

необходимо:

- оптимизировать налоговую политику в коммерческих структурах, связанных с физической культурой и спортом;
- предоставить льготы по налогообложению спортивным организациям, обеспечивающих коммерческие услуги по обеспечению оздоровительных и других спортивных услуг;
- развивать спортивные клубы по месту жительства, ориентированных семейных досуг и пенсионеров;
- популяризировать здоровый образ жизни;
- увеличить число спортивных клубов и центров для детей, подростков и молодежи;
- увеличить число проводимых спортивно-массовых мероприятий для различных слоев населения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Борисова О.А. Физическое развитие и адаптивования возможности студентов первокурсников московского государственного областного университета / О.А. Борисова, А.И. Бойко, А.И. Колдашов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 10 (188). – С. 48–51
2. Григорьев В.И. Физическая культура глазами студентов / В.И. Григорьев, Д.Н. Давыденко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 1(59). – С. 31–34
3. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза / В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, Н.В. Балышева, А.Н. Усатов, Д.А. Скруг // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=18861> (дата обращения: 01.03.2023).

REFERENCES

1. Borisova, O.A., Boyko, A.I. and Koldashov, A.I. (2020), "Physical development and adaptation of the possibility of first-year students of the Moscow State Regional University", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. No. 10 (188), pp. 48–51.
2. Grigoriev, V.I. and Davydenko, D.N. (2010), "Physical culture through the eyes of students", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. No. 1,(59), pp. 31–34.
3. Kondakov, V.L., Kopeikin, E.N., Balysheva, N.V., Usatov, A.N. and Skrug, D.A. (2015), "The attitude of students to physical culture and sports in the educational space of a modern university", *Modern problems of science and education*. No. 1-1, available at; <https://science-education.ru/ru/article/view?id=18861>.

Контактная информация: ancha-74@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.03.2023

УДК 796.422.14

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ У ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Юрий Борисович Кашенков, старший преподаватель, Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва; Мария Олеговна Одинцова, старший преподаватель, Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань; Сергей Дмитриевич Старостин, преподаватель, Московский архитектурный институт, Москва; Раиль Хадиярович Бекмансуров, старший преподаватель, Елабужский институт Казанского (Приволжского) федерального университета, Елабуга

Аннотация

Цель исследования – определить возможность использования прыжковых упражнений в сочетании с беговыми средствами у юных бегунов на средние дистанции. Исследование проводилось

на базе ГБУ ФСУ СШОР «Юность Москвы» по легкой атлетике им. братьев Знаменских, города Москвы в период январь - октябрь 2021 года, в нем принимали участие 45 юных бегунов на средние дистанции в возрасте 12-13 лет. Все занимающиеся были распределены на четыре группы, количество занимающихся в них варьировало от 10 до 12 человек, а количество тренировочных занятий было по пять раз в неделю. Под воздействием тренировочных средств различной направленности изменялась динамика показателей их физической и функциональной подготовленности, соревновательной деятельности. Вывод. Наиболее эффективной следует считать четвертый вариант тренировочного процесса, в котором беговые и прыжковые упражнения проводились комплексно на каждом тренировочном занятии.

Ключевые слова: юные бегуны, бег на средние дистанции, спортивный результат, физическая подготовленность, простоты показателей, тренировочный фактор.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p222-226

JUMPING EXERCISES EFFICIENCY AT YOUNG MIDDLE DISTANCES' RUNNERS

Yuri Borisovich Kashenkov, the senior teacher, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow; Maria Olegovna Odintsova, the senior teacher, Astrakhan State Medical University, Astrakhan; Sergey Dmitrievich Starostin, the teacher, Moscow Institute of Architecture, Moscow; Rail Khadiarovich Bekmansurov, the senior teacher, Elabuga Institute (branch) of Kazan (Volga Region) Federal University, Elabuga

Abstract

The purpose of the study was to determine the possibility of using jumping exercises in combination with running aids in young middle-distance runners. The study was conducted on the GBU FSU SSHOR "Youth of Moscow" in track and field athletics. brothers Znamensky, the city of Moscow in the period January - October 2021, 45 young middle-distance runners aged 12-13 years old took part in it. All trainees were divided into four groups, the number of trainees varied from 10 to 12 people, and the number of training sessions was five times a week. Under the influence of training means of various directions, the dynamics of indicators of their physical and functional readiness, competitive activity changed. Conclusion. The fourth variant of the training process should be considered the most effective, in which running and jumping exercises were carried out in a complex manner at each training session.

Keywords: young runners, middle-distance running, sports result, physical fitness, performance gains, training factor.

ВВЕДЕНИЕ

Ученые [2, 3, 5, 7] считают, что важными направлениями повышения качества подготовки юных бегунов на средние дистанции является оптимизация тренировочного процесса, рациональный подбор средств, обеспечивающих их многостороннюю подготовленность. Научных исследований, направленных на создание конкретных и адекватных практике моделей скоростно-силовой подготовленности юных бегунов на средние дистанции, до настоящего времени проводилось недостаточно. Специалисты [1, 4, 6] расходятся во мнении о необходимости использования прыжковых упражнений в подготовке юных бегунов на средние дистанции. Это ведет к разногласиям и в содержании тренировочного занятия, методах и целевых установках, что не удовлетворяет запросы спортивной практики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Особенности методики физической подготовки юных бегунов на средние дистанции: занимающиеся первой группы применяли беговые упражнения, использовали непрерывный и темповый бег 2–10 км (ЧСС 130–175 уд/мин), бег на отрезках 30–3000 м, прыжковые упражнения отсутствовали.

Юные бегуны второй группы на первом, третьем и пятом занятии недели использовали беговые упражнения (как в первой группе), а на втором и четвертом тренировочном

занятии недели применяли беговые упражнения (как в первой группе) и прыжковые упражнения (прыжки в длину с места, прыжки вверх, многократные «скачки», прыжки в шаге, тройной прыжок, бег прыжками до 100 м). Прыжковые упражнения применяли сериями в конце тренировки.

Спортсмены третьей группы на четной неделе тренировки применяли варианты беговых упражнений первой группы, на нечетной неделе – варианты беговых и прыжковых упражнений (как во второй группе). Прыжковые упражнения чередовали с сериями беговых средств.

Занимающиеся четвертой группы применяли прыжковые упражнения на каждом занятии сериями в форме повторной, переменной и интервальной тренировки, чередуя с сериями беговых упражнений.

На первом этапе (январь – март) большинство анализируемых показателей физической подготовленности у юных бегунов на средние дистанции различных групп улучшились недостоверно. Только у спортсменов первой группы существенно изменились показатели PWC_{170} (3,3%, $p<0,05$), чему способствовал больший объем равномерного длительного бега с ЧСС в диапазоне 150–165 уд./мин. По нашим данным, показатели максимальной скорости бега на этом этапе даже несколько снизились (0,3–0,8%, $p>0,05$) у занимающихся всех анализируемых групп.

На втором этапе исследования (апрель – июнь) показатели максимальной скорости бега улучшились достоверно у занимающихся второй (3,4%, $p<0,05$) и четвертой групп (3,2%, $p<0,05$). У спортсменов первой и третьей групп уровень максимальной скорости бега повысился несущественно (соответственно на 1,9% и 2,4%). Достоверный прирост максимальной скорости бега у бегунов второй группы обеспечил и существенный рост результатов в беге на 100 м (2,3%, $p<0,05$). У спортсменов других групп также проявлялось улучшение времени в беге на 100 м, но эти изменения были недостоверны.

В беге на 800 м достоверный прирост спортивных результатов выявлен у занимающихся четвертой (2,4%, $p<0,05$) и первой (2,2%, $p<0,05$) групп. Такое повышение результативности соревновательной деятельности обусловлено, прежде всего, ростом уровня скоростной выносливости. Так, у спортсменов первой группы коэффициент реализации скорости бега составил 68,6%, четвертой – 68,5%, второй – 67,4% и третьей – 67,0%. Наибольший прирост результатов бега на 1500 м выявлен в четвертой (2,3%, $p<0,05$) и первой (2,0%, $p<0,05$) группах.

Скоростно-силовая подготовка на втором этапе способствовала значительному росту результатов прыжка в длину с места у спортсменов второй (3,1%, $p<0,05$) и четвертой (3,0%, $p<0,05$) групп. У занимающихся других групп эти показатели улучшились недостоверно. Результаты тройного прыжка существенно улучшились только у юных бегунов второй группы (2,2%, $p<0,05$), а десятичного прыжка – четвертой группы (2,6%, $p<0,05$). Показатели PWC_{170} достоверно изменились только у бегунов первой группы (2,1%, $p<0,05$). Объемная беговая нагрузка у спортсменов этой группы позволила более интенсивно повысить уровень их функциональной подготовленности.

На третьем этапе (июль-август) наиболее существенно улучшались результаты спортсменов четвертой группы в беге на 100 м (2,1%, $p<0,05$), 800 м (2,0%, $p<0,05$) и 1500 м (2,3%, $p<0,05$). Уровень максимальной скорости бега достоверно повысился у спортсменов четвертой (1,9%, $p<0,05$) и второй (1,8%, $p<0,05$) групп. У юных бегунов первой и третьей групп данные результаты улучшились несущественно. Прыжковая подготовленность достоверно улучшилась у мальчиков второй и третьей группы, а показатели PWC_{170} – у спортсменов первой (6,2%, $p<0,05$) и четвертой (5,0%, $p<0,05$) групп.

На четвертом этапе (сентябрь-октябрь) у спортсменов различных групп существенных изменений в беговых тестовых заданиях нами не выявлено, только результаты прыжков в длину улучшались достоверно у бегунов четвертой группы (1,7%, $p<0,05$),

Таким образом, под воздействием тренировочных программ различной направленности изменялась динамика показателей их физической и функциональной подготовленности, соревновательной деятельности. Наиболее эффективной следует считать четвертый вариант тренировочного процесса, в котором беговые и прыжковые упражнения проводятся комплексно на каждом занятии.

Методические особенности тренировочных программ способствовали формированию специфических взаимосвязей между блоками характеристик: морфофункциональное состояние, скоростная и скоростно-силовая подготовленность, показатели соревновательной деятельности.

Тренировочные средства, применяемые юными бегунами первой группы, усилили взаимосвязь между показателями беговой подготовленности, уменьшили взаимообусловленность характеристик прыжковой подготовленности на результативность соревновательной деятельности. Показатели физической подготовленности выстроились в цепочку (метод максимального корреляционного пути).

Тренировочные средства, которые использовали бегуны второй группы, существенных изменений в структуре взаимосвязи показателей не внесли. В начальном и конечном тестировании выявлено по 22 достоверных взаимосвязей.

Тренировочные средства, используемые спортсменами третьей группы, усилили взаимосвязи между собой показателей беговой подготовленности и повысили значимость характеристик прыжковой подготовленности в результативности соревновательной деятельности. В начальном тестировании выявлено 18 взаимосвязей, в конечном – 21.

Тренировочные средства, которые применяли юные спортсмены четвертой группы, заметно усилили взаимосвязь показателей соревновательной деятельности и прыжковой подготовленности, увеличили (с 16 до 21) количество достоверных взаимосвязей между анализируемыми характеристиками подготовленности.

Результаты исследования свидетельствовали о специфике влияния тренировочных средств на структуру взаимосвязи показателей физической подготовленности юных бегунов на средние дистанции.

Нами на основе дисперсионного анализа определялась значимость тренировочного фактора в изменении результатов соревновательной деятельности (бег 800 м и 1500 м). В беге на 800 м общая вариация результатов (сумма квадратов отклонений от общей средней) у спортсменов первой группы на 58,4%, второй – на 64,7%, третьей – на 67,6%, четвертой – 70,4% определялся влиянием спортивной тренировки. По нашим данным, такой набор тренировочных средств (сочетание беговых и прыжковых упражнений) оказывал меньшее влияние на величину тренировочного фактора в беге на 1500 м. По-видимому, нужны другие сочетания средств в тренировочном процессе юных бегунов, чтобы успешнее выступить в беге на этой дистанции.

ВЫВОДЫ

Комплексная беговая и прыжковая подготовка (сериями в форме повторной, переменной и интервальной тренировки) юных спортсменов создает необходимые условия для дальнейшего роста спортивных результатов в беге на средние дистанции. Тренировочные средства, применяемые юными бегунами первой группы, усилили взаимосвязь между показателями беговой подготовленности, второй группы существенных изменений в структуру взаимосвязи показателей не внесли, третьей группы усилили взаимосвязи между собой показателей беговой подготовленности и повысили значимость прыжковой подготовленности в результативности соревновательной деятельности, четвертой группы усилили взаимосвязь показателей соревновательной деятельности и прыжковой подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аленуров Э.А. Формирование оптимальных параметров разбега в прыжках в длину у юных спортсменов / Э.А. Аленуров, М.А. Петрова, Н.Н. Маринина, Л.Ю. Климова // Ученые записки

университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 16–20.

2. Повышение результативности легкоатлетических тестовых заданий ком-плекса ГТО у студентов на основе рационального подбора тренировочных средств / В.Ю. Карпов, М.В. Еремин, О.А. Разживин, А.В. Доронцев // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 6. – С. 39–40.

3. Теоретико-методические аспекты сопряженного развития физических качеств и формирования техники двигательных действий у девочек среднего школьного возраста / В.Ю. Карпов, Н.В. Марьяна, К.К. Скоросов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6(124). – С. 91–96.

4. Повышение качества учебного процесса по физической культуре на основе обучения технике двигательных действий / В.А. Кудинова, В.Ю. Карпов, А.С. Болдов, Н.Н. Маринина // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 7. – С. 61–63.

5. Карпов В.Ю. Повышение скоростных возможностей у школьников на основе формирования двигательных навыков бега / В.Ю. Карпов, Н.В. Марьяна // Известия Сочинского государственного университета. – 2012. – № 2(20). – С. 135–141.

6. Марьяна, Н.В. Возрастная динамика показателей скоростных способностей у различного контингента девочек / Н. В. Марьяна, В. Ю. Карпов // Известия сочинского государственного университета/ – 2012. – № 3(21). – С. 147–150.

7. Моделирование динамики скорости бега на 400 метров у юных спортсменов / В. Ю. Карпов, М. В. Еремин, А. И. Алифиров, Е. Д. Бакулина // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 7. – С. 63–65.

REFERENCES

1. Alenurov, E.A., Petrova, M.A., Marinina, N.N. and Klimova, L.Yu. (2020), “Formation of the optimal parameters of the long jump run in young athletes”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 183, No. 5, pp. 16–20.

2. Karpov, V.Yu., Eremin, M.V., Razjivin, O.A. and Dorontsev, A.V. (2021), “Customized track-and-field sports training and progress toolkit for success in GTO complex tests”, *Theory and practice of physical culture and sport*, No. 6, pp. 35–36.

3. Karpov, V.Yu., Maryina, N.V. and Skorosov, K.K. (2015), “Theoretical and methodological aspects of the conjugate development of physical qualities and the formation of the technique of motor actions in girls of secondary school age”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 124, No. 6, pp. 91–96.

4. Kudinova, V.A., Karpov, V.Yu., Boldov, A.S. and Marinina, N.N. (2021), “Motor skills training model to improve schools’ physical education service quality”, *Theory and practice of physical culture and sport*, No. 7, pp. 61–63.

5. Karpov, V.Yu. and Maryina, N.V. (2012), “Increase of speed opportunities at school students on the basis of formation of movement skills of run”, *Bulletin of Sochi State University of tourism and resort business*, No. 2 (20), pp. 135–141.

6. Maryina, N.V. and Karpov, V.Yu. (2012), “Age dynamics of indicators of speed abilities at various contingent of girls”, *Bulletin of Sochi State University of tourism and resort business*, No. 3 (21), pp. 147–150.

7. Karpov, V.Yu., Eremin, M.V., Alifirov, A.I. and Bakulina, E.D. (2020) “Optimal model of speed dynamics in 400m run in junior athletes”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No.7, pp. 63–65.

Контактная информация: 9415930@bk.ru

Статья поступила в редакцию 27.03.2023

УДК 376.1

КОРРЕКЦИОННО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Яна Владимировна Кириллова, кандидат педагогических наук, доцент, **Евгений Витальевич Быков**, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой, **Андрей Викторович Скутин**, кандидат медицинских наук, доцент, *Уральский государственный*