	76,7+5,93	72,6+4,7	72,6+4,7
НАПРАВЛЕНИЯ В ТЕСТЕ Y-BALANCE (НИЖНЯЯ КОНЕЧНОСТЬ, ПРАВАЯ):				
ПЕРЕДНЕЕ, СМ	79,8+4,78	73,0+10,95	80,7+6,04	89,2+9,57*#
ЗАДНЕНАРУЖНОЕ, СМ	85,9+7,92	90,2+12,58	78,6+8,13	86,8+11,87
ЗАДНЕВНУТРЕННЕЕ, СМ	81,2+12,64	84,5+12,64	72,8+8,90	84,1+9,81*
НАПРАВЛЕНИЯ В ТЕСТЕ Y-BALANCE (НИЖНЯЯ КОНЕЧНОСТЬ, ЛЕВАЯ):				
ПЕРЕДНЕЕ, СМ	77,7+7,76	74,1+9,46	80,4+7,92	88,6+13,92#
ЗАДНЕНАРУЖНОЕ, СМ	84,4+5,66	89,5+17,44	78,6+8,41	86,4+8,71
ЗАДНЕВНУТРЕННЕЕ, СМ	78,8+18,09	78,7+15,16	70,5+10,91	82,4+10,3*



## ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 1

1	2	3	4	5
НАПРАВЛЕНИЯ В ТЕСТЕ Y-BALANCE (НИЖНЯЯ КОНЕЧНОСТЬ, ПРАВАЯ): ПЕРЕДНЕЕ, % К ДЛИНЕ НОГИ ЗАДНЕНАРУЖНОЕ, % К ДЛИНЕ НОГИ ЗАДНЕВНУТРЕННЕЕ, % К ДЛИНЕ НОГИ	104,6+10,38 90,0+10,95 106,1+16,44	95,2+12,43 86,4+12,95 110,9+20,49	111,2+6,36 93,1+9,52 100,5+13,23	122,8+9,12*# 84,7+10,39 116,1+13,88*
НАПРАВЛЕНИЯ В ТЕСТЕ Y-BALANCE (НИЖНЯЯ КОНЕЧНОСТЬ, ЛЕВАЯ): ПЕРЕДНЕЕ, % К ДЛИНЕ НОГИ ЗАДНЕНАРУЖНОЕ, % К ДЛИНЕ НОГИ ЗАДНЕВНУТРЕННЕЕ, % К ДЛИНЕ НОГИ	101,9+13,89 91,4+10,48 102,6+21,87	97,1+14,44 89,1+20,88 102,9+20,34	110,6+6,33 93,2+9,69 97,3+14,99	121,7+13,9*# 84,7+8,53 114,0+16,37*
ИНДЕКС УВТ (НИЖНЯЯ КОНЕЧНОСТЬ, ПРАВАЯ), %	107,8+10,19	108,0+9,64	106,8+8,14	119,5+7,5*#
ИНДЕКС УВТ (НИЖНЯЯ КОНЕЧНОСТЬ, ЛЕВАЯ), %	105,1+10,43	105,6+15,59	105,5+8,2	118,3+6,61*#
ПРОБА РОМБЕРГА, СЕК	32,4+23,43	32,8+16,57	27,8+24,42	40,8+20,71

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ: М – СРЕДНЕЕ АРИФМЕТИЧЕСКОЕ, σ – СТАНДАРТНОЕ ОТКЛОНЕНИЕ, УВТ – ИНДЕКС БАЛАНС ТЕСТА. УСЛОВНОЕ ОБОЗНАЧЕНИЕ \* - СТАТИСТИЧЕСКИ ЗНАЧИМОЕ РАЗЛИЧИЕ ПРИ  $P \leq 0,05$  МЕЖДУ ИЗУЧАЕМЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ЭГ ДО И ЧЕРЕЗ 4 НЕДЕЛИ; # - СТАТИСТИЧЕСКИ ЗНАЧИМОЕ РАЗЛИЧИЕ ПРИ  $P \leq 0,05$  МЕЖДУ ИЗУЧАЕМЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ЭГ И КГ ЧЕРЕЗ 4 НЕДЕЛИ.

УЛУЧШЕНИЕ ЭТИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ОБЕСПЕЧЕНИИ БАЛАНСА ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА ПРОИСХОДИЛО НА НАШ ВЗГЛЯД ЗА СЧЕТ МОДЕЛИРОВАНИЯ УСЛОВИЙ ПОТЕРИ РАВНОВЕСИЯ ИЛИ ЕГО СОХРАНЕНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ В ИГРЕ «ТВИСТЕР». В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРОВЕДЕНИЯ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЛИЯНИЯ ИГРЫ «ТВИСТЕР» НА ПОКАЗАТЕЛИ ПОСТУРАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ



ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

# ХУДИ КАПИТАЛИНА ФЕДОРОВНА

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СТУДЕНТОВ С МИОПИЕЙ УСТАНОВЛЕНО, ЧТО ДО ВОЗДЕЙСТВИЯ МЕЖДУ ЭГ И КГ ПО ИЗУЧАЕМЫМ ПОКАЗАТЕЛЯМ СТАТИСТИЧЕСКИХ РАЗЛИЧИЙ НЕ ОБНАРУЖЕНО. В ЭГ ЧЕРЕЗ 4 НЕДЕЛИ ОБНАРУЖЕНЫ ДОСТОВЕРНЫЕ УЛУЧШЕНИЯ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ ПРАВОЙ НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ В ТЕСТЕ Y-BALANCE: НАПРАВЛЕНИЕ ПЕРЕДНЕЕ ПО ОТНОШЕНИЮ К ДЛИНЕ НОГИ (104,8 – 117,6 ПРОТИВ 113,7 – 131,9), ЗАДНЕВНУТРЕННЕЕ ПО ОТНОШЕНИЮ К ДЛИНЕ НОГИ (87,3 – 113,7 ПРОТИВ 102,2 – 130,0), А ТАКЖЕ ДОСТОВЕРНЫЕ УЛУЧШЕНИЯ ПО ТЕМ ЖЕ НАПРАВЛЕНИЯМ (ПЕРЕДНЕЕ: 104,3 – 116,9 ПРОТИВ 107,8 – 135,6; ЗАДНЕВНУТРЕННЕЕ: 82,3 – 112,3 ПРОТИВ 97,6 – 130,4) В ТЕСТЕ ДЛЯ ЛЕВОЙ НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ.

ВНУТРИ ЭГ ТАКЖЕ ОБНАРУЖЕНЫ ДОСТОВЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ ДО И ЧЕРЕЗ 4 НЕДЕЛИ ПО ПОКАЗАТЕЛЮ ИНДЕКСА ТЕСТА YBT ДЛЯ ПРАВОЙ (98,7 – 115 ПРОТИВ 112 – 127), ЛЕВОЙ (97,3 – 113,7 ПРОТИВ 111,7 – 125) НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ (ТАБЛ. 2). УЛУЧШЕНИЕ ПЕРВОГО ПОКАЗАТЕЛЯ НА НАШ ВЗГЛЯД СВЯЗАНО С ЕГО БОЛЬШЕЙ ДОСТУПНОСТЬЮ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТЕСТА И ВОЗМОЖНО С БОЛЬШЕЙ ЕГО ВСТРЕЧАЕМОСТЬЮ КАК ДЕЙСТВИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ИГРЫ «ТВИСТЕР». ЧЕРЕЗ 4 НЕДЕЛИ МЕЖДУ ГРУППАМИ ОБНАРУЖЕНЫ ДОСТОВЕРНЫЕ УЛУЧШЕНИЯ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ ПРАВОЙ, ЛЕВОЙ НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ В ТЕСТЕ Y-BALANCE ПО НАПРАВЛЕНИЮ – ПЕРЕДНЕЕ И ИНДЕКСА YBT ДЛЯ ПРАВОЙ, ЛЕВОЙ НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ (ТАБЛ. 1). УЛУЧШЕНИЕ ЭТИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ОБЕСПЕЧЕНИИ БАЛАНСА ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА ПРОИСХОДИЛО НА НАШ ВЗГЛЯД ЗА СЧЕТ МОДЕЛИРОВАНИЯ УСЛОВИЙ ПОТЕРИ РАВНОВЕСИЯ ИЛИ ЕГО СОХРАНЕНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ В ИГРЕ.

## ВЫВОДЫ:

1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПОЗВОЛИЛ ОХАРАКТЕРИЗОВАТЬ ПОНЯТИЯ «КОНТРОЛЬ БАЛАНСА» ИЛИ «ПОСТУРАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ». УСТАНОВЛЕНО, ЧТО СОХРАНЕНИЕ ВЕРТИКАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА ЛЮДЕЙ ЗАВИСИТ ОТ НАСЛЕДСТВЕННЫХ ПРЕДПОСЫЛОК, НО ТРЕБУЕТСЯ РЕГУЛЯРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА ОРГАНЫ И СИСТЕМЫ, КОТОРЫЕ ОБЕСПЕЧИВАЮТ РАВНОВЕСИЕ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА. ПОСТУРАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ФИКСИРОВАННЫМ И ИЗМЕНЯЕТСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ЗАДАЧИ, ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ БИОМЕХАНИКИ ЧЕЛОВЕКА И РАЗЛИЧНЫХ АСПЕКТОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ.



2. УСТАНОВЛЕНО, ЧТО ВНУТРИГРУППОВЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЭГ УКАЗЫВАЮТ, ЧТО ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ВКЛАД В УЛУЧШЕНИЕ ИНТЕГРАЛЬНОГО ПОКАЗАТЕЛЯ ИНДЕКСА УВТ ДАЕТ ПОКАЗАТЕЛЬ ПО НАПРАВЛЕНИЮ – ПЕРЕДНЕЕ И В МЕНЬШЕЙ СТЕПЕНИ ПОКАЗАТЕЛЬ ПО НАПРАВЛЕНИЮ – ЗАДНЕВНУТРЕННИЙ. УЛУЧШЕНИЕ ПЕРВОГО ПОКАЗАТЕЛЯ СВЯЗАНО С ЕГО БОЛЬШЕЙ ДОСТУПНОСТЬЮ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТЕСТА И С БОЛЬШЕЙ ЕГО ВСТРЕЧАЕМОСТЬЮ КАК ДЕЙСТВИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ИГРЫ «ТВИСТЕР».

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. РЯБИНА, К. Е. БИОМЕХАНИКА ПОДДЕРЖАНИЯ ВЕРТИКАЛЬНОЙ ПОЗЫ (ОБЗОР МОДЕЛЕЙ ПОДДЕРЖАНИЯ РАВНОВЕСИЯ) / К.Е. РЯБИНА – ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ, 2015. – С.93-98.

2. ALNAH, DI A.H. REFERENCE VALUES FOR THE Y BALANCE TEST AND THE LOWER EXTREMITY FUNCTIONAL SCALE IN YOUNG HEALTHY ADULTS / A.H. ALNAH DI ET AL. // J. PHYS. THER. SCI. – 2015. – N.27. – P. 3917–3921.

3. PRASERTSAKUL, T. THE EFFECT OF VIRTUAL REALITY-BASED BALANCE TRAINING ON MOTOR LEARNING AND POSTURAL CONTROL IN HEALTHY ADULTS: A RANDOMIZED PRELIMINARY STUDY / T. PRASERTSAKUL, P. KAIMUK, W. CHINJENPRADIT, W. LIMROONGREUNGRAT, W. CHAROENSUK // BIOMED ENG ONLINE – 2018. – N.17. – P. 124.



# АЗИРАШВИЛИ АЛЕКСАНДР РАМАЗОВИЧ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

## РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ НАСТАВНИЧЕСТВА В АУ «ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»

**АННОТАЦИЯ:** СТАТЬЯ ПОСВЯЩЕНА ИЗУЧЕНИЮ ПЕРСПЕКТИВ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ НАСТАВНИЧЕСТВА В АУ «ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ – ИНТЕРНАТ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА».

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ, НАСТАВНИК, НАСТАВЛЯЕМЫЙ, КОМПЛЕКС МЕР.

ПРИ ОБСУЖДЕНИИ ПРОБЛЕМ В ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ПОИСКА ПОДХОДОВ К ДОСТИЖЕНИЮ СПОРТСМЕНАМИ НАИЛУЧШИХ СПОРТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ЧАЩЕ ВСЕГО, В СВОИХ НАУЧНЫХ СТАТЬЯХ И РАБОТАХ СПЕЦИАЛИСТЫ ПРЕДЛАГАЮТ ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ И РЕАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ЛИШЬ МАЛАЯ ЧАСТЬ РАБОТ ПОСВЯЩЕНА КАДРОВЫМ ПРОБЛЕМАМ В НАШЕЙ ОТРАСЛИ. КАДРОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВОЗНИКАЮТ НЕ ТОЛЬКО ПО ПРИЧИНЕ НЕДОСТАТОЧНОЙ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ, А ТАКЖЕ ПО ПРИЧИНЕ РАЗНОШЁРСТНОСТИ ТРУДОВЫХ КОЛЛЕКТИВОВ В РАЗЛИЧНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ НАШЕЙ ОТРАСЛИ. В КАЖДОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ (ДАЛЕЕ – ФСО) ВЫСТРОЕНА СВОЯ СТРУКТУРА, ВЕРТИКАЛЬ ВЛАСТИ. В КАЖДОЙ ОРГАНИЗАЦИИ СЛОЖЕНЫ РАЗНЫЕ УСТОЙЧИВЫЕ ПРАВИЛА, НЕ ЗАКРЕПЛЕННЫЕ НОРМАТИВНЫМИ ДОКУМЕНТАМИ, ЛОКАЛЬНЫМИ АКТАМИ. С ЦЕЛЬЮ ПРЕОДОЛЕТЬ ВОЗМОЖНЫЕ БАРЬЕРЫ ПРИ УСТРОЙСТВЕ НА РАБОТУ ВПЕРВЫЕ ИЛИ ПРИ ПЕРЕХОДЕ В НОВУЮ ДЛЯ СЕБЯ ОРГАНИЗАЦИЮ, КАК МОЛОДЫМ СПЕЦИАЛИСТАМ, ТАК И БОЛЕЕ ОПЫТНЫМ НЕОБХОДИМ НАСТАВНИК.

НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ В ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НАСТАВНИЧЕСТВО, КАК СПОСОБ ПЕРЕДАЧИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ БОЛЕЕ ОПЫТНЫМ СОТРУДНИКОМ МЕНЕЕ ОПЫТНОМУ С ОБРАЗОВАНИЕМ УСТОЙЧИВОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ ЯВЛЯЕТСЯ НОВЫМ. РЕАЛИЗАЦИЯ



# АЗИРАШВИЛИ АЛЕКСАНДР РАМАЗОВИЧ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**КОМПЛЕКСА МЕР ПО ВНЕДРЕНИЮ СИСТЕМЫ НАСТАВНИЧЕСТВА В ФСО ОДНА ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ЗАДАЧ  
ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ УЧРЕЖДЕНИЙ.**

**ЦЕЛЕВАЯ МОДЕЛЬ НАСТАВНИЧЕСТВА РАБОТНИКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ХМАО – ЮГРЫ – ЭТО СИСТЕМА УСЛОВИЙ, РЕСУРСОВ И ПРОЦЕССОВ, НЕОБХОДИМЫХ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ, ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ НАСТАВНИЧЕСТВА В ФСО. ВНЕДРЕНИЕ ЦЕЛЕВОЙ  
МОДЕЛИ БУДЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ ОБЕСПЕЧЕНИЮ НЕПРЕРЫВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА  
ТРЕНЕРСКОГО СОСТАВА И ИНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФСО, ИХ САМОРЕАЛИЗАЦИИ И ЗАКРЕПЛЕНИЮ  
В ПРОФЕССИИ.**

## **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ, СТОЯЩИЕ ПЕРЕД ЦЕЛЕВОЙ МОДЕЛЬЮ:**

- 1. ПОДДЕРЖИВАНИЕ И УЛУЧШЕНИЕ ПРАВОВОГО И СОЦИАЛЬНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ  
НАСТАВНИКОВ И ТРЕНЕРОВ, А ТАКЖЕ ОБЕСПЕЧИВАТЬ СОБЛЮДЕНИЕ ГАРАНТИЙ ПРАВ И СВОБОД  
ИХ ПОДОПЕЧНЫХ.**
- 2. ПОМОЩЬ В СОЗДАНИИ ЕДИНОЙ СИСТЕМЫ ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ  
СОТРУДНИКОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ХМАО - ЮГРЫ, РАЗВИВАЯ  
СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ПАРТНЕРСКИЕ ОТНОШЕНИЯ В СФЕРЕ НАСТАВНИЧЕСТВА**

## **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ НАСТАВНИЧЕСТВА:**

- 1. ПОМОЩЬ НАСТАВЛЯЕМОМУ В ОСОЗНАНИИ И ПРИНЯТИИ НОВОГО ПОЛОЖЕНИЯ, В АДАПТАЦИИ  
ПОДОПЕЧНЫХ К УСЛОВИЯМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ;**
- 2. ОЗНАКОМЛЕНИЕ НАСТАВЛЯЕМЫХ С КОРПОРАТИВНЫМИ ЦЕННОСТЯМИ, ПРАВИЛАМИ ДЕЛОВОГО  
И НЕОФИЦИАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ, ТРАДИЦИЯМИ И СТАНДАРТАМИ ПОВЕДЕНИЯ; ПОМОЩЬ В РАЗВИТИИ  
НАВЫКОВ В СООТВЕТСТВИИ С ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЭТИЧЕСКИМИ СТАНДАРТАМИ И ПРАВИЛАМИ,  
ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАЧИМЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ;**



# АЗИРАШВИЛИ АЛЕКСАНДР РАМАЗОВИЧ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

3. ПОМОЩЬ В ПОСТРОЕНИИ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ С КОЛЛЕГАМИ;
4. СОДЕЙСТВИЕ ФОРМИРОВАНИЮ У НАСТАВЛЯЕМОГО АКТИВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОЗИЦИИ, ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ;
5. ОКАЗАНИЕ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ НАСТАВЛЯЕМЫМ В ПРЕОДОЛЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАТРУДНЕНИЙ;
6. ПОДДЕРЖАНИЕ СВЯЗИ И ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕЖДУ РАЗНЫМИ ПОКОЛЕНИЯМИ РАБОТНИКОВ.

В СООТВЕТСТВИИ С РЕШЕНИЕМ РАСШИРЕННОГО ЗАСЕДАНИЯ КОЛЛЕГИИ ДЕПАРТАМЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ХМАО – ЮГРЫ СОСТОЯВШЕЕСЯ 15 ДЕКАБРЯ 2023 ГОДА, ОДНОЙ ИЗ ПОВЕСТОК ЗАСЕДАНИЙ ЯВЛЯЛСЯ ВОПРОС СОЗДАНИЯ УСЛОВИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НАСТАВНИЧЕСТВА В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ХМАО – ЮГРЫ, ДЕПАРТАМЕНТОМ СПОРТА ХМАО-ЮГРЫ 22 ДЕКАБРЯ 2023 ГОДА ИЗДАН ПРИКАЗ №522 «О СИСТЕМЕ НАСТАВНИЧЕСТВА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ, ПОДВЕДОМСТВЕННЫХ ДЕПАРТАМЕНТУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ», КОТОРЫМ УТВЕРЖДЕН КОМПЛЕКС МЕР ПО СОЗДАНИЮ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЮ СИСТЕМЫ НАСТАВНИЧЕСТВА; УТВЕРЖДЕНО ПОЛОЖЕНИЕ О СИСТЕМЕ НАСТАВНИЧЕСТВА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ, ПОДВЕДОМСТВЕННЫХ ДЕПАРТАМЕНТУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ХМАО – ЮГРЫ И НАЗНАЧЕН РЕГИОНАЛЬНЫЙ ОПЕРАТОР, ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЗА ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКОЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СИСТЕМЫ НАСТАВНИЧЕСТВА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ, ПОДВЕДОМСТВЕННЫХ ДЕПАРТАМЕНТУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ХМАО – ЮГРЫ. ОТВЕТСТВЕННЫМ ОПЕРАТОРОМ НАЗНАЧЕНО БУ ХМАО – ЮГРЫ «ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СБОРНЫХ КОМАНД – ЮГРЫ».

В АУ «ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ – ИНТЕРНАТ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА» (ДАЛЕЕ – «КОЛЛЕДЖ») 22 ЯНВАРЯ 2024 ГОДА УТВЕРЖДЕН ПРИКАЗ №43-ОД «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОЛОЖЕНИЯ



ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

# АЗИРАШВИЛИ АЛЕКСАНДР РАМАЗОВИЧ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

О НАСТАВНИЧЕСТВЕ», А 07 ФЕВРАЛЯ 2024 ГОДА ПРИКАЗОМ № 108-ОД УТВЕРЖДЕН КОМПЛЕКС МЕР ПО СОЗДАНИЮ СИСТЕМЫ НАСТАВНИЧЕСТВА В АУ «ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА» НА 2024-2027 ГОДЫ. КОМПЛЕКСОМ МЕР ЗАКРЕПЛЕНЫ МЕРОПРИЯТИЯ (ТАБЛИЦА 1) ЦЕЛЮ КТОРЫХ ЯВЛЯЕТСЯ УСТАНОВЛЕНИЕ, РЕГЛАМЕНТАЦИЯ И РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ НАСТАВНИЧЕСТВА В КОЛЛЕДЖЕ.

ТАБЛИЦА 1

## КОМПЛЕКС МЕР, РЕГЛАМЕНТАЦИЯ И РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ НАСТАВНИЧЕСТВА В КОЛЛЕДЖЕ

№ П/П	НАИМЕНОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ	СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ	ОТВЕТСТВЕННЫЙ ИСПОЛНИТЕЛЬ	ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ, ВИД ДОКУМЕНТА
1	2	3	4	5
1	ПРОВЕДЕНИЕ КОНСУЛЬТАЦИЙ ПО ВОПРОСАМ НАСТАВНИЧЕСТВА	ЕЖЕГОДНО	ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО ОБЩИМ ВОПРОСАМ	ОКАЗАНИЕ КОНСУЛЬТАТИВНО Й ПОМОЩИ ПО ВОПРОСАМ НАСТАВНИЧЕСТВА
2	АТТЕСТАЦИЯ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И ИНЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ ОРГАНИЗАЦИИ В ЦЕЛЯХ УСТАНОВЛЕНИЯ ИМ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ «ПЕДАГОГ-НАСТАВНИК»	ЕЖЕГОДНО	УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ОТДЕЛ ПО ОЛИМПЕЙСКИМ И НЕОЛИМПЕЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА, ОТДЕЛ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, ОТДЕЛ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	РАСПОРЯДИТЕЛЬН ЫЕ АКТЫ ПО ИТОГАМ АТТЕСТАЦИИ
3	СОЗДАНИЕ СОВЕТА НАСТАВНИКОВ АУ «ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»	ДО 20 ДЕКАБРЯ 2024 ГОДА	ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО ОБЩИМ ВОПРОСАМ	ПРИКАЗ УЧРЕЖДЕНИЯ

## ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 1

1	2	3	4	5
4	ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ, ТРЕНЕРОВ И ИНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА К ЗНАКУ ОТЛИЧИЯ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ «ПОЧЁТНЫЙ НАСТАВНИК»	ЕЖЕГОДНО	ОТДЕЛ КАДРОВОГО И ПРАВОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	ПОДАЧА ДОКУМЕНТОВ
5	ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ, ТРЕНЕРОВ И ИНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА К НОМИНАЦИИ «ЛУЧШИЙ НАСТАВНИК» РЕГИОНАЛЬНОГО КОНКУРСА «СПОРТИВНАЯ ЭЛИТА»	ЕЖЕГОДНО	ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО ОБЩИМ ВОПРОСАМ	ПОДАЧА ЗАЯВКИ НА КОНКУРС
6	УЧАСТИЕ В РЕГИОНАЛЬНОМ КОНКУРСЕ НА ЛУЧШУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ НАСТАВНИЧЕСТВА В ОРГАНИЗАЦИЯХ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	ЕЖЕГОДНО	ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО ОБЩИМ ВОПРОСАМ	ПОДАЧА ЗАЯВКИ НА КОНКУРС
7	ПРОВЕДЕНИЕ ТЕМАТИЧЕСКОЙ СЕКЦИИ ПО МЕТОДОЛОГИИ И ПРАКТИКЕ НАСТАВНИЧЕСТВА В ОРГАНИЗАЦИЯХ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РАМКАХ РЕГИОНАЛЬНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ, УТВЕРЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ	ДО 20 ДЕКАБРЯ 2024 ГОДА, ЕЖЕГОДНО	АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АВТОНОМНОГО ОКРУГА «ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА», ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (ПО СОГЛАСОВАНИЮ)	ОБСУЖДЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОГО ОПЫТА НАСТАВНИЧЕСТВА, ВЫРАБОТКА ПРЕДЛОЖЕНИЙ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ НАСТАВНИЧЕСТВА





# АЗИРАШВИЛИ АЛЕКСАНДР РАМАЗОВИЧ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

## ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 1

1	2	3	4	5
8	МОНИТОРИНГ НАСТАВНИЧЕСТВА В УЧРЕЖДЕНИИ	ДО 20 ДЕКАБРЯ 2024 ГОДА, ЕЖЕГОДНО	ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО ОБЩИМ ВОПРОСАМ	ДОКЛАД О СОЗДАНИИ И ФУНКЦИОНИРОВА НИИ СИСТЕМЫ НАСТАВНИЧЕСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ХАНТЫ- МАНСЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
9	ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ И ПРОДВИЖЕНИЕ НАСТАВНИЧЕСТВА В МЕДИАПРОСТРАНСТВЕ (СРЕДСТВА МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ, САЙТЫ, СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ И Т.Д.)	ЕЖЕГОДНО	ИНФОРМАЦИОННО- АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ	ПОВЫШЕНИЕ ПРЕСТИЖА И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНО СТИ НАСТАВНИЧЕСТВА

В СООТВЕТСТВИИ С УТВЕРЖДЕННЫМ КОМПЛЕКСОМ МЕР В КОЛЛЕДЖЕ РЕАЛИЗОВАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ:

1. В ПОЛОЖЕНИИ О СИСТЕМЕ ОПЛАТЫ ТРУДА РАБОТНИКОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ПРЕДУСМОТРЕНА НАДБАВКА ЗА НАСТАВНИЧЕСТВО
2. 6 СОТРУДНИКОВ КОЛЛЕДЖА ПРОШЛИ КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПО ПРОГРАММЕ «НАСТАВНИЧЕСТВО В ОРГАНИЗАЦИЯХ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»



# АЗИРАШВИЛИ АЛЕКСАНДР РАМАЗОВИЧ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

3. 11 АПРЕЛЯ 2024 ГОДА ОРГАНИЗОВАНА ВСТРЕЧА КОЛЛЕКТИВА УЧРЕЖДЕНИЯ С АБРАМОВЫМ ЭДУАРДОМ НИКОЛАЕВИЧЕМ (ДОЦЕНТ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЮГОРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА, КАНДИДАТ БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, ПОЧЕТНЫЙ РАБОТНИК ОБРАЗОВАНИЯ РФ).

В ХОДЕ ВСТРЕЧИ БЫЛИ РАССМОТРЕНЫ СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ:

- РЕАЛИЗАЦИЯ ФЕДЕРАЛЬНОГО ИННОВАЦИОННОГО ПРОЕКТА ПО РАЗРАБОТКЕ И ВНЕДРЕНИЮ МОДЕЛИ НАСТАВНИЧЕСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ТЕРРИТОРИИ ЮГРЫ
- ПРОЦЕДУРА АТТЕСТАЦИИ НА КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ КАТЕГОРИИ «ПЕДАГОГ-НАСТАВНИК» И «ПЕДАГОГ-МЕТОДИСТ»
- ПРОВЕДЕН КАДРОВЫЙ МОНИТОРИНГ ЛИЦ ИЗ ЧИСЛА РАБОТНИКОВ ПОДХОДЯЩИХ ПО КРИТЕРИЯМ УСТАНОВЛЕННЫМ НОРМАТИВНЫМИ ДОКУМЕНТАМИ (СТАЖ РАБОТЫ В ДОЛЖНОСТИ 5 ЛЕТ И НАЛИЧИЕ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ ПЕДАГОГ-НАСТАВНИК ИЛИ ИНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ ПО ЗАНИМАЕМОЙ ДОЛЖНОСТИ)

17 МАЯ 2024 ГОДА СОСТОЯЛСЯ РЕГИОНАЛЬНЫЙ СЕМИНАР - СОВЕЩАНИЕ ПО ТЕМЕ: «СОЗДАНИЕ СИСТЕМЫ НАСТАВНИЧЕСТВА В ОРГАНИЗАЦИЯХ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» НА КОТОРОМ С ДОКЛАДОМ ВЫСТУПИЛ ВРЕМЕННО ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА КОЛЛЕДЖА ВАСИЛЬЕВ К.А., КОНСТАНТИН АНАТОЛЬЕВИЧ ДОЛОЖИЛ О РЕАЛИЗОВАННЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ И ВНЕС ПРЕДЛОЖЕНИЕ ПО ИЗМЕНЕНИЮ КРИТЕРИЕВ К СТАЖУ НАСТАВНИКА НА БОЛЕЕ НИЗКИЙ. ПРЕДЛОЖЕНИЕ ОБОСНОВАНО ТЕМ, ЧТО В КОЛЛЕДЖЕ МНОГО ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ ОТЛИЧНЫМИ НАСТАВНИКАМИ, НО ИЗ-ЗА ОГРАНИЧЕНИЯ В КРИТЕРИЯХ (СТАЖ РАБОТЫ В ДОЛЖНОСТИ НЕ МЕНЕЕ 5 ЛЕТ) НЕ ИМЕЮТ ПРАВА РЕАЛИЗОВАТЬ ПОТЕНЦИАЛ НАСТАВНИКА. ВЕДЬ НАСТАВНИК — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЧЕЛОВЕК, ИМЕЮЩИЙ БОЛЬШОЙ ОПЫТ В РАБОТЫ СФЕРЕ, А ПРЕЖДЕ ВСЕГО ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫЙ СПЕЦИАЛИСТ, УМЕЮЩИЙ ДАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ СОВЕТ И НАПРАВИТЬ



ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

# АЗИРАШВИЛИ АЛЕКСАНДР РАМАЗОВИЧ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

НАСТАВЛЯЕМОГО В НУЖНОЕ РУСЛО. НАСТАВНИК – ЭТО ЧЕЛОВЕК СОПРОВОЖДАЮЩИЙ НАСТАВЛЯЕМОГО К НОВОМУ ЭТАПУ КАРЬЕРЫ И ГОТОВЫЙ БЕСКОРЫСТНО СОДЕЙСТВОВАТЬ В ДОСТИЖЕНИИ ВЫСОКОГО РЕЗУЛЬТАТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

ПРЕПОДАВАТЕЛИ И ТРЕНЕРЫ-ПРЕПОДАВАТЕЛИ КОЛЛЕДЖА ЗАИНТЕРЕСОВАНЫ В ПОДАЧЕ ЗАЯВКИ В АТТЕСТАЦИОННУЮ КОМИССИЮ ДЛЯ ПРИСВОЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ «ПЕДАГОГ-НАСТАВНИК» И «ПЕДАГОГ-МЕТОДИСТ». СПЕЦИАЛИСТАМ, ЖЕЛАЮЩИМ ПОЛУЧИТЬ КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ КАТЕГОРИИ, ОКАЗЫВАЕТСЯ ПОДДЕРЖКА В РЕШЕНИИ ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВЫХ ВОПРОСОВ И ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ.

НАСТАВНИЧЕСТВО, КАК СИСТЕМА, ПРОДОЛЖИТ РАЗВИВАТЬСЯ В НАШЕЙ ОТРАСЛИ, А КОЛЛЕДЖ СТАНЕТ ПРИМЕРОМ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ЭТОЙ СИСТЕМЫ. НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ ЕСТЬ ПРИМЕРЫ, КАК ПО ОКОНЧАНИЮ КОЛЛЕДЖА ВЧЕРАШНИЕ ВОСПИТАННИКИ ПРИНИМАЮТСЯ НА РАБОТУ В УЧРЕЖДЕНИЕ. В ТАКОМ СЛУЧАЕ НАСТАВНИК НЕОБХОДИМ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ БАРЬЕРА СУБОРДИНАЦИИ МЕЖДУ СОВСЕМ НЕДАВНИМ СТУДЕНТОМ И УЖЕ КОЛЛЕГОЙ И РЕШЕНИЕМ МНОЖЕСТВА ДРУГИХ ВОПРОСОВ.

ДАННАЯ СТАТЬЯ ЯВЛЯЕТСЯ ЧАСТЬЮ МАГИСТЕРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ, В КОТОРОЙ БОЛЕЕ ПОДРОБНО БУДЕТ ОПИСАН ПРОЦЕСС РЕАЛИЗАЦИИ СИСТЕМЫ НАСТАВНИЧЕСТВА В АУ «ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА».

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. БАТЫШЕВ С.Я. ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАСТАВНИКА / С.Я. БАТЫШЕВ. – М.: ЗНАНИЕ, 1977. – 64 с.
2. БАТЫШЕВ, А. С. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА НАСТАВНИЧЕСТВА В ТРУДОВОМ КОЛЛЕКТИВЕ. – МОСКВА: ВЫСШ. ШК., 1985. – 272 с.



# АЗИРАШВИЛИ АЛЕКСАНДР РАМАЗОВИЧ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

3. БЛИНОВ В. И., ЕСЕНИНА Е. Ю., СЕРГЕЕВ И. С. НАСТАВНИЧЕСТВО В ОБРАЗОВАНИИ: НУЖЕН ХОРОШО ЗАТОЧЕННЫЙ ИНСТРУМЕНТ // ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И РЫНОК ТРУДА. – 2019. – № 3. – С. 4–18.

4. ВЕРШЛОВСКИЙ С.Г. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБЫ НАСТАВНИКОВ В ТРУДОВОМ КОЛЛЕКТИВЕ / С.Г. ВЕРШЛОВСКИЙ, А.И. ХОДАКОВ. – М.: ПРОФИЗДАТ, 1987. – 176 С.

5. ИЛАКАВИЧУС М.Р. ВНЕДРЕНИЕ ЦЕЛЕВОЙ МОДЕЛИ НАСТАВНИЧЕСТВА: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ / М.Р. ИЛАКАВИЧУС // НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБОЗРЕНИЕ. – 2021. – № 4 (38). – С. 15-24.

6. КЛАРИН М.В. СОВРЕМЕННОЕ НАСТАВНИЧЕСТВО: НОВЫЕ ЧЕРТЫ ТРАДИЦИОННОЙ ПРАКТИКИ В ОРГАНИЗАЦИЯХ XXI ВЕКА //ЭКОНОМИКА И ОБРАЗОВАНИЕ. – 2016. – С. 92-112.

7. МАСАЛИМОВА, А.Р. СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ НАСТАВНИЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ РОССИИ// ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ОБЩЕСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ. – 2012. – № 10. – С. 98–100.

8. МАХМУТОВ, М.И. ПЕДАГОГИКА НАСТАВНИЧЕСТВА / М.И. МАХМУТОВ, Н.М. ТАЛАНЧУК. – МОСКВА: СОВЕТСКАЯ РОССИЯ, 1981. – 191 С.

9. НАСТАВНИЧЕСТВО: МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ/ АРСЛАНЬЯН В.П., ЛУЗЯНИНА М.С., МОТОВИЛИНА И.А., ПОРТНОВА Д.С. - ТАМБОВ: ООО ФИРМА «ЮЛИС», 2018. - С. 72 - 73.

10. НАСТАВНИЧЕСТВО: ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОД. МАТЕРИАЛЫ / АВТ.-СОСТ.: НУГУМАНОВА Л.Н., ЯКОВЕНКО Т.В. — КАЗАНЬ: ИРО РТ, 2019. — 48 С.

11. НАСТОЛЬНАЯ КНИГА «НАСТАВНИЧЕСТВО: ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ»: ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОД. МАТЕРИАЛЫ / АВТ.-СОСТ. НУГУМАНОВА Л. Н., ЯКОВЕНКО Т. В. — 2-Е ИЗДАНИЕ, ДОП., ПЕРЕРАБ. — КАЗАНЬ: ИРО РТ, 2020. — 51 С.



# АЗИРАШВИЛИ АЛЕКСАНДР РАМАЗОВИЧ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

12. НУГУМАНОВА Л.Н., ШАЙХУТДИНОВА Г.Н. МОДЕЛИ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА НАСТАВНИКА В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ // РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ УЧИТЕЛЯ: ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ЦЕННОСТИ: СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ V МЕЖДУНАРОДНОГО ФОРУМА ПО ПЕДАГОГИЧЕСКОМУ ОБРАЗОВАНИЮ: ЧАСТЬ 2. — КАЗАНЬ: ОТЕЧЕСТВО, 2019. — С.38—43.

13. НУГУМАНОВА, Л.Н. НАСТАВНИЧЕСТВО КАК УСЛОВИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПЕДАГОГА // «ВЫСШЕЕ И СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ»: МАТЕРИАЛЫ 13-ОЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ (КАЗАНЬ, 28 МАЯ 2019 ГОДА) / ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ Д-РА ПЕД. НАУК Р. С. САФИНА, Д-РА ПЕД. НАУК Е. А. КОРЧАГИНА. — КАЗАНЬ: РИЦ «ШКОЛА», 2019. — С. 26—30.

14. ОСИПОВ П.Н., ИРИСМЕТОВА И.И. НАСТАВНИЧЕСТВО КАК ОБЪЕКТ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ // ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И РЫНОК ТРУДА. - 2020. - № 2. - С. 109—115.

15. ОСИПОВ П.Н., ИРИСМЕТОВА И.И. РАЗВИТИЕ НАСТАВНИЧЕСТВА КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ КАДРОВ // КАЗАНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ. — 2019. — № 1. — С. 100-105.

16. ПЕДАГОГИКА НАСТАВНИЧЕСТВА; СОСТ. Н.М. ТАЛАНЧУК. — М.: СОВ. РОССИЯ, 1981. — 192 С.

17. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НАСТАВНИЧЕСТВА: МАТЕРИАЛЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ; ПОД РЕД. С.Я. БАТЫШЕВА И М.И. МАХМУТОВА: В 2-Х Ч. — М.: АПН СССР, 1977. — 654 С.

18. ПРИКАЗ АВТОНОМНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА — ЮГРЫ «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ» ОТ 19 АПРЕЛЯ 2022 ГОДА № 202-О «ОБ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО СОПРОВОЖДЕНИЮ ВНЕДРЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ СИСТЕМЫ (ЦЕЛЕВОЙ МОДЕЛИ) НАСТАВНИЧЕСТВА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ХМАО — ЮГРЫ».



ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

# АЗИРАШВИЛИ АЛЕКСАНДР РАМАЗОВИЧ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

19. ПРИКАЗ ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХМАО – ЮГРЫ ОТ 25 МАРТА 2022 ГОДА № 10-П-411 «О ВНЕДРЕНИИ И РЕАЛИЗАЦИИ СИСТЕМЫ (ЦЕЛЕВОЙ МОДЕЛИ) НАСТАВНИЧЕСТВА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ».

20. ПРИКАЗ ДЕПАРТАМЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ХМАО – ЮГРЫ ОТ 22 ДЕКАБРЯ 2023 ГОДА № 522 «О СИСТЕМЕ НАСТАВНИЧЕСТВА В ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ, ПОДВЕДОМСТВЕННЫХ ДЕПАРТАМЕНТУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ»;

21. СУЛЕЙМАНОВА Н. КАК СДЕЛАТЬ НАСТАВНИЧЕСТВО ЭФФЕКТИВНЫМ// КАДРОВИК. КАДРОВЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ (УПРАВЛЕНИЕ ПЕРСОНАЛОМ). – 2012. – №9.

22. ФОРМИРОВАНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММ НАСТАВНИЧЕСТВА ПО МОДЕЛИ «УЧИТЕЛЬ – УЧИТЕЛЬ»: МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ /Т. А. АБРАМОВСКИХ, А. В. КОПТЕЛОВ, А. В. МАШУКОВ. – ЧЕЛЯБИНСК: ЧИППКРО, 2021.

23. ЭСАУЛОВ И.А. НОВЫЕ МОДЕЛИ НАСТАВНИЧЕСТВА В ПРАКТИКЕ ОБУЧЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ПЕРСОНАЛА // СТРАТЕГИИ БИЗНЕСА. – 2017. – № 6.

24. ЯШКИНА К. Ю. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ СУЩНОСТИ ПОНЯТИЯ «НАСТАВНИЧЕСТВО» // ИССЛЕДОВАНИЯ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ: МАТЕРИАЛЫ XXIII МЕЖДУНАР. НАУЧ. КОНФ. (Г. КАЗАНЬ, ОКТЯБРЬ 2021 Г.). — КАЗАНЬ: МОЛОДОЙ УЧЕНЫЙ, 2021. — С. 10-13.



## АНАЛИЗ ПРЕДПОЧТЕНИЙ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ТЕХНИЧЕСКИХ И ГУМАНИТАРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В ВЫБОРЕ ВИДОВ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ЮГОРСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

**АННОТАЦИЯ:** В ХОДЕ ИССЛЕДОВАНИЯ БЫЛА ПРОИЗВЕДЕНА СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ВЫБОРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТАМИ ПЕРВОГО КУРСА ТЕХНИЧЕСКИХ И ГУМАНИТАРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В РАМКАХ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ, ПРИ КОТОРОЙ БЫЛИ ВЫЯВЛЕНЫ НЕКОТОРЫЕ РАЗЛИЧИЯ КАК СРЕДИ СТУДЕНТОВ ОДНОГО ПОЛА, НО РАЗНЫХ ПРОФИЛЕЙ ОБУЧЕНИЯ, ТАК И ВНУТРИ ОДНОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГЕНДЕРА.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** СТУДЕНТЫ, ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ, ГУМАНИТАРНЫЕ, ТЕХНИЧЕСКИЕ.

**ВВЕДЕНИЕ:** СТУДЕНТЫ НА ВСЕХ ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ НАИБОЛЕЕ УЯЗВИМОЙ ЧАСТЬЮ МОЛОДЕЖИ, ТАК КАК СТАЛКИВАЮТСЯ С БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ СЛОЖНОСТЕЙ, СВЯЗАННЫХ С ВЫСОКОЙ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКОЙ, ХРОНИЧЕСКИМ СТРЕССОМ И ДР. ОТСУТСТВИЕ ИЛИ ДЕЗОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ, СВЯЗАННЫХ С ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ, БУДУТ СПОСОБСТВОВАТЬ УХУДШЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И СНИЖЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ [2;4]. В СВЯЗИ С ЭТИМ СТОИТ ВОПРОС ОБ ОРГАНИЗАЦИИ КАЧЕСТВЕННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ [1; 3; 4].



# ТОЛКОВА МАРИЯ ПАВЛОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

РЕАЛИЗАЦИЯ ЭДФКИС В ФГБОУ ВО «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» ПРОИСХОДИТ ПО ПУТИ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ. В 2022 ГОДУ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА БЫЛ СОЗДАН ЦЕНТР ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ, КОТОРЫЙ ФОРМИРУЕТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩУЮ СРЕДУ В УНИВЕРСИТЕТЕ. ОСНОВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РАБОТЫ ЦЕНТРА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТРАНСФОРМАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНАМ (МОДУЛЮ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ, СОСТОЯЩЕГО ИЗ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО КУРСА И ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.

РЕАЛИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЭЛЕКТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ПО ФКИС ПРОХОДИТ В ДВУХ ФОРМАТАХ: САМОСТОЯТЕЛЬНОМ И ГРУППОВОМ. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ ФОРМАТ ПОДРАЗУМЕВАЕТ ПОСЕЩЕНИЕ СПОРТИВНЫХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СЕКЦИЙ УНИВЕРСИТЕТА ИЛИ СТОРОННИХ ОРГАНИЗАЦИЙ. ГРУППОВОЙ ФОРМАТ ПРЕДПОЛАГАЕТ ПОСЕЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ В УНИВЕРСИТЕТЕ СОГЛАСНО СЕТКЕ РАСПИСАНИЯ. ОБУЧАЮЩИМСЯ ПРЕДЛАГАЕТСЯ СДЕЛАТЬ ВЫБОР ОДНОГО ИЗ 8 ВИДОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: КАРДИО-АЭРОБИКА, ПЛАВАНИЕ, АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, КРОССФИТ, ВОЛЕЙБОЛ, НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС, СТРЕЧИНГ И НОЗОЛОГИЯ.

**ЦЕЛЬЮ ДАННОЙ РАБОТЫ** ЯВИЛАСЬ СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ВЫБОРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТАМИ ПЕРВОГО КУРСА ТЕХНИЧЕСКИХ И ГУМАНИТАРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В РАМКАХ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.

**МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:** В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 204 СТУДЕНТА 1 КУРСА ЮГОРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ». ИСПЫТУЕМЫЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРОФИЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ БЫЛИ ПОДЕЛЕНЫ НА ДВЕ ГРУППЫ: ГУМАНИТАРНЫЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ. ТЕХНИЧЕСКАЯ ГРУППА БЫЛА ОБРАЗОВАНА 67 ЮНОШАМИ И 30 ДЕВУШКАМИ, РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК В ГУМАНИТАРНОЙ ГРУППЕ БЫЛО ПРОТИВОПОЛОЖНЫМ – 13 ЮНОШЕЙ И 94 ДЕВУШЕК.

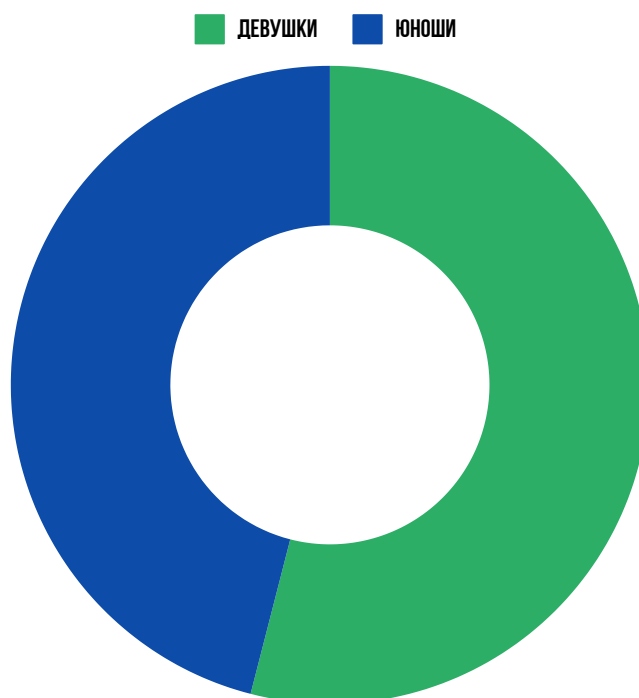




# ТОЛКОВА МАРИЯ ПАВЛОВНА

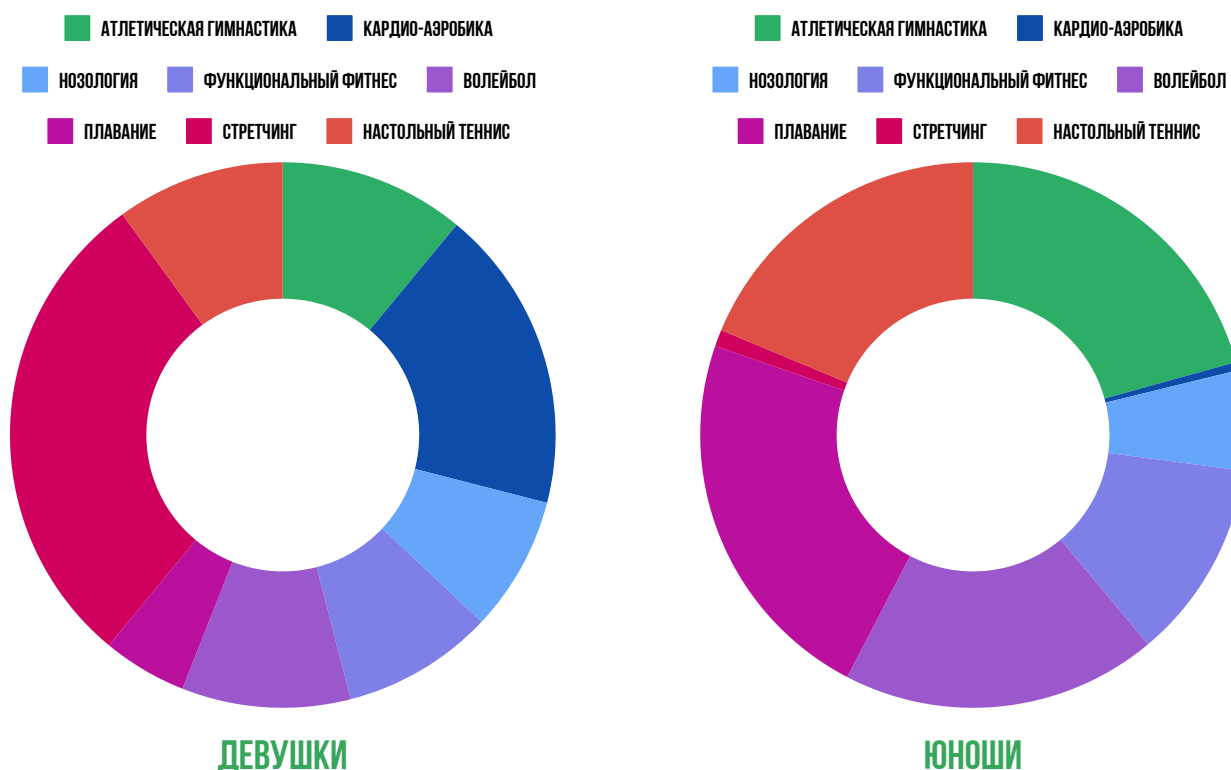
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. НА РИСУНКЕ 1 ВИДНО, ЧТО ГЕНДЕРНОЕ СООТНОШЕНИЕ ПЕРВОКУРСНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УНИВЕРСИТЕТЕ, ДЕЛИТСЯ НА 2 ПРАКТИЧЕСКИ ОДИНАКОВЫЕ ЧАСТИ. ПРОЦЕНТ ДЕВУШЕК СОСТАВЛЯЕТ 54%, ЮНОШЕЙ 46%.



**РИСУНОК 1.** СООТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГЕНДЕРА

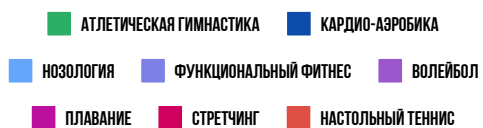
СРЕДИ СТУДЕНТОК 1 КУРСА НАИБОЛЬШЕЙ ПОПУЛЯРНОСТЬЮ СРЕДИ ВСЕХ ВИДОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОЛЬЗУЮТСЯ СТРЕТЧИНГ – 29% И КАРДИО-АЭРОБИКА – 18%, МЕНЬШЕ ВСЕГО ДЕВУШКИ ВЫБИРАЮТ ПЛАВАНИЕ – 5%. ЮНОШИ ЧАЩЕ ВЫБИРАЮТ ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ – 23%, АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ – 21%, НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ И ВОЛЕЙБОЛОМ – ПО 19%, СОВСЕМ НЕ ВЫБИРАЮТ ТАКИЕ ВИДЫ, КАК СТРЕТЧИНГ И КАРДИО-АЭРОБИКА (РИСУНОК 2).



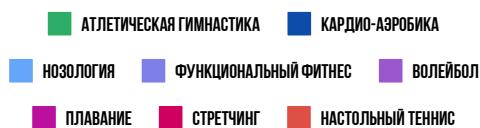
**РИСУНОК 2.** ВЫБОР ВИДА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГЕНДЕРА

ТАКЖЕ БЫЛ ПРОАНАЛИЗИРОВАН ВЫБОР ФОД СТУДЕНТАМИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ И ГЕНДЕРА. ТАК, ДЕВУШКИ, ОБУЧАЮЩИЕСЯ НА ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЯХ ПРЕДПОЧИТАЮТ ЗАНЯТИЯ КАРДИО-АЭРОБИКОЙ – 22% И СТРЕТЧИНГОМ – 18%, ПРИ ЭТОМ ПРОЦЕНТ ДЕВУШЕК-ГУМАНИТАРИЕВ, ВЫБРАВШИХ СТРЕТЧИНГ ПРАКТИЧЕСКИ В 2 РАЗА ВЫШЕ – 33%, КАРДИО-АЭРОБИКА ТОЖЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ ПОПУЛЯРНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ДЛЯ НИХ – 14%. НИЗКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПО ВЫБОРУ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ФИТНЕСА И НОЗОЛОГИИ ЗАФИКСИРОВАНЫ У ПЕРВОКУРСНИЦ ТЕХНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ, СРЕДИ ГУМАНИТАРИЕВ МАЛО ВОСТРЕБОВАННЫМИ ОКАЗАЛИСЬ ПЛАВАНИЕ И ВОЛЕЙБОЛ (РИСУНОК 3).

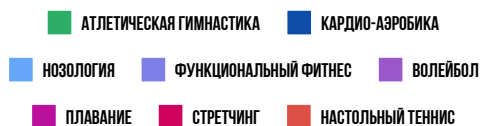
СРАВНИВАЯ ЮНОШЕЙ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ, МОЖНО ОТМЕТИТЬ, ЧТО ЛЮБИМЫЙ ВИД ФОД У ТЕХНИКОВ ЯВЛЯЕТСЯ ВОЛЕЙБОЛ – 23%, А ТАКЖЕ АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА – 21%, НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС – 20% И ПЛАВАНИЕ – 19%, У ГУМАНИТАРИЕВ ПРИОРИТЕТНЫМ НАПРАВЛЕНИЕМ ОКАЗАЛОСЬ ПЛАВАНИЕ – 29%, НЕ МЕНЕЕ ПОПУЛЯРНЫМИ СТАЛИ НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС – 24% И АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА – 19% (РИСУНОК 3).



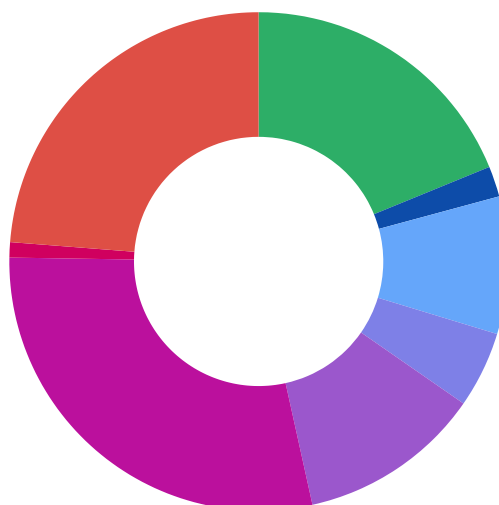
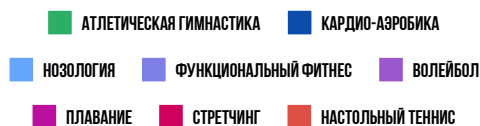
ДЕВУШКИ ТЕХНИЧЕСКИХ  
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ



ДЕВУШКИ ГУМАНИТАРНЫХ  
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ



ЮНОШИ ТЕХНИЧЕСКИХ  
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ



ЮНОШИ ГУМАНИТАРНЫХ  
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

**РИСУНОК 3. ВЫБОР ВИДА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГЕНДЕРА И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ**



# ТОЛОКОВА МАРИЯ ПАВЛОВНА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ТАКИМ, ОБРАЗОМ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОВЕДЕННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ, ЧТО ВЫБОР ВИДА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ БЫЛ ДЕТЕРМИНИРОВАН ПОЛОМ РЕСПОНДЕНТОВ, В МЕНЬШЕЙ – НАПРАВЛЕНИЕМ ПОДГОТОВКИ. ПРЕДПОЧТЕНИЕ СТУДЕНТОВ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В УНИВЕРСИТЕТЕ ПРИ НАЛИЧИИ АЛЬТЕРНАТИВНЫХ ВАРИАНТОВ СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОСТРОЕННОЙ МОДЕЛИ И СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОЙ И КОМФОРТНОЙ СРЕДЫ В ЮГОРСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. БРАГИНА, А. И. ПРЕДПОСЫЛКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗАХ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ / А. И. БРАГИНА; РОС. ГОС. УН-Т ФИЗ. КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА. – ТЕКСТ: НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ // ДАЙДЖЕСТ СОЦИАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ. – 2023. – № 3 (11). – С. 22–25.
2. ИВАХИНА, О. В. ВЫБОР ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТАМИ ВУЗА / О. В. ИВАХИНА; ПЕНЗ. ГОС. УН-Т АРХИТЕКТУРЫ И СТРОИТЕЛЬСТВА. – ТЕКСТ: НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ // ДНЕВНИК НАУКИ. – 2019. – № 5 (29). – С. 12.
3. ПЕТРОВСКИЙ, А. М. ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ / А. М. ПЕТРОВСКИЙ, М. М. КУТЕПОВ, А. М. ЕМЕЛЬЯНОВА; НИЖЕГОР. ГОС. ТЕХН. УН-Т ИМ. Р. Е. АЛЕКСЕЕВА; НИЖЕГОР. ГОС. ПЕД. УН-Т ИМ. КОЗЬМЫ МИНИНА. – ТЕКСТ: НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ // ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ. – 2018. – № 58–3. – С. 210–213.
4. ЧЕРНЯКОВА, С. Н. ПОСТРОЕНИЕ ЭЛЕКТИВНОЙ СРЕДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БАКАЛАВРОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА / С. Н. ЧЕРНЯКОВА, И. В. МАНЖЕЛЕЙ; ТЮМ. ГОС. УН-Т. – ТЕКСТ: НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ // ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА. – 2016. – № 2. – С. 29–31.



## ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ВФСК «ГТО» СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

**АННОТАЦИЯ:** СТАТЬЯ ПОСВЯЩЕНА РАЗРАБОТКЕ КОМПЛЕКСОВ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ III СТУПЕНИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА «ГТО». ОБОСНОВЫВАЕТСЯ НЕОБХОДИМОСТЬ ВКЛЮЧЕНИЯ ДАННЫХ КОМПЛЕКСОВ СРЕДСТВ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ В МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА».

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** ГТО, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА, ФГОС НОО.

**ВВЕДЕНИЕ:** ПРОВЕДЁННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАЛИ, ЧТО ПРОЦЕНТНОЕ СООТНОШЕНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, СПОСОБНЫХ УСПЕШНО СПРАВИТЬСЯ С НОРМАТИВАМИ КОМПЛЕКСА ГТО В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕГИОНА КОЛЕБЛЕТСЯ ОТ 10,1 % ДО 24,9 %. НЕОБХОДИМО ОТМЕТИТЬ, ЧТО В ТОЖЕ ВРЕМЯ БОЛЬШИНСТВО ДЕТЕЙ, К СОЖАЛЕНИЮ, НЕ МОГУТ СПРАВИТЬСЯ С НОРМАТИВАМИ И ТРЕБУЮТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВОК. СТРУКТУРА ФЕДЕРАЛЬНЫХ РАБОЧИХ ПРОГРАММ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ПРЕДПОЛАГАЕТ ОСВОЕНИЕ МОДУЛЕЙ, ОДНИМ ИЗ КОТОРЫХ ЯВЛЯЕТСЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА». В ФЕДЕРАЛЬНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЕСТЬ МНОГО МОДУЛЕЙ, СРЕДСТВАМИ КОТОРЫХ МОЖНО ПОДГОТОВИТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ К УСПЕШНОЙ СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО», НО, ПО НАШЕМУ МНЕНИЮ МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» ЯВЛЯЕТСЯ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ, ТАК КАК СРЕДСТВА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ СОДЕЙСТВУЮТ РАЗВИТИЮ ВСЕХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ СДАЧИ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО» (СКОРОСТНЫХ, СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ И ДР.). ТАКИМ ОБРАЗОМ, ОСТРО ВСТАЕТ ВОПРОС О ПОИСКЕ МЕТОДИК И ТЕХНОЛОГИЙ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ОБЕСПЕЧИТЬ ДОЛЖНЫЙ УРОВЕНЬ ГОТОВНОСТИ К ИСПЫТАНИЯМ КОМПЛЕКСА ГТО СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.



# ШМЕЛЬКОВА АНАСТАСИЯ КОНСТАНТИНОВНА

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ:** ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОХОДИЛО С 5 ФЕВРАЛЯ 2024 Г. ПО 4 МАРТА 2024 ГОДА НА БАЗЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА «ПРОГИМНАЗИЯ» Г. СУРГУТА. В ЭКСПЕРИМЕНТЕ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ ОБУЧАЮЩИЕСЯ 10-11 ЛЕТ (42 ЧЕЛОВЕКА), КОТОРЫЕ ВКЛЮЧЕНЫ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНУЮ (ЭГ) И КОНТРОЛЬНУЮ ГРУППЫ (КГ).

ОБУЧАЮЩИЕСЯ 4«Б» КЛАССА, ВОШЕДШИЕ В КГ ЭКСПЕРИМЕНТА, ЗАНИМАЛАСЬ СОГЛАСНО ФЕДЕРАЛЬНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». ЭГ - 4«В» КЛАСС - ЗАНИМАЛИСЬ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ, РАЗРАБОТАННОЙ НА ОСНОВЕ СЛЕДУЮЩИХ ИСТОЧНИКОВ:

- ФЕДЕРАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 2024;
- «НОВЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ (7-12 ЛЕТ) ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ» В.Б. ЗЕЛИЧЕНОК, 2015.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ:** В СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, БЫЛИ ВКЛЮЧЕНЫ РАЗНООБРАЗНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ СПОСОБСТВУЮТ РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ СДАЧИ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО», А ТАКЖЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ РАЗЛИЧНЫЕ ЭСТАФЕТНЫЕ ЗАДАНИЯ И РАЗНООБРАЗНЫЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УЗКОСПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ТАКЖЕ СПОСОБСТВОВАЛИ РАЗВИТИЮ НЕОБХОДИМЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ДЛЯ СДАЧИ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА «ГТО».

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ СОДЕРЖАНИЕ СРЕДСТВ МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА», КОТОРЫМИ МОЖНО ПОДГОТОВИТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ К УСПЕШНОЙ СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО ВКЛЮЧАЛО:

1. ВВЕДЕНИЕ ·В ПОДГОТОВИТЕЛЬНУЮ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ НОВЫХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ И ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К НОРМАТИВАМ ГТО;



# ШМЕЛЬКОВА АНАСТАСИЯ КОНСТАНТИНОВНА

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

2. ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСА ПОДВИЖНЫХ ИГР, ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ЭСТАФЕТНЫХ ЗАДАНИЙ, УЗКОСПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, СОДЕРЖАНИЕ КОТОРЫХ НАПРАВЛЕННЫ НА ПОДГОТОВКУ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО.

В ХОДЕ ЭКСПЕРИМЕНТА БЫЛИ ВЫЯВЛЕНЫ СЛЕДУЮЩИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ЗОЛОТОМУ, СЕРЕБРЯНОМУ И БРОНЗОВОМУ ЗНАКАМ ОТЛИЧИЯ В РАЗНЫХ ТЕСТАХ. ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕСТОВ ВФСК ГТО ЭГ И КГ ДЕВОЧЕК НА КОНСТАТИРУЮЩЕМ И ФОРМИРУЮЩЕМ ЭТАПАХ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ТАБЛИЦЕ 1.

ТАБЛИЦА 1

## ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕСТОВ ВФСК ГТО ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЫ ДЕВОЧЕК НА КОНСТАТИРУЮЩЕМ И ФОРМИРУЮЩЕМ ЭТАПАХ ИССЛЕДОВАНИЯ

	БЕГ НА 30 М., СЕК.		БЕГ НА 1000 М., СЕК.		СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА, КОЛИЧЕСТВО РАЗ		НАКЛОН ВПЕРЕДИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ, СМ.		ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3*10 М., СЕК.		ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ, СМ.	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
X±σ ДО	5,77 +0,4 5	6,35 +0,9 0	4,54 +0,30	5,32 +1,42	21,80 +22,0 7	8,90 +3,8 9	7,70 +4,87	8,40 +4,54	7,88 +0,45	8,30 +0,58	158,4 0 +19,8 0	143,2 0 +21,1 0
T, РАСЧ ЕТ	1,71		1,07		1,73		0,32		1,70		1,58	
T ТАБЛ ИЧ.	1,73; 2,55; 3,61											



# ШМЕЛЬКОВА АНАСТАСИЯ КОНСТАНТИНОВНА

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

## ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Р	>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05	
Х+С ПОС ЛЕ	5,57 +0,4 2	6,39 +0,9 4	4,40 +0,32	5,32 +1,41	28,0 +24,0 2	9,30 +3,5 7	12,30 +4,54	8,70 +3,89	7,75+ 0,45	8,25+ 0,58	163,8 +20,4 5	145,3 +23,3 7
Т РАСЧ ЕТ.	2,38		1,47		2,31		1,93		2,03		1,79	
Т ТАБЛ ИЧ.	1,73; 2,55; 3,61											
Р	<0,05		>0,05		<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	

АНАЛИЗИРУЯ ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЙ, МЫ ВИДИМ, ЧТО НА КОНСТАТИРУЮЩЕМ ЭТАПЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА У ИССЛЕДУЕМЫХ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУПП ПОКАЗАТЕЛИ ОДНОРОДНЫ ( $P > 0,05$ ), В НИХ НЕТ БОЛЬШИХ РАЗЛИЧИЙ, ЧТО ДАЕТ НАМ ПРАВО ПРОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА.

СРАВНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ДЕВОЧЕК КГ И ЭГ, ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ В ТАБЛИЦЕ 1, ПОКАЗЫВАЕТ, ЧТО ПОКАЗАТЕЛИ ТЕСТОВ В ЭГ ВЫШЕ, НЕЖЕЛИ В КГ. ТАК ПРИ ОЦЕНКЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ВСЕХ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ, КРОМЕ ТЕСТА «БЕГ НА 1000 М.» УРОВЕНЬ РАЗЛИЧИЙ СОСТАВЛЯЕТ  $P < 0,05$ , В ТЕСТЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ УРОВЕНЬ РАЗЛИЧИЙ СОСТАВИЛ  $P > 0,05$ , ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ СВЯЗАНО С КОРОТКИМ ПРОМЕЖУТКОМ ВРЕМЕНИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕСТОВ ВФСК ГТО ЭГ И КГ МАЛЬЧИКОВ НА КОНСТАТИРУЮЩЕМ И ФОРМИРУЮЩЕМ ЭТАПАХ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ТАБЛИЦЕ 2.





# ШМЕЛЬКОВА АНАСТАСИЯ КОНСТАНТИНОВНА

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ТАБЛИЦА 2

## ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕСТОВ ВФСК ГТО ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЫ МАЛЬЧИКОВ НА КОНСТАТИРУЮЩЕМ И ФОРМИРУЮЩЕМ ЭТАПАХ ИССЛЕДОВАНИЯ

	БЕГ НА 30 М., СЕК.		БЕГ НА 1000 М., СЕК.		СГИБАНИЕ И РАЗБИГАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА, КОЛИЧЕСТВО РАЗ		НАКЛОН ВПЕРЕДИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ, СМ.		ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3*10 М., СЕК		ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ, СМ.	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
N	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
X±σ ДО	6,09 +0,2 8	5,88 +0,3 7	4,31 +0,17	4,48 +0,42	23,73 +8,20	17,5 5 +9,4 6	8,09 +3,78	5,91 +2,83	8,08 +0,37	7,76 +0,47	159,8 2 +9,14	150,5 5 +13,5 6
T, РАСЧ ЕТ	1,40		1,17		1,56		1,46		1,66		1,79	
T ТАБЛ ИЧ.	1,72; 2,52; 3,55											
P	>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05	
X±σ ПОС ЛЕ	5,90 +0,3 1	5,88 +0,1 4	4,20+ 0,17	4,46 +0,43	26,82 +8,83	18,1 8 +9,7 7	10,82 +3,78	7,91 +2,20	7,93+ 0,34	7,74+ 0,41	163,0 9 +8,83	152,6 4 +14,1 9
T РАСЧ ЕТ.	0,11		1,78		2,07		2,10		1,12		1,98	



# ШМЕЛЬКОВА АНАСТАСИЯ КОНСТАНТИНОВНА

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

## ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Т ТАБЛ ИЧ.	1,72; 2,52; 3,55											
Р	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05

ИСХОДЯ ИЗ ДАННЫХ ТАБЛИЦЫ 2 МОЖНО УТВЕРЖДАТЬ, ЧТО НА КОНСТАТИРУЮЩЕМ ЭТАПЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ И КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППЫ ОДНОРОДНЫ ( $P > 0,05$ ). ПОСЛЕ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ВСЕ ПОКАЗАТЕЛИ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ ИЗМЕНИЛИСЬ В ЛУЧШУЮ СТОРОНУ, НО В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЕ ТАК ЖЕ ЕСТЬ ПРИРОСТ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЯХ ГТО, НО В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ ОНИ СУЩЕСТВЕННО БОЛЬШЕ.

**ВЫВОД:** ТАКИМ ОБРАЗОМ, ПРОВЕДЁННОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ, КОТОРЫЕ СПОСОБСТВУЮТ РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ СДАЧИ НОРМАТИВОВ ДОКАЗАЛА ЭФФЕКТИВНОСТЬ.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. ОБЩАЯ ТЕОРИЯ СПОРТА И ЕЕ ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ: УЧЕБНИК ДЛЯ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА / Л.П. МАТВЕЕВ. – 7-Е ИЗД., ПЕРЕРАБ. И ДОП. – МОСКВА: СПОРТ, 2020. – 342 С.: ИЛ. ISBN 978-5-906132-50-5. – ТЕКСТ: НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ (ДАТА ОБРАЩЕНИЯ 05.04.2024).
2. НОВЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ (7-12 ЛЕТ) ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ: МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ / В.Б. ЗЕЛИЧЕНОК, Е.Н. ЛЕБОНДА, А.В. ЧЕРКАШИН. – МОСКВА: 2015, - 197 С. – ТЕКСТ: НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ (ДАТА ОБРАЩЕНИЯ 10.03.2024).



ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

# ШМЕЛЬКОВА АНАСТАСИЯ КОНСТАНТИНОВНА

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО: УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ САМООБРАЗОВАНИЯ И КОРПОРАТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ПЕДАГОГОВ / В. В. ПОГОДИН. – УЛЬЯНОВСК : УЛГУ, 2016. – 224 с. – ТЕКСТ: НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ (ДАТА ОБРАЩЕНИЯ 17.03.2024).

4. ВФСК ГТО: ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ. – МОСКВА. – ОБНОВЛЯЕТСЯ В ТЕЧЕНИЕ СУТОК. – URL: [HTTPS://WWW.GTO.RU/](https://www.gto.ru/) (ДАТА ОБРАЩЕНИЯ 18.03.2024)

5. ЭСКЕНДАРОВ Э.С. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ // ВЕСТНИК СПИ. 2019. № 1 (29). URL: [HTTPS://CYBERLENINKA.RU/ARTICLE/N/AKTUALNYE-PROBLEMY-PREPODAVANIYA-FIZICHESKOY-KULTURY-V-SHKOLE](https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-prepodavaniya-fizicheskoy-kultury-v-shkole) (ДАТА ОБРАЩЕНИЯ: 01.04.2024).



## ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СТОИМОСТЬ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО VI СТУПЕНИ

**АННОТАЦИЯ:** В РАБОТЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ СКОРОСТНОГО УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОДГОТОВКЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: ЛАБОРАТОРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ «GARMIN VIVOSPORT» И ПРОГРАММА ДЛЯ АНАЛИЗА ДАННЫХ «GARMIN EXPRESS», ПОКАЗАТЕЛИ АНАЛИЗИРОВАЛИСЬ ПО ВСЕМ ИСПЫТУЕМЫМ ПО ЧСС (СУД/МИН); МАКСИМАЛЬНЫМ ЗНАЧЕНИЯМ И СРЕДНЕМУ ЧСС (СУД/МИН).

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** ДЕВУШКИ, ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СТОИМОСТЬ, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ, НОРМАТИВ КОМПЛЕКСА ГТО.

**ВВЕДЕНИЕ:** ДЛЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КРАЙНЕ ВАЖНО ИМЕТЬ ПОЛНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ТОМ, КАКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЛИЯЮТ НА ПУЛЬСОВУЮ СТОИМОСТЬ УЧАЩИХСЯ РАЗНОГО ВОЗРАСТА И ПОЛА. ВЛАДЕЯ ДАННЫМИ ЗНАНИЯ, УЧИТЕЛЬ СМОЖЕТ КОРРЕКТНО КОНСТРУИРОВАТЬ (НАПОЛНЯТЬ СОДЕРЖАНИЕМ) УРОКИ [4]. В ЭТОЙ СВЯЗИ ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ АКТУАЛЬНЫМ ПРОВЕДЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ, НАПРАВЛЕННОГО НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СТОИМОСТИ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО VI СТУПЕНИ ДЛЯ АДЕКВАТНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ.

НОРМАТИВЫ ВФСК ГТО ПРЕДУСМАТРИВАЮТ У ДЕВУШЕК В ВОЗРАСТЕ 16-17 ЛЕТ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ С ОЦЕНКОЙ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ИСПЫТАНИЯХ (ТЕСТАХ). НЕ СМОТРЯ НА РЕГУЛЯРНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ДАННЫХ ТЕСТИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ



# ЯХИНА ВИКТОРИЯ ВИКТОРОВНА

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КУЛЬТУРЫ, ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДАННЫХ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) НА ЗНАК ОТЛИЧИЯ ВЫПОЛНЯЮТ ЛИШЬ ОКОЛО 30% ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ [1, 4]. ПРИ ВНЕДРЕНИИ МОДУЛЯ, НАПРАВЛЕННОГО НА СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ТРЕНИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ВАЖНО УЧИТЫВАТЬ ДОЗИРОВАНИЕ ДАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ЦЕЛЬЮ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ВЛИЯНИЯ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ. ТАК КРОМЕ КОЛИЧЕСТВЕННОЙ ОЦЕНКЕ ИНТЕНСИВНОСТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ НАГРУЗКИ, НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ ПОКАЗАТЕЛИ СУММАРНОЙ ПУЛЬСОВОЙ СТОИМОСТИ УПРАЖНЕНИЯ [2, 3, 5].

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:** ОПРЕДЕЛИТЬ ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ СТОИМОСТЬ ПО ЧСС ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ К ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК 16-17 ЛЕТ ПО ПРОГРАММЕ VI СТУПЕНИ КОМПЛЕКСА ГТО, В СООТВЕТСТВИИ С КЛАССИФИКАЦИЕЙ НАГРУЗОК ПО ЗОНАМ ИНТЕНСИВНОСТИ.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ:** ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИЛОСЬ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ НАГРУЗКИ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ БЫЛИ ЗАПОЛНЕНЫ ПРОТОКОЛЫ ПУЛЬСОМЕТРИИ ЗАНЯТИЙ. ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА НА ОБУЧАЮЩИХСЯ НАДЕВАЛИСЬ ДАТЧИКИ «GARMIN EXPRESS». ПРИМЕНЕНИЕ ЛАБОРАТОРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ «GARMIN VIVOSPORT» И ПРОГРАММЫ «GARMIN EXPRESS» ПОЗВОЛИЛО ПРОВЕСТИ ТОЧНЫЙ АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СТОИМОСТИ ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ЧСС В ПОДГОТОВКЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ СКОРОСТНЫХ ИСПЫТАНИЙ У ДЕВУШЕК 16-17 ЛЕТ. ПРИ ПОМОЩИ ДАТЧИКОВ «GARMIN VIVOSPORT» ВЫЯВЛЯЛАСЬ РЕАКЦИЯ ЧСС (УД/МИН) ИСПЫТУЕМЫХ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ, ВЫЗВАННУЮ УПРАЖНЕНИЯМИ СКОРОСТНОГО МОДУЛЯ ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ, ПРИМЕНЯЕМЫХ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ТРЕНИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:** ИНФОРМАЦИЯ О ЧАСТОТЕ ПУЛЬСА ПОЗВОЛЯЕТ КОНТРОЛИРОВАТЬ ИНТЕНСИВНОСТЬ УЧЕБНЫХ ЗАДАНИЙ (ПРЕИМУЩЕСТВЕННО АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ), СТЕПЕНЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМЕННЫХ ПРОЦЕССОВ В ХОДЕ УЧЕБНОГО ЗАДАНИЯ (ДЛЯ РЕГУЛИРОВАНИЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ИНТЕРВАЛОВ ОТДЫХА), ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ



# ЯХИНА ВИКТОРИЯ ВИКТОРОВНА

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

В РАМКАХ УРОКА, СТЕПЕНЬ АДАПТАЦИИ К НАГРУЗКЕ (ПО УМЕНЬШЕНИЮ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СДВИГОВ (ЧСС) НА СТАНДАРТНУЮ НАГРУЗКУ) И ТЕМ САМЫМ УПРАВЛЯТЬ УЧЕБНЫМ ПРОЦЕССОМ ПО ОБЪЕКТИВНЫМ ДАННЫМ – ПОКАЗАТЕЛЯМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА ИЛИ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ.

ТАБЛИЦА 1

## СРЕДНИЕ И МАКСИМАЛЬНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ ЧСС КАЖДОЙ СЕРИИ ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

СЕРИЯ	СРЕДНЕЕ ЧСС	МАКСИМАЛЬНОЕ ЧСС
1	126	171
2	121	163
3	120	173
4	119	162

ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СТОИМОСТИ КАЖДОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЙ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЛЕДУЮЩУЮ ФОРМУЛУ:

$$\text{ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СТОИМОСТЬ} = \text{СРЕДНЕЕ ЧСС} \pm (\text{МАКСИМАЛЬНОЕ ЧСС} - \text{СРЕДНЕЕ ЧСС})$$

ПРИМЕНЯЯ ЭТУ ФОРМУЛУ К КАЖДОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ТАБЛИЦЫ 1, МЫ МОЖЕМ ОПРЕДЕЛИТЬ ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ СТОИМОСТЬ КАЖДОЙ СЕРИИ. ЭТО ПОЗВОЛИТ ОЦЕНИТЬ НАГРУЗКУ, КОТОРУЮ ИСПЫТУЕМЫЕ ИСПЫТЫВАЮТ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КАЖДОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЙ И СРАВНИТЬ ИХ МЕЖДУ СОБОЙ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВКИ.



# ЯХИНА ВИКТОРИЯ ВИКТОРОВНА

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ СТОИМОСТЬ ПО ЧСС ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТА) НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК 16-17 ЛЕТ БЫЛ СМОДЕЛИРОВАНЫ УСЛОВИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ТРЕНИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ. УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЛОСЬ ИНДИВИДУАЛЬНО ДЛЯ ИСПЫТУЕМЫХ. УСЛОВИЯМИ РЕАЛИЗАЦИИ НАГРУЗКИ ПОСЛУЖИЛИ СЛЕДУЮЩИЕ ПАРАМЕТРЫ: ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ, ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ, ОТДЫХ МЕЖДУ ПОДХОДАМИ. ОТДЕЛЬНО ПО КАЖДОМУ ПОДХОДУ ФИКСИРОВАЛИСЬ: КОЛИЧЕСТВО ДВИЖЕНИЙ, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИСПОЛНЕНИЯ. ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДАТЧИКАМИ «GARMIN VIVOSPORT» РЕГИСТРИРОВАЛИСЬ ПОКАЗАТЕЛИ ЧСС, А ЗАТЕМ В ПРОГРАММЕ АНАЛИЗА ДАННЫХ «GARMIN EXPRESS» БЫЛИ ОПРЕДЕЛЕНЫ ПО ВСЕМ ИСПЫТУЕМЫМ СРЕДНИЕ И МАКСИМАЛЬНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ ЧСС КАЖДОЙ СЕРИИ, КОТОРЫЕ ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ В ТАБЛИЦЕ 1.

ТАБЛИЦА 2

## ХАРАКТЕРИСТИКА СКОРОСТНОГО МОДУЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЯ VI СТУПЕНИ КОМПЛЕКСА ГТО

№	СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	ЧСС, УД/МИН.	
			СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	МАКСИМАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ
1	2	3	4	5
1	БЕГ НА МЕСТЕ В МАКСИМАЛЬНОМ ТЕМПЕ (В УПОРЕ О ГИМНАСТИЧЕСКУЮ СТЕНКУ)	3 СЕР/ 10 СЕК	145,1+14,8	172
2	БЕГ НА МЕСТЕ В МАКСИМАЛЬНОМ ТЕМПЕ БЕЗ УПОРА	3 СЕР/10 СЕК	139,2+14,4	163
3	ПОВТОРНЫЙ БЕГ С МАКСИМАЛЬНОЙ СКОРОСТЬЮ И МАКСИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТОЙ ШАГОВ	3- 4 СЕР/15 М	144,3+8,7	159



# ЯХИНА ВИКТОРИЯ ВИКТОРОВНА

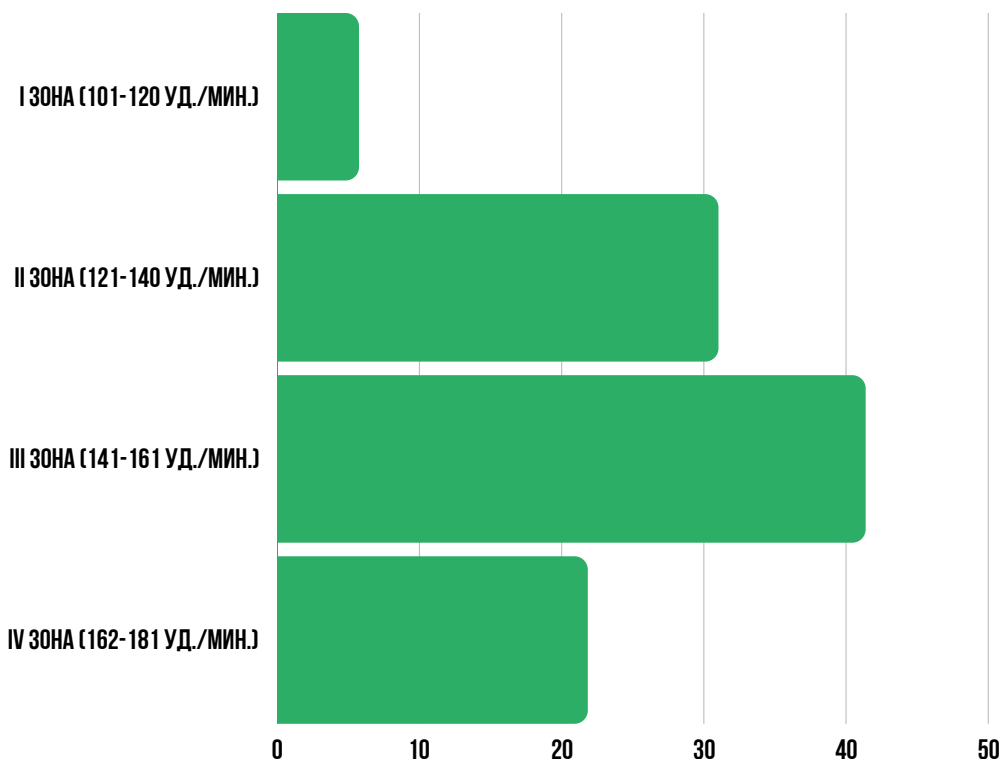
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

## ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 2

1	2	3	4	5
4	БЕГ С УСКОРЕНИЯМИ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ И.П.	3-4 СЕР/10 М	124+16,5	162
5	БЕГ С МАКСИМАЛЬНОЙ СКОРОСТЬЮ И СОБИРАНИЕМ МАЛЫХ ПРЕДМЕТОВ, ЛЕЖАЩИХ НА ПОЛУ	1СЕР/4ПОД/ 20М	145+13,4	163
6	СТАРТОВЫЕ УСКОРЕНИЯ ПО ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ СИГНАЛУ	3 СЕР/15 М	128+14,09	150
7	БЕГ С МАКСИМАЛЬНОЙ СКОРОСТЬЮ «С ХОДУ»	3-4 СЕР/10 М	124+10,8	148
8	ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ В МАКСИМАЛЬНОМ ТЕМПЕ	3 СЕР/ 15 СЕК	134,7+12,8	157
9	БЕГ В ТЕЧЕНИЕ 15 СЕК С 95% ИНТЕНСИВНОСТИ ОТ МАКСИМУМА	3 СЕР	151+16,3	174

ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧСС) ФИКСИРОВАЛАСЬ В СРЕДНЕМ ПО ВСЕМ ИСПЫТУЕМЫМ. СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЧСС В ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЯ ПОД НОМЕРОМ ТРИ СОСТАВИЛО 144,3+8,7 И МАКСИМАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСОВОЙ СТОИМОСТИ СОСТАВИЛО 159 УД/МИН.





**РИСУНОК 1. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ ПО ЗОНАМ ИНТЕНСИВНОСТИ СКОРОСТНОГО МОДУЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ ПО ЗОНАМ ИНТЕНСИВНОСТИ СКОРОСТНОГО МОДУЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЯ VI СТУПЕНИ КОМПЛЕКСА ГТО ПРЕДСТАВЛЕНО НА РИС. 1.

ВЕРХНЯЯ ГРАНИЦЫ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА СКОРОСТНОГО МОДУЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЯ VI СТУПЕНИ КОМПЛЕКСА ГТО ПОСЛЕ ИНТЕНСИВНОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В IV ЗОНЕ 162-181 УД/МИН СОСТАВИЛА 24,8% ТАКАЯ ЧАСТОТА ПУЛЬСА ХАРАКТЕРНА ДЛЯ АНАЭРОБНО-АЭРОБНОГО ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И В КАКОЙ-ТО СТЕПЕНИ АЛАКТАТНОЙ СКОРОСТНОЙ НАГРУЗКИ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ ДО 5-10 С. РАБОТОЙ III ЗОНЕ ВЫШЕ СРЕДНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ СЛЕДУЕТ СЧИТАТЬ ТАКУЮ, КОТОРАЯ ВЫЗЫВАЕТ ЧАСТОТУ ПУЛЬСА В 141-161 УД/МИН (ЧТО СООТВЕТСТВУЕТ ПОРОГУ АНАЭРОБНОГО ОБМЕНА)



# ЯХИНА ВИКТОРИЯ ВИКТОРОВНА

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОСТАВИЛА 41,4%, ВО II ЗОНЕ СРЕДНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ, АЭРОБНОЙ, НАГРУЗКОЙ - 121-140 УД/МИН. СОСТАВИЛА 31,%, НАГРУЗКА В ЗОНЕ В I ЗОНЕ 110-120 УД/МИН ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ, КАК НИЗКАЯ, КОТОРАЯ НАПРАВЛЕНА НА СОЗДАНИЕ АЭРОБНОЙ БАЗЫ СОСТАВИЛА 5,8%.

ТАБЛИЦА 3

## РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ВФСК «ГТО»

	БЕГ НА 60 М., СЕК.		БЕГ НА 2000 М., СЕК.		СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА, КОЛИЧЕСТВО РАЗ		НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ, СМ.		ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ, КОЛИЧЕСТВО РАЗ ЗА 1 МИН.		ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ, СМ.	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
X+σ ДО	9,85 +0,18	9,81 +0,12	11,7 +0,14	11,4 +0,16	12,20 +2,06	11,1 0 +1,7 3	12,10 +2,	9,80 +2,16	41,70 +1,41	39,80 +2,16	158,4 0 +19,8 0	143,2 0 +21,1 0
T, РАСЧ ЕТ	0,18		0,12		0,41		0,71		0,74		1,58	
T ТАБЛ ИЧ.	1,73; 2,55; 3,61											
P	>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05	
X+σ ПОС ЛЕ	9,79 +0,18	9,81 +0,10	11,1 +0,15	11,4 +0,16	15,20 +1,84	11,1 0 +1,4 1	15,60 +2,27	10,00 +1,95	43,70 +1,19	39,80 +1,84	163,8 +20,4 5	145,3 +23,3 7



# ЯХИНА ВИКТОРИЯ ВИКТОРОВНА

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

## ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Т РАСЧ ЕТ.	-0,06		-0,10		1,77		1,87		1,78		1,79	
Т ТАБЛ ИЧ	1,73; 2,55; 3,61											
Р	>0,05		>0,05		<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	

КАК ПОКАЗАНО В ТАБЛИЦЕ 3, В НАЧАЛЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТАТИСТИЧЕСКИ ДОСТОВЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ МЕЖДУ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫМИ И КОНТРОЛЬНЫМИ ГРУППАМИ НЕ ОБНАРУЖЕНО ( $P > 0,05$ ).

РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ О ТОМ, ЧТО У ДЕВУШЕК КАК В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ, ТАК И В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППАХ ПРОИЗОШЛО УЛУЧШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ИХ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ. ВМЕСТЕ С ТЕМ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ ПРОЦЕСС ПРОТЕКАЛ БОЛЕЕ ИНТЕНСИВНО.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЗА ВРЕМЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА ВЫЯВЛЕНЫ ДОСТОВЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В РЕЗУЛЬТАТАХ МЕЖДУ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППОЙ. ИСКЛЮЧЕНИЕМ СТАЛО: БЕГ НА 60 М И БЕГ НА 2000 М В КОТОРЫХ РЕЗУЛЬТАТ ИЗМЕНИЛСЯ НЕЗНАЧИМО, ЭТО ОБОСНОВАНО ТЕМ, ЧТО ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ ТАКИЕ КАК, БЫСТРОТА И ВЫНОСЛИВОСТЬ, НЕОБХОДИМЫЕ В ДАННЫХ ТЕСТАХ РАЗВИВАЮТСЯ ЗНАЧИТЕЛЬНО МЕДЛЕННЕЕ В СРАВНЕНИЕ С ОСТАЛЬНЫМИ И ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМО БОЛЕЕ ЗНАЧИМОЕ ВРЕМЯ ВОЗДЕЙСТВИЯ.

**Вывод:** ПРОВЕДЕННОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОЗВОЛЯЕТ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНО ОРГАНИЗОВАТЬ ПРОЦЕСС С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ КАЖДОЙ ДЕВУШКИ, ЧТО СПОСОБСТВУЕТ



# ЯХИНА ВИКТОРИЯ ВИКТОРОВНА

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УЛУЧШЕНИЮ РЕЗУЛЬТАТОВ В ВЫПОЛНЕНИИ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ТАКЖЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОЛУЧЕННЫЕ ДАННЫЕ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК И ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЕВУШЕК. ИНФОРМАЦИЯ О ЧАСТОТЕ ПУЛЬСА ИГРАЕТ РЕШАЮЩУЮ РОЛЬ В ПРОЦЕССЕ УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОЦЕССОМ, СОЗДАВАЯ ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО VI СТУПЕНИ.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. ВСЕРОССИЙСКОМУ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ КОМПЛЕКСУ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» 5 ЛЕТ: ДОСТИЖЕНИЯ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ / С.П. АРШИННИК, Г.Н. ДУДКА, К.В. МАЛАШЕНКО, М.Ю. ПУШКАРНЫЙ, В.И. ТХОРЕВ // УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА.— 2019. — № 12 (178). — С.26—37.
2. ВЕСЕЛКИН, М.С. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СТОИМОСТЬ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ / М.С. ВЕСЕЛКИН, А.В. ЛАЗУТКИН // ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА. — 2019. — № 2. — С. 32—34.
3. МИХЕЛЬ, О.И. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СТОИМОСТЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ГТО I СТУПЕНИ / О.И. МИХЕЛЬ, Н.И. СИНЯВСКИЙ, А.В. ФУРСОВ // ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ. ТУРИЗМ.ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ. — 2019. — Т. 4, № 4. — С. 77—84.
4. МУЗЫНИНА А.В., К ВОПРОСУ ОБ ОПРЕДЕЛЕНИИ «ПУЛЬСОВОЙ СТОИМОСТИ» ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ, ПРИМЕНЯЕМЫХ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ/МУЗЫНИНА А.В., АРШИННИК С.П.В КНИГЕ: ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ XLV НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ СТУДЕНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ ВУЗОВ ЮЖНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА. 2018. С. 65.



# ЯХИНА ВИКТОРИЯ ВИКТОРОВНА

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**5. СИНЯВСКИЙ, Н.И. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО / Н.И. СИНЯВСКИЙ, Н.Н. СИНЯВСКИЙ // ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ. – САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, 2019. – С. 197–201.**



# РАЗДЕЛ 4

## МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



## КОРРЕКЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ С ПОВЫШЕННЫМ УРОВНЕМ АГРЕССИВНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

**АННОТАЦИЯ:** В СТАТЬЕ ОБОСНОВЫВАЕТСЯ СУЩНОСТЬ ПОНЯТИЯ «АГРЕССИЯ, ПОКАЗЫВАЮТСЯ ОСОБЕННОСТИ АГРЕССИИ У ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ, МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ПОВЫШЕННЫМ УРОВНЕМ АГРЕССИВНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** ПОДРОСТКИ 13-14 ЛЕТ, УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ, ВОЛЬНАЯ БОРЬБА, АГРЕССИВНОСТЬ, КОРРЕКЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ, МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ.

СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТ ТРЕБУЕТ ОТ СПОРТСМЕНОВ БОЛЬШИХ ФИЗИЧЕСКИХ УСИЛИЙ И ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ. ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА НЕ МЕНЕЕ ВАЖНА, ЧЕМ ТРЕНИРОВКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ. НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА, ПОМИМО ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ, ОГРОМНОЕ ВЛИЯНИЕ ОКАЗЫВАЕТ ТАКОЕ СВОЙСТВО ЛИЧНОСТИ, КАК АГРЕССИВНОСТЬ.

АГРЕССИВНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ ОБУСЛОВЛЕНА СТРЕМЛЕНИЕМ К САМОУТВЕРЖДЕНИЮ И СОПЕРНИЧЕСТВУ. ТАКИМ ОБРАЗОМ, АГРЕССИВНОСТЬ ЯВЛЯЕТСЯ СТИМУЛОМ К ПОБЕДАМ В СПОРТЕ. В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ АГРЕССИВНОСТЬ ЯВЛЯЕТСЯ ВАЖНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ЗАЛОГА УСПЕХА: СПОРТСМЕНЫ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ ПРОЯВЛЯТЬ ТОЛЬКО ЗДОРОВУЮ АГРЕССИВНОСТЬ И ТОЛЬКО В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНАРНЫХ ПРАВИЛ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ [2].

**ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ:** УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ.

**ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ:** МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ



# БАЛЮТИНА СОФЬЯ МИХАЙЛОВНА

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №1»

С ПОВЫШЕННЫМ УРОВНЕМ АГРЕССИВНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:** КОРРЕКЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ С ПОВЫШЕННЫМ УРОВНЕМ АГРЕССИВНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ.

**ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ:** ЕСЛИ ОБОСНОВАТЬ СУЩНОСТЬ ПОНЯТИЯ «АГРЕССИЯ», ВЫЯВИТЬ ОСОБЕННОСТИ АГРЕССИИ У ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ, В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ, ТО НА ЭТОЙ ОСНОВЕ МОЖНО БУДЕТ ПОДОБРАТЬ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО ПРОВЕРИТЬ МЕТОДЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРОФИЛАКТИКУ И КОРРЕКЦИЮ АГРЕССИИ У ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ.

**ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:**

1. ОБОСНОВАТЬ СУЩНОСТЬ ПОНЯТИЯ «АГРЕССИЯ»
2. ВЫЯВИТЬ ОСОБЕННОСТИ АГРЕССИИ У ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ
3. ПОДОБРАТЬ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО ПРОВЕРИТЬ МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ПОВЫШЕННЫМ УРОВНЕМ АГРЕССИВНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

**МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:** ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ И ОБОБЩЕНИЕ ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ; ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ; ОПРОС (АНКЕТИРОВАНИЕ); ТЕСТИРОВАНИЕ (ОПРОСНИК БАССА-ДАРКИ, ОПРОСНИК Л.Г. ПОЧЕБУТ); ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ОСУЩЕСТВЛЯЛАСЬ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГАЗПРОМ» КРАНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА ГОРОДА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, КОТОРЫЙ РАСПОЛОЖЕН ПО АДРЕСУ: ПРОСПЕКТ ВЕТЕРАНОВ, ДОМ 58. НАЧАЛЬНИКОМ ФОК «ГАЗПРОМ» ЯВЛЯЕТСЯ ВАЖЕНИН МИХАИЛ СТАНИСЛАВОВИЧ.





# БАЛЮТИНА СОФЬЯ МИХАЙЛОВНА

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №1»

В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЕ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 20 ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ: 10 ПОДРОСТКОВ ВОШЛИ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНУЮ ГРУППУ И 10 ПОДРОСТКОВ В КОНТРОЛЬНУЮ ГРУППУ.

**ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПЕРВОЙ ЗАДАЧИ:** ОБОСНОВАТЬ СУЩНОСТЬ ПОНЯТИЯ «АГРЕССИЯ», БЫЛИ ПРОАНАЛИЗИРОВАНЫ 12 ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ, ПОЗВОЛИВШИЕ ВЫЯВИТЬ, ЧТО АГРЕССИЯ, В КАКОЙ БЫ ФОРМЕ ОНА НИ ПРОЯВЛЯЛАСЬ, ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ПОВЕДЕНИЕ, НАПРАВЛЕННОЕ НА ПРИЧИНЕНИЕ ВРЕДА ИЛИ УЩЕРБА ДРУГОМУ ЖИВОМУ СУЩЕСТВУ, ИМЕЮЩЕМУ ВСЕ ОСНОВАНИЯ ИЗБЕГАТЬ ПОДОБНОГО ОБРАЩЕНИЯ С СОБОЙ [1].

**ДЛЯ РЕШЕНИЯ ВТОРОЙ ЗАДАЧИ:** ВЫЯВИТЬ ОСОБЕННОСТИ АГРЕССИИ У ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ, БЫЛИ ИСПОЛЬЗОВАНЫ ОПРОСНИК БАССА-ДАРКИ И ОПРОСНИК Л.Г. ПОЧЕБУТ.

НА ОСНОВЕ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ 20 ПОДРОСТКОВ, КОТОРЫЕ УЧАСТВОВАЛИ В ИССЛЕДОВАНИИ БЫЛИ РАЗДЕЛЕНЫ НА ДВЕ ГРУППЫ: КОНТРОЛЬНУЮ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНУЮ. АНАЛИЗ ДАННЫХ ТЕСТИРОВАНИЯ ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ НА ОСНОВЕ ОПРОСНИКА БАССА-ДАРКИ ДО ЭКСПЕРИМЕНТА ПОКАЗАЛ, ЧТО В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЕ 10% ПОДРОСТКОВ ИМЕЮТ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ АГРЕССИВНОСТИ, 80% – СРЕДНИЙ, 10% – НИЗКИЙ. НАИБОЛЬШИЙ УРОВЕНЬ АГРЕССИВНОСТИ ПОКАЗАЛА ГРУППА, КОТОРАЯ СТАЛА ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ. В ЭТОЙ ГРУППЕ 50% ПОДРОСТКОВ ИМЕЛИ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ АГРЕССИВНОСТИ, 40% – СРЕДНИЙ, 10% – НИЗКИЙ.

АНАЛИЗ ДАННЫХ ТЕСТИРОВАНИЯ ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ, В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ НА ОСНОВЕ ОПРОСНИКА Л.Г. ПОЧЕБУТ ПОДТВЕРДИЛ РЕЗУЛЬТАТЫ, ПОЛУЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ БАССА-ДАРКИ. В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЕ 10% ПОДРОСТКОВ ИМЕЮТ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ АГРЕССИВНОСТИ, 70% – СРЕДНИЙ, 20% – НИЗКИЙ.

НАИБОЛЬШИЙ УРОВЕНЬ АГРЕССИВНОСТИ ПОКАЗАЛИ ПОДРОСТКИ, ОТОБРАННЫЕ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНУЮ ГРУППУ. 40% ПОДРОСТКОВ ИМЕЛИ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ АГРЕССИВНОСТИ,



# БАЛЮТИНА СОФЬЯ МИХАЙЛОВНА

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 1»

50% – СРЕДНИЙ, 10% – НИЗКИЙ.

В ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЕ ДО ЭКСПЕРИМЕНТА ТАКЖЕ БЫЛ ОПРЕДЕЛЁН УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ НА ОСНОВЕ ТЕСТОВ НОРМ ГТО, КОТОРЫЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ПРИ ОПРЕДЕЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ: БЕГ НА 1500 М, ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЁЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ, СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЁЖА НА ПОЛУ, ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА НА СПИНЕ ЗА 1 МИНУТУ. ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ ПОКАЗАЛО, ЧТО УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫШЕ У ПОДРОСТКОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ.

В ИССЛЕДОВАНИИ БЫЛИ ОПРОШЕНЫ ТРЕНЕРЫ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА «ГАЗПРОМ». ЦЕЛЬЮ ОПРОСА СТАЛО ВЫЯСНЕНИЕ, КАК ЧАСТО ПОДРОСТКИ 13-14 ЛЕТ ПРОЯВЛЯЮТ АГРЕССИЮ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ.

ОТВЕТЫ НА ВОПРОС: «КАК ЧАСТО СПОРТСМЕНЫ В ВАШЕЙ КОМАНДЕ ПРОЯВЛЯЮТ АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ?» РАСПРЕДЕЛИЛИСЬ ТАК: 30% – ЧАСТО, 30% – РЕДКО, 20% – ИНОГДА, 20% – ПОСТОЯННО. НА ВОПРОС АНКЕТЫ: «КАК ЧАСТО СПОРТСМЕНЫ В ВАШЕЙ КОМАНДЕ ПРОЯВЛЯЮТ АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ?» ОТВЕТЫ РАСПРЕДЕЛИЛИСЬ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ: 60% ТРЕНЕРОВ ОТВЕТИЛИ ИНОГДА, 10% – РЕДКО, 10% – НИКОГДА. НА ВОПРОС АНКЕТЫ: «НА КОГО В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ НАПРАВЛЕНА АГРЕССИЯ СПОРТСМЕНОВ?» 70% ТРЕНЕРОВ ОТВЕТИЛИ, ЧТО БОЛЬШЕ ВСЕГО АГРЕССИЯ НАПРАВЛЕНА К СОПЕРНИКУ, 20% – К СУДЬЕ, 10% – К ТРЕНЕРУ. НА ВОПРОС АНКЕТЫ: «КАКОЙ ВИД АГРЕССИИ ПРОЯВЛЯЕТСЯ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ, В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ?» 80% ТРЕНЕРОВ ОТВЕТИЛИ, ЧТО ОСНОВНЫМ ВИДОМ АГРЕССИИ, КОТОРЫЙ ПРОЯВЛЯЕТСЯ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ, ЯВЛЯЕТСЯ РАЗДРАЖЕНИЕ, НЕГАТИВИЗМ 20% – ФИЗИЧЕСКАЯ АГРЕССИЯ.

СЛЕДУЮЩИЙ ВОПРОС АНКЕТЫ БЫЛ ПОСВЯЩЁН ВЫЯВЛЕНИЮ ПРИЧИН АГРЕССИИ, ТРЕНЕРЫ ДОЛЖНЫ БЫЛИ ПРОРАНЖИРОВАТЬ ИХ ПО ДЕСЯТИБАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ. ОТВЕТЫ РАСПРЕДЕЛИЛИСЬ ТАК: САМОЙ ГЛАВНОЙ ПРИЧИНОЙ, КОТОРАЯ ЛЕЖИТ В ОСНОВЕ АГРЕССИИ, ПО МНЕНИЮ БОЛЬШИНСТВА



# БАЛЮТИНА СОФЬЯ МИХАЙЛОВНА

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №1»

ТРЕНЕРОВ, ЯВЛЯЕТСЯ ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ. НА ВТОРОЕ МЕСТО ТРЕНЕРЫ ПОСТАВИЛИ ТАКУЮ ПРИЧИНУ КАК КОНКУРЕНЦИЯ И НА ТРЕТЬЕ – ЛИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ПОДРОСТКАМИ. НА ПОСЛЕДНИЙ ВОПРОС: «КАКИЕ МЕТОДЫ ВЫ ИСПОЛЬЗУЕТЕ, ЧТОБЫ УСТРАНИТЬ КОНФЛИКТ И НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ СПОРТСМЕНАМИ?» - ВСЕ ТРЕНЕРЫ ЕДИНОГЛАСНО ОТВЕТИЛИ, ЧТО ВЕДУТ БЕСЕДЫ МЕЖДУ СПОРТСМЕНАМИ.

НА ОСНОВЕ ОТВЕТОВ ТРЕНЕРОВ НА ВОПРОСЫ АНКЕТЫ БЫЛИ СДЕЛАНЫ ВЫВОДЫ О ТОМ, ЧТО КОНФЛИКТЫ В СПОРТИВНЫХ КОМАНДАХ ВСТРЕЧАЮТСЯ ДОВОЛЬНО ЧАСТО, НО ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ИХ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ НЕ В ДОСТАТОЧНОЙ СТЕПЕНИ.

**ДЛЯ РЕШЕНИЯ ТРЕТЬЕЙ ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:** ПОДОБРАТЬ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО ПРОВЕРИТЬ МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ПОВЫШЕННЫМ УРОВНЕМ АГРЕССИВНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ, ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ ПРОВЕДЕНИЕ БЕСЕД, СОБЛЮДЕНИЕ РИТУАЛОВ НАЧАЛА И ОКОНЧАНИЯ ЗАНЯТИЯ, ТРЕНИНГ О.А. БОРИСОВОЙ (2022) НА СНИЖЕНИЕ АГРЕССИИ, ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИГРЫ НА СПЛОЧЕНИЕ КОМАНДЫ, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

ПОСЛЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ БЫЛО ПРОВЕДЕНО ПОВТОРНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ, С ПОМОЩЬЮ ОПРОСНИКОВ БАССА-ДАРКИ И Л.Г. ПОЧЕБУТ. НА ОСНОВЕ ОПРОСНИКА БАССА-ДАРКИ БЫЛО ВЫЯВЛЕНО, ЧТО В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ, К СРЕДНЕМУ УРОВНЮ БЫЛИ ОТНЕСЕНЫ 60% ПОДРОСТКОВ, И К НИЗКОМУ – 40%. ТАКЖЕ, СНИЖЕНИЕ АГРЕССИВНОСТИ ПОКАЗАЛ ОПРОСНИК Л.Г. ПОЧЕБУТ. СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ – 40%, НИЗКИЙ – 60%. ДАННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УКАЗЫВАЮТ НА ТО, ЧТО АГРЕССИВНОСТЬ ПОДРОСТКОВ СНИЗИЛАСЬ.

В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЕ УРОВЕНЬ АГРЕССИВНОСТИ НА ОСНОВЕ ОПРОСНИКА БАССА-ДАРКИ И ОПРОСНИКА Л.Г. ПОЧЕБУТ, ОСТАЛСЯ НА ПРЕЖНЕМ УРОВНЕ.

НА ОСНОВЕ ОТВЕТОВ ТРЕНЕРОВ НА ВОПРОСЫ АНКЕТЫ БЫЛИ СДЕЛАНЫ ВЫВОДЫ О ТОМ,



ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

# БАЛЮТИНА СОФЬЯ МИХАЙЛОВНА

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №1»

**ЧТО АГРЕССИЯ СНИЗИЛАСЬ К МИНИМУМУ В КОМАНДАХ, В КОТОРЫХ РАБОТАЮТ ОПРОШЕННЫЕ ТРЕНЕРЫ. И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНЕРАМИ СПОСОБОВ ПРОФИЛАКТИКИ АГРЕССИИ УЛУЧШИЛИ И ДОПОЛНИЛИ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС.**

**В ПРОЦЕССЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ БЫЛИ СФОРМУЛИРОВАНЫ ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ. ТРЕНЕРАМ НЕОБХОДИМО:**

- 1. ПРОВОДИТЬ СИСТЕМАТИЧЕСКУЮ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННУЮ РАБОТУ НА СНИЖЕНИЕ АГРЕССИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ**
- 2. ФОРМИРОВАТЬ ЧУВСТВО ОТВЕТСТВЕННОСТИ У ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ, В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ ЗА СВОИ ДЕЙСТВИЯ, ЧУВСТВО КОЛЛЕКТИВИЗМА**
- 3. ИСПОЛЬЗОВАТЬ РАЗНООБРАЗНЫЕ ФОРМЫ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ**

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

- 1. БЭРОН РОБЕРТ А. АГРЕССИЯ ТЕКСТ / РОБЕРТ БЭРОН, ДЕБИОРА РИЧАРДСОН ; ПЕР. С АНГЛ. С. МЕЛЕНЕВСКАЯ, Д. ВИКТОРОВА, С. ШПАК. – 2-Е ИЗД. – САНКТ-ПЕТЕРБУРГ : ПИТЕР, 2019. – 411 С. – (МАСТЕРА ПСИХОЛОГИИ).**
- 2. КРАЕВ, Ю.В. ВЛИЯНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ВИДА СПОРТА НА ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИИ И АГРЕССИВНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ : АВТОРЕФ. КАНД. ПСИХОЛ. НАУК / Ю.В. КРАЕВ. – САНКТ-ПЕТЕРБУРГ : [Б. И.], 2020. –24 С.**



## ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ И БИАТЛОНИСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**АННОТАЦИЯ:** В ХОДЕ ПРОВЕДЕННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ОПРЕДЕЛЕНО ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ ЮНОШЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** ЛЫЖНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЙ СТАТУС, БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ, ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ.

**АКТУАЛЬНОСТЬ:** СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТ ПРЕДЪЯВЛЯЕТ ВЫСОКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ. ПРИЧЕМ ИЗВЕСТНО, ЧТО УРОВЕНЬ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА БУДЕТ ВО МНОГОМ ЗАВИСЕТЬ НЕ ТОЛЬКО ОТ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА, НО И ОТ УЧЕТА ТРЕНЕРОМ И СПОРТСМЕНОМ ВСЕХ КОМПОНЕНТОВ И СОСТАВЛЯЮЩИХ ЧАСТЕЙ ПОДГОТОВКИ. ДАННЫЙ АСПЕКТ ВАЖЕН В РАБОТЕ С ЮНЫМИ АТЛЕТАМИ, ДЛЯ КОТОРЫХ ХАРАКТЕРНЫ ПРОЦЕССЫ КАК МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО, ТАК И ЛИЧНОСТНОГО СОЗРЕВАНИЯ [2].

ПРЕПУБЕРТАТНЫЙ И ПУБЕРТАТНЫЙ ПЕРИОДЫ ОНТОГЕНЕЗА ХАРАКТЕРИЗУЮТСЯ СЛОЖНОСТЬЮ БИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ВЫРАЖЕННОЙ ГЕТЕРОХРОНИЕЙ БИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ [2]. ВСЕ ПЕРЕЧИСЛЕННОЕ ПРИВОДИТ К ТОМУ, В ОДНОЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ МОГУТ ПРИСУТСТВОВАТЬ СПОРТСМЕНЫ С САМЫМИ РАЗНЫМИ ТЕМПАМИ БИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ. ЗНАНИЕ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА СПОСОБСТВУЕТ АДЕКВАТНОЙ ОЦЕНКЕ ТЕКУЩИХ И ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЮНОГО СПОРТСМЕНА И ЛЕЖИТ В ОСНОВЕ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА [4].



# ТРИФОНОВ ВАСИЛИЙ КОНСТАНТИНОВИЧ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:** ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ ЮНОШЕЙ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

**МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:** ИССЛЕДОВАНИЕ БЫЛО ПРОВЕДЕНО НА БАЗЕ БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА», РАСПОЛОЖЕННОГО НА ТЕРРИТОРИИ ЦЕНТРА ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА ИМ. А.В. ФИЛИПЕНКО. В ТЕСТИРОВАНИИ ПРИНЯЛО УЧАСТИЕ 20 ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ И БИАТЛОНОМ НА БАЗЕ СШОР. ВОЗРАСТ ИСПЫТУЕМЫХ СООТВЕТСТВОВАЛ 13,15+0,14 ГОДАМ, СТАЖ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ 5,08+0,52 ГОДА. ВСЕ СПОРТСМЕНЫ НАХОДИЛИСЬ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

В ХОДЕ ИССЛЕДОВАНИЯ У ИСПЫТУЕМЫХ БЫЛ ОПРЕДЕЛЕН СОМАТОМЕТРИЧЕСКИЙ СТАТУС, С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДОМ ПЕРЦЕНТИЛЕЙ ОЦЕНЕН УРОВЕНЬ И ГАРМОНИЧНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, А ТАКЖЕ ПРОДИАГНОСТИРОВАН ВАРИАНТ РАЗВИТИЯ ПО МЕТОДИКЕ Р.Н. ДОРОХОВА [1].

**МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:** В ДАННОМ ИССЛЕДОВАНИИ БЫЛО ОЦЕНЕНО ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ НА ОСОБЕННОСТИ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКОГО СТАТУСА. ТОТАЛЬНЫЕ РАЗМЕРЫ ТЕЛА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ БЫЛИ СООТНЕСЕНЫ С РЕГИОНАЛЬНЫМИ НОРМАМИ, ПРЕДСТАВЛЕННЫМИ В РЯДЕ РАБОТ О.Г. ЛИТОВЧЕНКО [3].

В ХОДЕ ПРОВЕДЕННОГО НАМИ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЫЯВЛЕНО, ЧТО ЮНЫЕ СПОРТСМЕНЫ ИМЕЛИ ДОСТОВЕРНО БОЛЬШОЙ РОСТ ОТНОСИТЕЛЬНО СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКИХ РЕГИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ( $P < 0,05$ ). ПО ПОКАЗАТЕЛЮ МАССЫ ТЕЛА, КОТОРЫЙ ЯВЛЯЕТСЯ БОЛЕЕ ЛАБИЛЬНЫМ И ЗАВИСИТ ОТ БОЛЬШОГО ЧИСЛА ФАКТОРОВ, МЕЖГРУППОВЫХ РАЗЛИЧИЙ НЕ ВЫЯВЛЕНО. ТАКЖЕ НЕ ОБНАРУЖЕНО ВЛИЯНИЙ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ И БИАТЛОНОМ НА ОКРУЖНОСТЬ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ (ТАБЛИЦА 1).



ТАБЛИЦА 1

## ОСОБЕННОСТИ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКОГО СТАТУСА ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ И БИАТЛОНИСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№	ПОКАЗАТЕЛЬ	ЮНЫЕ ЛЫЖНИКИ (N=20)	РЕГИОНАЛЬНАЯ НОРМА 1
1	РОСТ, СМ	169,60+1,81*	162,25+3,6
2	МАССА, КГ	56,42+2,26	53,15+1,33
3	ОКРУЖНОСТЬ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ, СМ	81,65+1,66	85,13+1,73

### ПРИМЕЧАНИЕ:

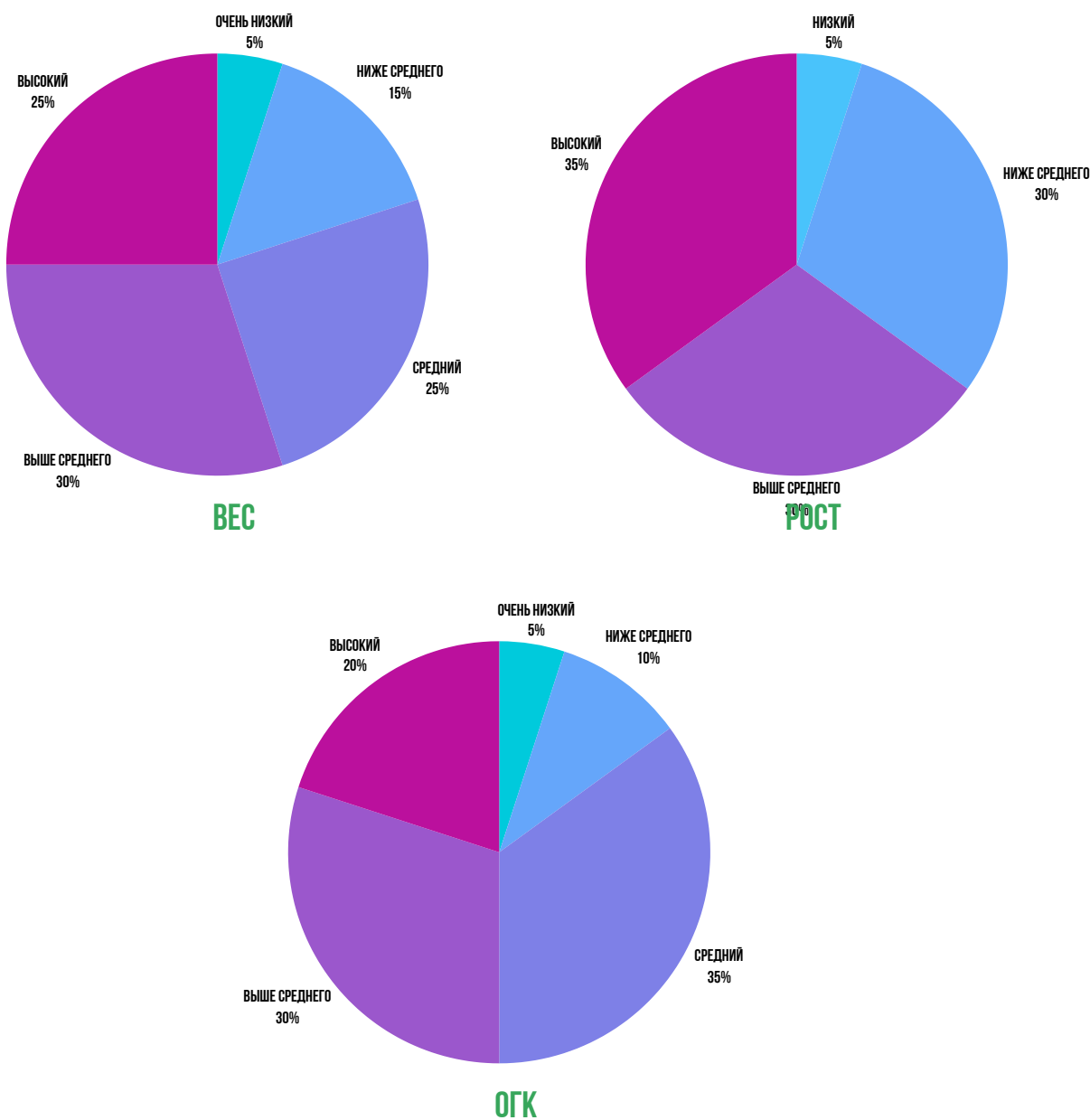
1— ПОПУЛЯЦИОННЫЕ ПОЛО-ВОЗРАСТНЫЕ НОРМЫ, ПРИВЕДЕННЫЕ ПО О.Г. ЛИТОВЧЕНКО [3];

\* — РАЗЛИЧИЯ ДОСТОВЕРНЫ МЕЖДУ СООТВЕТСТВУЮЩИМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ СПОРТСМЕНОВ И ВОЗРАСТНО-ПОЛОВЫМИ НОРМАМИ ПРИ УРОВНЕ ЗНАЧИМОСТИ  $P < 0,05$

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ ГЛАВНЫХ КРИТЕРИЕВ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ В ДЕТСКОЙ ПОПУЛЯЦИИ И ХАРАКТЕРИЗУЕТ ТЕМПЫ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРЕОБРАЗОВАНИЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА. В ДЕТСКОМ И ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТАХ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОПРЕДЕЛЯЮТ СТИЛЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ВО МНОГОМ ДЕТЕРМИНИРУЮТ УСПЕШНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССОВ.

С ЦЕЛЬЮ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ И ЕГО ГАРМОНИЧНОСТИ БЫЛ ИСПОЛЬЗОВАН МЕТОД ПЕРЦЕНТИЛЕЙ. ДАННЫЙ МЕТОД ОСНОВАН НА СООТНЕСЕНИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВОЗРАСТНО-ПОЛОВЫМ НОРМАМ, КОТОРЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ТАБЛИЦАХ ЦЕНТИЛЬНОГО ТИПА.

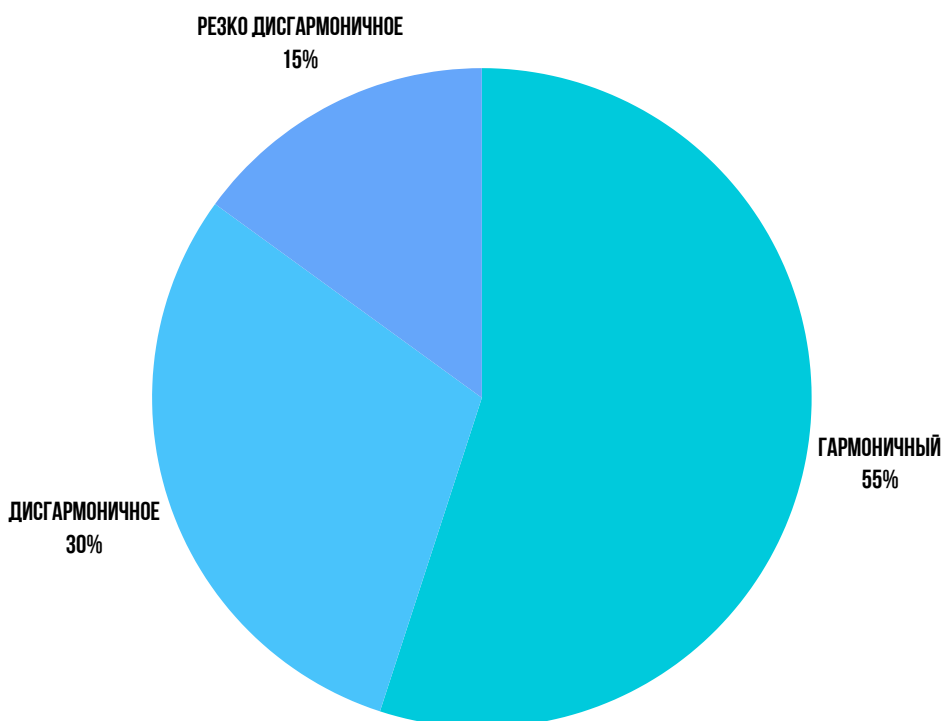
ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ДАННОГО МЕТОДА ОБНАРУЖЕНО, ЧТО ЮНЫЕ СПОРТСМЕНЫ ИМЕЛИ ЗНАЧИМЫЕ ОТЛИЧИЯ В УРОВНЕ РАЗВИТИЯ РАЗЛИЧНЫХ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ НА РИСУНКЕ (РИСУНОК 1).



**РИСУНОК 1.** ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ И БИАТЛОНИСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ



БОЛЕЕ ВАЖНОЙ ПРОГНОСТИЧЕСКОЙ ХАРАКТЕРИСТИКОЙ ЯВЛЯЕТСЯ ГАРМОНИЧНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ. ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МЕТОДА ПЕРЦЕНТИЛЕЙ ВЫЯВЛЕНО, ЧТО ЗАНЯТИЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ СПОСОБСТВУЮТ ГАРМОНИЗАЦИИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ: У 55% ОТМЕЧЕНО ГАРМОНИЧНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ, 30% ОТЛИЧАЛИСЬ ДИСГАРМОНИЧНЫМ РАЗВИТИЕМ, И ЛИШЬ 15% ОКАЗАЛИСЬ РЕЗКО ДИСГАРМОНИЧНЫМИ (РИСУНОК 2).



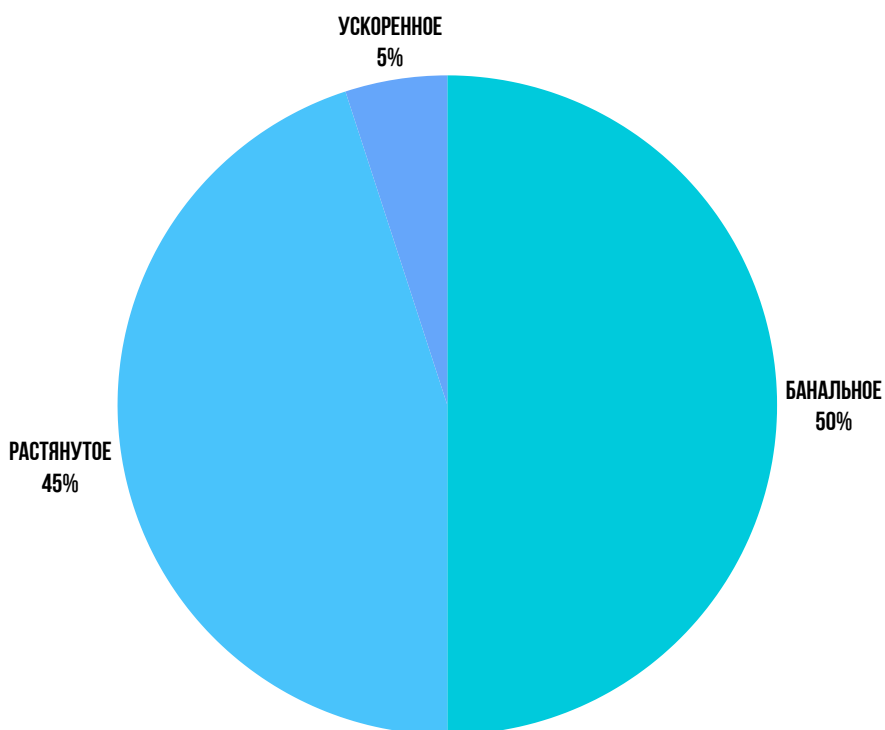
**РИСУНОК 2.** ОСОБЕННОСТИ ГАРМОНИЧНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ И БИАТЛОНИСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ОСОБЕННОСТИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОЗРЕВАНИЯ ОРГАНИЗМА ОТРАЖАЕТ БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ. БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ ИМЕЕТ БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ В СПОРТИВНОМ ОТБОРЕ, ОПРЕДЕЛЕНИИ ОБЪЕМОВ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК И ПРОГНОЗИРОВАНИИ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ОТДЕЛЬНЫЕ ПЕРИОДЫ ОНТОГЕНЕЗА.

ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА В НАШЕЙ РАБОТЕ БЫЛА ИСПОЛЬЗОВАНА МЕТОДИКА Р.Н. ДОРОХОВА, С ПОМОЩЬЮ КОТОРОЙ ОЦЕНИВАЛИСЬ ИНТЕНСИВНОСТЬ РОСТА

И РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА И ОПРЕДЕЛЯЛСЯ ВАРИАНТ РАЗВИТИЯ, КОТОРЫЙ МОГ НАХОДИТЬСЯ В ТРЕХ КОРИДОРАХ: УСКОРЕННЫЙ, ОБЫЧНЫЙ (БАНАЛЬНЫЙ) И РАСТЯНУТЫЙ [1].

В ХОДЕ ИССЛЕДОВАНИИ ВЫЯВЛЕНО, ЧТО 50% ЮНЫХ АТЛЕТОВ ХАРАКТЕРИЗОВАЛИСЬ НОРМАЛЬНЫМ (БАНАЛЬНЫМ) ВАРИАНТОМ РАЗВИТИЯ, У 45% БЫЛА ВЫЯВЛЕНА ЗАДЕРЖКА В БИОЛОГИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ, 5% ОКАЗАЛИСЬ АКСЕЛЕРАТОРАМИ (РИСУНОК 3).



**РИСУНОК 3.** ОЦЕНКА ВАРИАНТА РАЗВИТИЯ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ И БИАТЛОНИСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ТАКИМ ОБРАЗОМ, В ХОДЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ОБНАРУЖЕНО, ЧТО ТОТАЛЬНЫЕ РАЗМЕРЫ ТЕЛА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ СООТВЕТСТВОВАЛИ РЕГИОНАЛЬНЫМ ВОЗРАСТНО-ПОЛОВЫМ НОРМАМ, ПРЕВОСХОДСТВО СВЕРСТНИКОВ ОТМЕЧЕНО ПО ЕДИНСТВЕННОМУ ПОКАЗАТЕЛЮ – ДЛИНЕ ТЕЛА. ТАКЖЕ В РАБОТЕ ВЫЯВЛЕНО, ЧТО ГРУППА АТЛЕТОВ, НАХОДИВШИХСЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ



# ТРИФОНОВ ВАСИЛИЙ КОНСТАНТИНОВИЧ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ОКАЗАЛАСЬ НЕОДНОРОДНА ПО УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, СТЕПЕНИ ЕГО ГАРМОНИЧНОСТИ И БИОЛОГИЧЕСКОМУ ВОЗРАСТУ. МОЖНО ПРЕДПОЛОЖИТЬ, ЧТО ДАННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ НАСЛЕДСТВЕННО ДЕТЕРМИНИРОВАННЫ, А ЗАНЯТИЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ ОКАЗЫВАЮТ МЕНЬШИЙ ВКЛАД В ИХ ФОРМИРОВАНИЕ.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. ДОРОХОВ Р.Н. ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОРИГИНАЛЬНОЙ МЕТРИЧЕСКОЙ СХЕМЫ СОМАТОТИПИРОВАНИЯ В СПОРТИВНО-МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ. // ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. - 1991, NO 1. - С. 14-20.
2. ИОРДАНСКАЯ Ф.А. МОНИТОРИНГ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ - РЕЗЕРВА СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ (ЭТАПЫ УГЛУБЛЕННОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ) /М.: СОВЕТСКИЙ СПОРТ, 2011.
3. ЛИТОВЧЕНКО, О. Г. ОСОБЕННОСТИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УРОЖЕНЦЕВ СРЕДНЕГО ПРИОБЬЯ В ВОЗРАСТЕ 7-20 ЛЕТ: СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 03.00.13 «ФИЗИОЛОГИЯ, БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ»: ДИССЕРТАЦИЯ ДОКТОРА БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК / О. Г. ЛИТОВЧЕНКО. — ЧЕЛЯБИНСК, 2009. — 45 С. — ТЕКСТ: НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ.
4. СОНЬКИН В.Д., ТАМБОВЦЕВА Р.В. РАЗВИТИЕ МЫШЕЧНОЙ ЭНЕРГЕТИКИ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ОНТОГЕНЕЗЕ. М.: КНИЖНЫЙ ДОМ «ЛИБРОКОМ», 2011.



ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

# ЯПАРОВ АЛЕКСАНДР МИХАЙЛОВИЧ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

## МЕТОД ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

**АННОТАЦИЯ:** ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ НАВЫКАМ В ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ПРОЦЕСС, КОТОРЫЙ СОПРОВОЖДАЕТСЯ ЗНАЧИТЕЛЬНЫМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ВЫЗОВАМИ, ОСОБЕННО ПРИ ПОПЫТКЕ ПОДНЯТЬ МАКСИМАЛЬНЫЕ ВЕСА. ОСНОВНЫМ ФОКУСОМ В ТАКОМ ОБУЧЕНИИ ЯВЛЯЕТСЯ ПОСТОЯННОЕ УЛУЧШЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЭТИХ ТРУДНОСТЕЙ. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ВАЖНЫМ АСПЕКТОМ ГОТОВНОСТИ К ВЫПОЛНЕНИЮ СЛОЖНЫХ ДЕЙСТВИЙ, ОДНАКО ОНО ИМЕЕТ СВОИ ПРЕДЕЛЫ, ПОСЛЕ ЧЕГО ПРОИСХОДИТ СНИЖЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СПОРТСМЕНА. ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ТАКИХ НАПРЯЖЕННЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЦЕЛЕСООБРАЗНО ВКЛЮЧАТЬ В ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ ШИРОКИЙ СПЕКТР ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ И РАЗМИНОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА, ИДЕОМОТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА, СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА, ВЫСШЕЕ МАСТЕРСТВО.

ДОМИНИРУЮЩИМ ФАКТОРОМ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ ЯВЛЯЕТСЯ РАЦИОНАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИВАЕМЫМИ УСИЛИЯМИ, УМЕНИЕ СОИЗМЕРЯТЬ ЭТИ УСИЛИЯ С ПОДНИМАЕМЫМ ВЕСОМ ШТАНГИ. УПРАВЛЕНИЕ УСИЛИЯМИ, ПИСАЛ ФАРФЕЛЬ Н., ЭТО ГЛАВНОЕ, ЧТО ТРЕБУЕТСЯ ОТ ШТАНГИСТА. ПОД ПСИХИЧЕСКИМ КОМПОНЕНТОМ УПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМИ СЛЕДУЕТ ПОНИМАТЬ, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, ПРИЕМ ПО КАНАЛАМ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ ТЕКУЩЕЙ ИНФОРМАЦИИ О ПАРАМЕТРАХ ДВИЖЕНИЙ И КАЧЕСТВЕ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ, О ФУНКЦИОНАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ СПОРТСМЕНА И ДР. ИССЛЕДОВАНИЯ А.А. БЕЛКИНА ПОКАЗЫВАЮТ, ЧТО НЕ ВСЕ СПОРТСМЕНЫ МОГУТ ОСМЫСЛИВАТЬ СВОИ ДЕЙСТВИЯ. ДЛЯ ВЫРАБОТКИ СПОСОБНОСТИ К ОСОЗНАНИЮ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА ПРЕДЛАГАЕТСЯ МЕТОД ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ. В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ НЕДОСТАТОЧНО ИЗУЧЕНО ВЛИЯНИЕ ДАННОГО МЕТОДА НА УСПЕШНОСТЬ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.



**ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ И ОПРЕДЕЛЯЕТ АКТУАЛЬНОСТЬ НАШЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ.**

**РЯД АВТОРОВ (А.В. АЛЕКСЕЕВ, О.А. ЧЕРНИКОВА, ИЗОТОВ Е.А. ИЛЬИН Е.П. ЛАНЦЕВА Н.А. ПРОВОДИЛИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ЭФФЕКТИВНОСТИ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНЫХ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ, УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И ТЕХНИКИ. ДАННЫЕ АВТОРЫ СХОДЯТСЯ В ОПРЕДЕЛЕНИИ ПОНЯТИЯ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ.**

**ИДЕОМОТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА (ИТ) - ЭТО ПЛАНОМЕРНО ПОВТОРЯЕМОЕ, СОЗНАТЕЛЬНОЕ, АКТИВНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ И ОЩУЩЕНИЕ ОСВАИВАЕМОГО НАВЫКА.**

**СТРУКТУРА ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ:**

## **1. ВНУТРЕННЯЯ АКТУАЛИЗАЦИЯ:**

**А) ЭКСПОЗИЦИОННАЯ ФАЗА (ПРОГРАММА НИЖНЕЙ СТУПЕНИ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ; НЕКОТОРЫЕ УПРАЖНЕНИЯ);**

**Б) ОБСЕРВАТИВНАЯ ФАЗА (НАБЛЮДЕНИЯ) - ОПТИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА С ОСОБЫМ АКЦЕНТИРОВАНИЕМ ОСНОВНЫХ МОМЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ КИНО - ВИДЕОЗАПИСЕЙ ИЛИ КИНОГРАММ;**

**В) ИДЕОМОТОРНАЯ ФАЗА (3-5-КРАТНОЕ ПОВТОРЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО ПРЕДСТАВЛЕНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С ПИСЬМЕННЫМ ИЛИ СЛОВЕСНЫМ ЗАДАНИЕМ).**

## **2. ВНЕШНЯЯ РЕАЛИЗАЦИЯ:**

**А) ИМИТАЦИОННАЯ ФАЗА-ЭЛЕМЕНТЫ ИДЕОМОТОРНОГО УПРАЖНЕНИЯ РЕАЛЬНО ВЫПОЛНЯЮТСЯ ВО ВРЕМЕННОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ В ОБЩИХ ЧЕРТАХ («НАМЕК» НА ДВИЖЕНИЕ) ИЛИ КАК БЫ ПОВТОРЯЯ ВООБРАЖАЕМОЕ;**



**Б) ФАЗА ПРАКТИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ (СУПРАЖНЕНИЕ, ТРЕНИРОВАННОЕ ИДЕОМОТОРНЫМ МЕТОДОМ, ВЫПОЛНЯЕТСЯ ПРАКТИЧЕСКИ).**

**ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА ПРОВОДИЛОСЬ НА БАЗЕ АУ «ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА» ОТДЕЛЕНИЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ В СРОКИ СЕНТЯБРЬ 2023 - МАЙ 2024. ВЫБОРКУ ИССЛЕДОВАНИЯ СОСТАВИЛИ 16 ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ КОМАНДЫ ХМАО-ЮГРЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.**

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ВКЛЮЧЕНИЯ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПРОВОДИЛАСЬ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:**

**ФАЗА ВНУТРЕННЕЙ АКТУАЛИЗАЦИИ ЗАНЯЛ I МАКРОЦИКЛ:**

- **ВТЯГИВАЮЩИЙ МЕЗОЦИКЛ (1 СЕНТЯБРЯ ПО 15 СЕНТЯБРЯ);**
- **БАЗОВЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С 16 СЕНТЯБРЯ ПО 5 ОКТЯБРЯ);**
- **КОНТРОЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С 6 ОКТЯБРЯ ПО 29 ОКТЯБРЯ);**
- **ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С 30 ОКТЯБРЯ ПО 19 НОЯБРЯ);**
- **СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С 20 НОЯБРЯ ПО 26 НОЯБРЯ);**
- **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С 27 НОЯБРЯ ПО 20 ДЕКАБРЯ).**

**ФАЗА ВНЕШНЕЙ РЕАЛИЗАЦИИ ВО ВРЕМЯ II МАКРОЦИКЛА:**

- **ВТЯГИВАЮЩИЙ МЕЗОЦИКЛ (1 ЯНВАРЯ ПО 15 ЯНВАРЯ);**
- **БАЗОВЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С 16 ЯНВАРЯ ПО 5 ФЕВРАЛЯ);**
- **КОНТРОЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С 6 ФЕВРАЛЯ ПО 10 МАРТА);**
- **ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С 11 МАРТА ПО 21 АПРЕЛЯ);**
- **СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С 22 АПРЕЛЯ ПО 28 АПРЕЛЯ);**
- **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С 29 АПРЕЛЯ ПО 29 МАЯ);**

**НА ВТЯГИВАЮЩЕМ МЕЗОЦИКЛЕ (С 1 СЕНТЯБРЯ – 15 СЕНТЯБРЯ) ПРОВОДИЛИСЬ ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ТЕХНИКЕ ОВЛАДЕНИЯ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ. ЗАНЯТИЯ ПРОВОДИЛИСЬ ПО 20 МИНУТ В КОНЦЕ ВЕЧЕРНЕЙ ТРЕНИРОВКИ, ВСЕГО ПОЛУЧИЛОСЬ 10 ТАКИХ ЗАНЯТИЙ.**



# ЯПАРОВ АЛЕКСАНДР МИХАЙЛОВИЧ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ВО ВРЕМЯ БАЗОВОГО И КОНТРОЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО МЕЗОЦИКЛОВ (С 16 СЕНТЯБРЯ ПО 29 ОКТЯБРЯ) ТЯЖЕЛОАТЛЕТЫ ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ ТРЕНЕРА ВЫПОЛНЯЛИ ИДЕОМОТОРНУЮ ТРЕНИРОВКУ В КОНЦЕ ВЕЧЕРНЕЙ ТРЕНИРОВКИ, ЕЩЕ ПОЛУЧИЛОСЬ 35 ЗАНЯТИЙ.**

**В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (30 ОКТЯБРЯ ПО 19 НОЯБРЯ) ИДЕОМОТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ НЕ ПРОВОДИЛИСЬ, ТАК КАК В ЦЕЛОМ УВЕЛИЧИЛАСЬ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА И БЫЛО ПО 2 ТРЕНИРОВКИ В ДЕНЬ.**

**В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (С 20 НОЯБРЯ ПО 26 НОЯБРЯ) ВОЗОБНОВИЛИСЬ ЗАНЯТИЯ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ ВО ВРЕМЯ ВЕЧЕРНИХ ТРЕНИРОВОК ТАК КАК ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА СНИЖАЛАСЬ И ПОЛУЧИЛОСЬ 3 ЗАНЯТИЯ ПОД РУКОВОДСТВОМ ТРЕНЕРА.**

**В ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С 27 НОЯБРЯ ПО 20 ДЕКАБРЯ) АКТИВНО ИСПОЛЬЗОВАЛСЯ В ДАННЫЙ ПЕРИОД МЕТОД ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО 7-10 МИНУТ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ТЕХНИЧЕСКИЙ НАВЫК И ЭФФЕКТ НАГРУЗКИ, В ОБЩЕМ ПОЛУЧИЛОСЬ 22 ЗАНЯТИЯ.**

**НА ЭТАПЕ II МАКРОЦИКЛА НА ВТЯГИВАЮЩЕМ МЕЗОЦИКЛЕ (С 1 ЯНВАРЯ ПО 15 ЯНВАРЯ) ПРОВОДИЛИСЬ ЗАНЯТИЯ ПО ТЕХНИКЕ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ. ЗАНЯТИЯ ПРОВОДИЛИСЬ ПО 7-10 МИНУТ В КОНЦЕ ВЕЧЕРНЕЙ ТРЕНИРОВКИ, ВСЕГО ПОЛУЧИЛОСЬ 10 ТАКИХ ЗАНЯТИЙ.**

**ВО ВРЕМЯ БАЗОВОГО И КОНТРОЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО МЕЗОЦИКЛОВ (С 16 ЯНВАРЯ ПО 10 МАРТА) ТЯЖЕЛОАТЛЕТЫ САМОСТОЯТЕЛЬНО ВЫПОЛНЯЛИ ИДЕОМОТОРНУЮ ТРЕНИРОВКУ В КОНЦЕ ВЕЧЕРНЕЙ ТРЕНИРОВКИ, ЕЩЕ ПОЛУЧИЛОСЬ 43 ЗАНЯТИЯ.**

**В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (11 МАРТА ПО 21 АПРЕЛЯ) ИДЕОМОТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ НЕ ПРОВОДИЛИСЬ, ТАК КАК В ЦЕЛОМ УВЕЛИЧИЛАСЬ ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА.**

**В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (С 22 АПРЕЛЯ ПО 28 АПРЕЛЯ) ВОЗОБНОВИЛИСЬ ЗАНЯТИЯ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ ВО ВРЕМЯ ВЕЧЕРНИХ ТРЕНИРОВОК ТАК КАК ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА СНИЖАЛАСЬ, КРОМЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ДНЯ, ГДЕ БЫЛА МАКСИМАЛЬНАЯ НАГРУЗКА.**



**В ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С 29 АПРЕЛЯ ПО 15 МАЯ) АКТИВНО ИСПОЛЬЗОВАЛСЯ В ДАННЫЙ ПЕРИОД МЕТОД ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ТЕХНИЧЕСКИЙ НАВЫК И ЭФФЕКТ НАГРУЗКИ, ВЫШЛО 12 ЗАНЯТИЙ.**

**ПРИ ОСВОЕНИИ НАВЫКОВ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ УЧИТЫВАЛИСЬ ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ: РЫВОК И ТОЛЧОК КЛАССИЧЕСКИЙ.**

**ПРИ ОТРАБОТКЕ ЭЛЕМЕНТА «РЫВОК КЛАССИЧЕСКИЙ» ТРЕНЕР ИСПОЛЬЗОВАЛ СЛЕДУЮЩУЮ СЛОВЕСНУЮ ИНСТРУКЦИЮ:**

- **ПРЕДСТАВЬТЕ СВОЙ ПОДХОД К ШТАНГЕ, ПОЧУВСТВУЙТЕ УСТОЙЧИВОСТЬ НОГ ПЕРЕД СТАРТОМ, ПРЕДСТАВЬТЕ ИХ ПОЛОЖЕНИЕ ПО ШИРИНЕ И ПО ОТНОШЕНИЮ К ГРИФУ. ПРОЧУВСТВУЙТЕ ХВАТ РУКАМИ, НАПРЯЖЕННОСТЬ ЛОКТЕЙ. ВЫЗОВИТЕ ОЩУЩЕНИЕ РАССЛАБЛЕННОСТИ ПЛЕЧ, ПОЧУВСТВУЙТЕ КАК ОНИ УВЕРЕННО НАКРЫВАЮТ ГРИФ. ПОЧУВСТВУЙТЕ, ЧТО СПИНА РОВНАЯ И НАТЯНУТА;**
- **ПРЕДСТАВЬТЕ, КАК ВО ВРЕМЯ ПОДРЫВА НАТЯГИВАЮТСЯ МЫШЦЫ СПИНЫ, ПРОЧУВСТВУЙТЕ УГОЛ НАКЛОНА В МОМЕНТ ПОДРЫВА, ВЫЗОВИТЕ ОЩУЩЕНИЕ МАКСИМАЛЬНОГО УСИЛИЯ ПРИ РАЗГИБАНИИ МЫШЦ СПИНЫ И НОГ. ПОЧУВСТВУЙТЕ ПОЛНОЕ «РАСКРЫТИЕ» ПРИ ВЫПРЯМЛЕНИИ ВВЕРХ, НЕ УБИРАЯ ПЛЕЧИ НАЗАД И ВЫХОД НА НОСКИ. ПРЕДСТАВЬТЕ И ПРОКОНТРОЛИРУЙТЕ РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ ТЕЛОМ И ШТАНГОЙ ВО ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ЕЕ ВВЕРХ ПОСЛЕ ПОДРЫВА;**
- **ПРОЧУВСТВУЙТЕ НАТЯЖЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ ПРИ ВСТРЕЧЕ ШТАНГИ ПРИ ПОДСЕДЕ. ПРОВЕРЬТЕ ОЩУЩЕНИЯ: РУКИ ПРЯМЫЕ, ЛОКТИ ВКЛЮЧЕНЫ, НОГИ «РАСКИНУТЫ» СТОЯТ НА ПОЛНОЙ СТОПЕ В МОМЕНТ ВСТРЕЧИ ШТАГИ НА МАКСИМАЛЬНОЙ ВЫСОТЕ. МЫСЛЕННО ПРЕДСТАВЬТЕ И ПОЧУВСТВУЙТЕ РАБОТУ МЫШЦ НОГ И РУК ПРИ УХОДЕ В ПОДСЕД. ПРОКОНТРОЛИРУЙТЕ МЫШЕЧНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ: ТОЧНОСТЬ И УДЕРЖАНИЯ РАВНОВЕСИЯ ПОЛОЖЕНИЯ ТУЛОВИЩА В ПОЛНОМ ПОДСЕДЕ;**
- **ПРОЧУВСТВУЙТЕ, КАК ПРИ ВСТАВАНИИ БАЛАНСИРУЕТСЯ ШТАНГА. ОЩУТИТЕ ДАВЛЕНИЕ НА ПОЛНУЮ СТОПУ ПРИ ПОДЪЁМЕ И В ЗАКЛЮЧЕНИИ ФИКСАЦИЯ ШТАНГИ НАД ГОЛОВОЙ.**

**ПРИ ОТРАБОТКЕ ЭЛЕМЕНТА «ТОЛЧОК КЛАССИЧЕСКИЙ» ТРЕНЕР ИСПОЛЬЗОВАЛ СЛЕДУЮЩУЮ**





## СЛОВЕСНУЮ ИНСТРУКЦИЮ:

- **ПРЕДСТАВЬТЕ СВОЙ ПОДХОД К ШТАНГЕ, ПОЧУВСТВУЙТЕ УСТОЙЧИВОСТЬ НОГ ПЕРЕД СТАРТОМ, ПРЕДСТАВЬТЕ ИХ ПОЛОЖЕНИЕ ПО ШИРИНЕ И ПО ОТНОШЕНИЮ К ГРИФУ. ПРОЧУВСТВУЙТЕ ХВАТ РУКАМИ, НАПРЯЖЕННОСТЬ ЛОКТЕЙ. ВЫЗОВИТЕ ОЩУЩЕНИЕ РАССЛАБЛЕННОСТИ ПЛЕЧ, ПОЧУВСТВУЙТЕ, КАК ОНИ УВЕРЕННО НАКРЫВАЮТ ГРИФ. ПОЧУВСТВУЙТЕ, ЧТО СПИНА РОВНАЯ И НАТЯНУТА;**
- **ПРЕДСТАВЬТЕ, КАК ВО ВРЕМЯ ПОДРЫВА НАТЯГИВАЮТСЯ МЫШЦЫ СПИНЫ, ПРОЧУВСТВУЙТЕ УГОЛ НАКЛОНА В МОМЕНТ ПОДРЫВА, ВЫЗОВИТЕ ОЩУЩЕНИЕ МАКСИМАЛЬНОГО УСИЛИЯ ПРИ РАЗГИБАНИИ МЫШЦ СПИНЫ И НОГ. ПОЧУВСТВУЙТЕ ПОЛНОЕ «РАСКРЫТИЕ» ПРИ ВЫПРЯМЛЕНИИ ВВЕРХ, НЕ УБИРАЯ ПЛЕЧИ НАЗАД И ВЫХОД НА НОСКИ. ПРЕДСТАВЬТЕ И ПРОКОНТРОЛИРУЙТЕ РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ ТЕЛОМ И ШТАНГОЙ ВО ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ЕЕ ВВЕРХ ПОСЛЕ ПОДРЫВА;**
- **ПРОЧУВСТВУЙТЕ БЫСТРЫЙ «ПОДВОРОТ» ЛОКТЕЙНАТЯЖЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ ПРИ ВСТРЕЧЕ ШТАНГИ ПРИ ПОДСЕДЕ. ПРОВЕРЬТЕ ОЩУЩЕНИЯ: ЧТО ШТАНГА ЛЕЖИТ НА ПЛЕЧАХ, НОГИ «РАСКИНУТЫ» СТОЯТ НА ПОЛНОЙ СТОПЕ В МОМЕНТ ВСТРЕЧИ ШТАГИ НА МАКСИМАЛЬНОЙ ВЫСОТЕ. МЫСЛЕННО ПРЕДСТАВЬТЕ И ПОЧУВСТВУЙТЕ РАБОТУ МЫШЦ НОГ, РУК И СПИНЫ ПРИ УХОДЕ В ПОЛНЫЙ ПОДСЕД. ПРОКОНТРОЛИРУЙТЕ МЫШЕЧНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ: ТОЧНОСТЬ И УДЕРЖАНИЯ РАВНОВЕСИЯ ПОЛОЖЕНИЯ ТУЛОВИЩА В ПОЛНОМ ПОДСЕДЕ;**
- **ПРОЧУВСТВУЙТЕ, КАК ПРИ ВСТАВАНИИ БАЛАНСИРУЕТСЯ ШТАНГА. ОЩУТИТЕ ДАВЛЕНИЕ ПРИ ПОДСЕДЕ НА ПОЛНУЮ СТОПУ, ПРИ ВЫТАЛКИВАНИИ ВВЕРХ ШТАНГИ, РУКИ РАССЛАБЛЕНЫ НЕ ЗАЖАТЫ, ЛОКТИ В ПОДСЕДЕ НЕ ОТПУСКАЮТСЯ. ПОЧУВСТВУЙТЕ ПРИ ВЫТАЛКИВАНИИ ВВЕРХ, ВЫХОД НА НОСКИ, ПЛЕЧИ ВВЕРХ И В ЗАКЛЮЧЕНИИ ФИКСАЦИЯ ШТАНГИ НАД ГОЛОВОЙ ТОЛЧКОВЫМ ХВАТОМ.**

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАНИЯ УРАЛЬСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ, ПРОШЕДШИХ В АПРЕЛЕ 2023 И 2024 ГГ. И СТАТИСТИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ КРИТЕРИЕМ ЗНАКОВ G ПОКАЗАЛИ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ.**



# ЯПАРОВ АЛЕКСАНДР МИХАЙЛОВИЧ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. БЕЛКИН А.А. ИДЕОМОТОРНАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ. МОСКВА: ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ, 1983. - 128 С.
2. ИЗOTOB E.A. ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ В КЕРЛИНГЕ // УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА. 2012. № 11 (93). С. 35-38.
3. ИЛЬИН Е.П. ПСИХОМОТОРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЧЕЛОВЕКА. СПБ.: ПИТЕР, 2003. - 384 С.
4. ЛАНЦЕВА Н.А. ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ // УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА. 2016. -№ 4 (134). С. 146-152.
5. НИКАНДРОВ В.В. ПСИХОМОТОРИКА. СПБ.: РЕЧЬ, 2004. 104 С.
6. ОГороДОВА Т.В. ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА. ЯРОСЛАВЛЬ: ЯРГУ, 2013. 120 С.



# ИТОГИ

## ПОБЕДИТЕЛИ И ПРИЗЕРЫ ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА НАУЧНЫХ РАБОТ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧРЕЖДЕНИЙ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП. ВЫЯВЛЕНИЕ И ПОДДЕРЖКА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В ОБЛАСТИ СПОРТА»

МЕСТО	УЧАСТНИК	ТЕМА
1	2	3
<b>ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРАКТИКИ РАБОТЫ С ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ В ОБЛАСТИ СПОРТА</b>		
1	СУЛТОНОВ АХЛИДИН РУСТАМБЕКОВИЧ АУ «ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА», Г. ХАНТЫ-МАНСИЙСК	ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТИВНО-ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
2	САУШКИН СТЕПАН ВИТАЛЬЕВИЧ АУ «ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА», Г. ХАНТЫ-МАНСИЙСК	ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ТХЭКВОНДО
<b>СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ</b>		
1	АКУЛИНИНА КСЕНИЯ МИХАЙЛОВНА ФГБОУ ВО «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЕ УНИВЕРСИТЕТ», Г. ХАНТЫ-МАНСИЙСК	МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ СИНХРОНИСТОК С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНО - ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ

1	2	3
2	<b>АХМЕТОВА ЕКАТЕРИНА ВИКТОРОВНА</b> ФГБОУ ВО «НИЖНЕВАРТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЕ УНИВЕРСИТЕТ», Г. НИЖНЕВАРТОВСК	<b>РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ИГРОВЫХ АМПЛУА ВОЛЕЙБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ НВГУ НА ОСНОВЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ</b>
3	<b>ХИЗБУЛЛИНА ВАЛЕРИЯ ВАЛЕРИКОВНА</b> ФГБОУ ВО «НИЖНЕВАРТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЕ УНИВЕРСИТЕТ», Г. НИЖНЕВАРТОВСК	<b>ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДОВ КОНТРОЛЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ – ОРИЕНТИРОВЩИКОВ</b>
<b>НОВЫЕ ПОДХОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>		
1	<b>ХУДИ КАПИТАЛИНА ФЕДОРОВНА</b> БУ ВО «СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЕ УНИВЕРСИТЕТ», Г. СУРГУТ	<b>ПОСТУРАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА СТУДЕНТОВ С МИОПИЕЙ ПОД ВЛИЯНИЕМ РЕКРЕАЦИОННОЙ ИГРЫ «ТВИСТЕР»</b>
2	<b>ТОЛОКОВА МАРИЯ ПАВЛОВНА</b> ФГБОУ ВО «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЕ УНИВЕРСИТЕТ», Г. ХАНТЫ-МАНСИЙСК	<b>АНАЛИЗ ПРЕДПОЧТЕНИЙ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ТЕХНИЧЕСКИХ И ГУМАНИТАРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В ВЫБОРЕ ВИДОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ЮГОРСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ</b>
3	<b>ИЛЬТИНБАЕВ АЙНУР БУЛАТОВИЧ</b> ФГБОУ ВО «ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЕ УНИВЕРСИТЕТ», Г. ХАНТЫ-МАНСИЙСК	<b>ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА ПЛАВАНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА</b>

1	2	3
<b>МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>		
1	<b>ТРИФОНОВ ВАСИЛИЙ КОНСТАНТИНОВИЧ</b> <b>ФГБОУ ВО «ЮГОРСКИЙ</b> <b>ГОСУДАРСТВЕННЫЕ УНИВЕРСИТЕТ»,</b> <b>Г. ХАНТЫ-МАНСИЙСК</b>	<b>ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И БИОЛОГИЧЕСКОГО</b> <b>ВОЗРАСТА ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ И БИАТЛОНИСТОВ</b> <b>НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ</b> <b>ПОДГОТОВКИ</b>
2	<b>ЯПАРОВ АЛЕКСАНДР МИХАЙЛОВИЧ</b> <b>ФГБОУ ВО «ЮГОРСКИЙ</b> <b>ГОСУДАРСТВЕННЫЕ УНИВЕРСИТЕТ»,</b> <b>Г. ХАНТЫ-МАНСИЙСК</b>	<b>МЕТОД ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ</b> <b>ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО</b> <b>МАСТЕРСТВА</b>
3	<b>БАЛЮТИНА СОФЬЯ МИХАЙЛОВНА</b> <b>СПБ ГБПОУ «УОР №1»,</b> <b>Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ</b>	<b>КОРРЕКЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ</b> <b>С ПОВЫШЕННЫМ УРОВНЕМ АГРЕССИВНОСТИ</b> <b>В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ</b>