

культуры позволяет научить школьников согласовывать свои движения с музыкой и тем самым подготовит к занятиям ритмической гимнастикой.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Богачева Е.В. Роль музыки на учебных занятиях по оздоровительной аэробике в вузе / Е.В. Богачева // Спортивный менеджмент в современных условиях. – материалы Всероссийской научно.-практической конференции.– Воронеж : Научная книга, 2007. – С. 49–50.
2. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика / Л.А. Карпенко. – Москва : Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. – 382 с.
3. Кубанцева Е.И. Концертмейстерский класс : учебное пособие для студентов муз. факультетов педагогических вузов / Е. И. Кубанцева. – Москва : Академия, 2002. – 183 с.

#### REFERENCES

1. Bogacheva, E.V. (2007), "The role of music in training on recreational aerobics at the university", *Sports management in modern conditions. - materials of the All-Russian scientific and practical conference*, Scientific book, Voronezh, - pp. 49–50.
2. Karpenko, L.A. (2003) *Rhythmic gymnastics*, Russian Federation Rhythmic Gymnastics, Moscow.
3. Kubantseva, E.I. (2002), *Accompanist class: textbook*, Academia, Moscow.

**Контактная информация:** snow-flake87@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 12.03.2023*

**УДК: 796.31/.32**

### **КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ПРИ ПОМОЩИ ИГРЫ В ГАНДБОЛ**

*Эдуард Алексеевич Чибриков, доцент, Сергей Александрович Якушин, старший преподаватель, Екатерина Сергеевна Лифанова, старший преподаватель, Виктория Николаевна Никитинская, доцент, Вячеслав Анатольевич Иванов, доцент, Александр Петрович Дидрих, старший преподаватель, Государственный университет просвещения, Москва*

#### **Аннотация**

Введение – у преподавателей появляется возможность использования множества средств и методов, для всестороннего развития студентов. Необходимо грамотно и осознано подходить к выбору методики обучения студентов. Методика – предполагается, что игра в гандбол даст положительный прирост в комплексном развитии физических способностей студентов. Полученные результаты – в ходе исследования было выявлено, что игра в гандбол способствует, в большей степени, развитию быстроты и ловкости у студентов. Выводы – использование игры в гандбол способствует развитию физических способностей студентов. Преподавателям следует использовать игровые виды, в частности гандбол, для более качественного обучения и подготовки студентов.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенты, спорт, гандбол.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p528-531**

### **COMPREHENSIVE DEVELOPMENT OF STUDENTS' PHYSICAL ABILITIES BY PLAYING HANDBALL**

*Eduard Alekseevich Chibrikov, the senior teacher, Sergey Alexandrovich Yakushin, the senior teacher, Ekaterina Sergeevna Lifanova, the senior teacher, Victoria Nikolaevna Nikitinskaya, the docent, Vyacheslav Anatolyevich Ivanov, the docent, Alexander Petrovich Didrikh, the senior teacher, State University of Education, Moscow*

### **Abstract**

Introduction – teachers have the opportunity to use a variety of tools and methods for the comprehensive development of students. It is necessary to competently and consciously approach the choice of teaching methods for students. Methodology – it is assumed that playing handball will give a positive increase in the comprehensive development of students' physical abilities. The results obtained – in the course of the study, it was revealed that the game of handball contributes, to a greater extent, to the development of speed and dexterity in students. Conclusions – the use of the game of handball contributes to the development of physical abilities of students. Teachers should use game types, in particular handball, for better education and training of students.

**Keywords:** physical education, students, sports, handball.

## **ВВЕДЕНИЕ**

В настоящее время в ВУЗах страны наблюдается увеличение материального обеспечения, что дает возможность преподавателям разнообразить учебный процесс. Преподаватели могут использовать различные средства и методы для развития физических способностей студентов.

Очень большой популярностью, среди студентов, пользуются спортивные и подвижные игры. Это связано с динамической активностью и азартом игры. Поэтому преподаватели в ВУЗах охотно используют игровой метод, на занятиях, для подготовки студентов. Игры позволяют развивать основные физические способности, а также укреплять психологическую устойчивость студентов. Различные игры и упражнения, представленные в игровой форме, помогают преподавателям повысить интерес к физической культуре и тем самым мотивировать студентов к занятиям [3, 4].

## **МЕТОДИКА**

В ходе работы преподавателей было решено проверить как повлияет использование на занятиях игры в гандбол на физическое развитие студентов и какие положительные моменты можно использовать, применяя данную игру.

Целью исследования является изучить влияние использования игры в гандбол, на занятиях по физической культуре, на комплексное развитие физических способностей студентов [1, 5].

Для исследования были отобраны 40 студентов (юношей), имеющих примерно одинаковый уровень физических способностей. Студенты были поделены на две группы: контрольная и экспериментальная. Исследование проводилось в сентябре-декабре 2022 года.

Занятия в контрольной группе проходят согласно установленным учебным планам. Занятия в экспериментальной группе проходят согласно тем же учебным планам, но с включением игры в гандбол.

Для оценки эффективности использования игры в гандбол использовались следующие контрольные тестирования: бег 100 м, бег 3000 м, челночный бег 3x10 м, подтягивания, тест на гибкость. Тестирования проводились в начале и в конце педагогического эксперимента [2, 6].

## **РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

В ходе педагогического эксперимента были получены результаты тестирований студентов, которые они сдавали для анализа изменения их физических способностей. Данные по тестированиям представлены в таблице 1 для контрольной группы студентов и в таблице 2 для студентов, составляющих экспериментальную группу.

**Таблица 1 – Результаты тестирования контрольной группы**

Тесты	Результаты в начале эксперим.	Результаты в конце эксперимента	Прирост %
Бег 100 м, сек	14,13	13,82	2,2
Бег 3000 м, мин/сек	13:18	13:00	2,8
Челночный бег 3x10 м, сек	8,35	8,18	2
Подтягивания, раз	10	13	30
Тест на гибкость, см	10	12	20

Из таблицы 1 видно, что во всех контрольных тестированиях наблюдается прирост результатов. Наибольший прирост прослеживается в подтягиваниях и тесте на гибкость. В данных упражнениях прирост результата составил 30% и 20% соответственно. Наименьший прирост результатов наблюдается в челночном беге. Это можно связать с тем, что тест является сложнокоординационным и требует необходимых навыков для его выполнения.»

Таблица 2 – Результаты тестирования экспериментальной группы

Тесты	Результаты в начале эксперим.	Результаты в конце эксперимента	Прирост %
Бег 100 м, сек	14,12	13,55	4
Бег 3000 м, мин/сек	13:10	12:57	2,7
Челночный бег 3x10 м, сек	8,43	8,11	3,8
Подтягивания, раз	9	11	22,2
Тест на гибкость, см	11	12	9,1

В таблице 2 представлены результаты тестирований экспериментальной группы. Как видно из результатов в подтягиваниях и в тесте на гибкость наблюдается меньший прирост результатов по сравнению с контрольной группой, в подтягиваниях на 7,8%, а в тесте на гибкость на 10,9%. Однако в тестах бег на 100 м и в челночном беге, по сравнению с контрольной группой, прирост результатов больше почти в 2 раза. В беге на 3000 м прирост результатов в контрольной и экспериментальной группах примерно одинаков (2,8% и 2,7% соответственно).

### ВЫВОДЫ

Таким образом, исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что использование игры в гандбол на занятиях по физической культуре способствует комплексному развитию физических способностей студентов. Так же использование спортивных игр, в частности гандбола, позволяет развивать у студентов быстроту, ловкость и координацию, что может быть использовано, преподавателем, для решения частных задач по развитию физических способностей студентов.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Изучение уровня физической подготовленности студенток-первокурсниц Московского государственного областного университета / О.А. Борисова, А.И. Бойко, А.И. Колдашов, А.А. Колдашова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.– 2021.– № 3 (193).– С. 52–56.
2. Изучение уровня подготовленности студентов на основании контрольных нормативов / А.И. Колдашов, Ю.С. Князева, Д.Б. Горячкин, В.В. Горячкина, В.В. Симаков, Д.В. Симаков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.– 2022.– № 10 (212).– С. 187–190.
3. Крякина Е.В. Педагогическая практика как интегрирующий фактор в профессиональной подготовке студентов факультета физической культуры / Е.В. Крякина, Е.В. Разова // Актуальные вопросы теории и практики физического воспитания и спорта в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании : Материалы Всероссийской юбилейной научно-практической конференции с международным участием.– Москва, 2016.– С. 142–145.
4. Крякина Е.В. Формирование профессиональной готовности студентов факультета физической культуры мгоу (уровень бакалавриат) к реализации компетенции "физическая культура, спорт и фитнес" по стандартам worldskills russia / Е.В. Крякина, И.В. Кулишенко, Е.В. Разова // Интеграция теории и практики в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании : материалы Национальной научно-практической конференции с международным участием.– Москва, 2020.– С. 120–125.
5. К вопросу совершенствования знаний по физической культуре в вузе / С.В. Нагейкина, О.А. Борисова, А.И. Бойко, А.И. Колдашов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.– 2022.– № 4 (206).– С. 271–274.
6. Функциональное тестирование обучающихся при организации безопасных для здоровья занятий физической культурой / П.И. Храмцов, Н.О. Березина, Е.В. Разова, И.В. Кулишенко, С.Н. Храмцова // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья.– 2020.– № 4.– С. 38–44.

### REFERENCES

1. Borisova, O.A., Boyko, A.I. and Koldashov, A.I. (2020), "Physical development and adaptive capabilities of first-year students of the Moscow State Regional University", *Uchenye zapiski universiteta*

*imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (188), pp. 47–51.

2. Koldashov, A.I., Knyazeva, Yu.S., Goryachkin, D.B., Goryachkina, V.V., Simakov, V.V. and Simakov, D.V. (2022), “Studying the level of preparedness of students on the basis of control standards”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (212), pp. 187–190.

3. Karyakina, E.V. and Razova, E.V. (2016), “Pedagogical practice as an integrating factor in the professional training of students of the Faculty of Physical Culture”, *Topical issues of the theory and practice of physical education and sports in general, additional and professional physical education, materials of the All-Russian Anniversary Scientific and Practical Conference with International Participation*, Moscow, pp. 142–145.

4. Kryakina, E.V., Kulishenko, I.V. and Razova, E.V. (2020), “Formation of professional readiness of students of the Faculty of Physical Culture of Moscow State University (bachelor's level) to implement the competence "physical culture, sport and fitness" according to the standards of worldskills Russia”, *Integration of theory and practice in general, additional and professional physical education, Integration of theory and practice in general, additional and professional physical education: materials of the National scientific and practical conference with international participation*, Moscow, pp. 120–125.

5. Nageikina, S.V., Borisova, O.A., Boyko, A.I. and Koldashov, A.I. (2022), “On the issue of improving knowledge of physical culture in higher education”, *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 4 (206), pp. 271–274.

6. Khramtsov, P.I., Berezina, N.O., Razova, E.V., Kulishenko, I.V. and Khramtsova, S.N. (2020), “Functional testing of students in the organization of health-safe physical education classes”, *Questions of school and university medicine and health*, No. 4, pp. 38–44.

**Контактная информация:** [eduard.chibrikov.70@mail.ru](mailto:eduard.chibrikov.70@mail.ru)

*Статья поступила в редакцию 21.03.2023*

**УДК 796.853.23**

### **МОДЕЛЬ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ**

### **ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ**

*Александр Юрьевич Шалимов, мастер спорта по дзюдо, магистр, Валерий Пантелеймонович Строщков, кандидат технических наук, заведующий кафедрой, Севастопольский государственный университет, Севастополь*

#### **Аннотация**

Разработана педагогическая модель индивидуализации системы подготовки высококвалифицированных дзюдоистов на основе системного подхода. Для решения задач планирования тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в модели применяются математические инструменты теории графов. Применение модели индивидуализации процесса подготовки высококвалифицированного дзюдоиста к соревнованиям и разработанной на ее основе методики технико-тактической подготовки дзюдоистов, приводит к существенному повышению результативности соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** педагогическая модель, индивидуализация подготовки, высококвалифицированные дзюдоисты, готовность к соревнованиям.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p531-536**

### **MODEL FOR INDIVIDUALIZATION OF TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED JUDO WRESTLERS FOR COMPETITIONS**

*Alexander Yuryevich Shalimov, the master of sports in judo, master, Valery Pantileimonovich Stroshkov, the candidate of technical sciences, department chair, Sevastopol State University*

#### **Abstract**

A pedagogical model of individualization of the training system of highly qualified judo wrestlers based on a systematic approach has been developed. To solve the problems of planning the training and