

университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11 (213). – С. 31–36.

11. Функциональные особенности сердца у студентов-волейболистов / С.Ю. Завалишина, Д.В. Медведев, А.С. Болдин, М.О. Одинцова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). – С. 146–150.

12. Физиологические возможности системы дыхания у физически неактивных юношей, приступивших к футбольным тренировкам / А.С. Кашевский, И.Н. Медведев, А.Л. Волобуев, Н.В. Кириллова // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса : сборник материалов V-ой Международной научно-практической конференции. – Шуя, 2023. – С. 440–442.

#### REFERENCES

1. Dorontsev, A.V., Morozov, D.G., Zavalishina, S.Yu. and Yurchenko, A.L. (2023), “Physical possibilities of youth engaged in judo section”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 4 (218), pp. 100–104.

2. Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N., Dorontsev, A.V. and Kachenkov, Yu.B. (2022), “Respiratory system functional features at tennis players”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 10 (212), pp. 183–187.

3. Kozlyatnikov, O.A., Volobuev, A.L., Zavalishina, S.Yu. and Sheveleva, S.Yu. (2022), “General physical training for youth engaged in armsport”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 11 (213), pp. 257–263.

4. Zavalishina, S.Yu., Skrygin, S.V., Fedorova, T.Yu. and Lutkov, M.A. (2022), “General physical fitness of students regularly engaged at sport walking”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 6 (208), pp. 138–143.

5. Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N., Ryazantsev, A.A. and Seliverstova, A.S. (2022), “Functional features of the respiratory system at young football players”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 10 (212), pp. 256–261.

6. Malyshev, A.V., Medvedev, I.N., Puchkova, N.G. and Safulin, K.Kh. (2022), “Dynamics of physiological parameters of the respiratory system in asthenized students who started sport walking”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 10 (212), pp. 256–261.

7. Makhov, A.S., and Medvedev, I.N. (2022), “Physiological peculiarities of visually visionally boys who started regular football trainings”, *Theory and practice of physical culture*, No. 7, pp. 31.

8. Troyanov, K.V., Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N. and Konopleva, E.G. (2023), “Level of development of the respiratory system in judokas”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 4 (218), pp. 423–426.

9. Zavalishina, S.Yu. and Makhov, A.S. (2022), “Functional features of young men who started regular running”, *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 86.

10. Boldov, A.S., Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N. and Ivanov, D.A. (2022), “Respiratory system physiological indicators at asthenized student who started karate lessons”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 3 (205), pp. 146–150.

11. Zavalishina, S.Yu., Medvedev, D.V., Boldin, A.S. and Odintsova, M.O. (2022), “Functional features of the heart at students volleyball players”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 3 (205), pp. 146–150.

12. Kashevsky, A.S., Medvedev, I.N., Volobuev, A.L. and Kirillova, N.V. (2023), “Physiological possibilities of the respiratory system of physically inactive youth starting football trainings”, *Physical education in the conditions of the modern educational process*, collection of materials of the Vth International Scientific and Practical Conference. Shuya, pp. 440–442.

**Контактная информация:** scheweleva.nastia2016@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 27.09.2023*

**УДК 796.814**

### **ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ В ФОРМЕ ПОУРОЧНОГО РАБОЧЕГО ПЛАНА В РАМКАХ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

*Сурен Арамович Марьянн, аспирант, Сергей Евгеньевич Табаков, кандидат педагогических наук, профессор, Российский государственный университет физической*

**Аннотация**

В данной статье изучается проблема оперативного планирования спортивной подготовки самбистов. В рамках этого исследования мы изучали как тренеры подходят к планированию отдельного тренировочного занятия. Какое значение имеет для тренеров подготовка к тренировочному процессу, используют ли они на практике поурочный рабочий план, в какой форме он должен быть представлен, какое содержание включать и другие немаловажные вопросы, с которыми сталкиваются тренеры в своей работе. Результаты исследования помогут определить возникающие на практике проблемы, которые необходимо актуализировать и решить на курсах повышения квалификации специалистов по самбо.

**Ключевые слова:** спортивная подготовка, планирование и контроль, поурочный рабочий план, повышения квалификации, тренировочный процесс, самбо.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p275-279

**PLANNING OF SPORTS TRAINING OF SAMBO WRESTLERS IN THE FORM OF AN OVERTIME WORK PLAN AS PART OF THE DEVELOPMENT OF A PROFESSIONAL DEVELOPMENT PROGRAM**

*Suren Aramovich Maryanyan, post-graduate student, Sergey Evgenievich Tabakov, candidate of pedagogical sciences, professor, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow*

**Abstract**

This article examines the problem of operational planning of sports training of sambo wrestlers. As part of this study, we studied how trainers approach the planning of a separate training session. What is the importance for coaches of preparing for the training process, whether they use in practice the overtime work plan, in what form it should be presented, what content to include and other important issues that coaches face in their work. The results of the study will help to identify problems that arise in practice that need to be updated and solved at the advanced training courses for sambo specialists.

**Keywords:** sport training, planning and control, overtime work plan, advanced training, training process, sambo.

**ВВЕДЕНИЕ**

Спортивная деятельность, как известно, представляет собой длительный и непрерывный процесс подготовки к спортивным соревнованиям. Структурно-функциональной единицей спортивной подготовки является тренировочное занятие. Сущность тренировки заключается в развитии и совершенствовании следующих сторон спортивной подготовки: физической, технико-тактической, психологической, интеллектуальной. Главная цель спорта высших достижений – достижение наивысшего спортивного результата, а также реализация индивидуального максимума своих возможностей. Однако, чтобы достичь высоких результатов, необходимо серьезно подойти к планированию тренировочных занятий.

Функция педагогического планирования заключается в предвидении ожидаемого результата и логически формализованном проектировании того, как будет (должен) развертываться процесс физического воспитания на пути к этому результату в данных конкретных условиях на базе общих закономерностей [1].

Различают: перспективное (точнее говоря, долгосрочно-перспективное), этапное и краткосрочное (оперативно-текущее) планирование. Масштабы планирования обычно зависят от продолжительности тренировочных циклов – больших, средних и малых [1]. В нашем исследовании мы рассмотрели проблемы оперативно-текущего планирования.

Цель исследования: выявить актуальные проблемы оперативно-текущего планирования тренеров по самбо, на примере поурочного рабочего плана тренировочного занятия.

Задачи исследования:

1. Выявить актуальные проблемы планирования учебно-тренировочного занятия в практике тренеров по самбо.

2. Охарактеризовать выявленные в ходе исследования проблемы и разработать практические рекомендации для тренеров по самбо.

Объект исследования: процесс планирования спортивной подготовки.

Предмет исследования: поурочный рабочий план тренировочного занятия.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование.

### ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для достижения цели нашего исследования мы провели анкетный опрос, состоящий из 20-ти вопросов. В анкетировании участвовало 40 тренеров по самбо. Анкетный опрос был проведен на платформе GOOGLE формы.

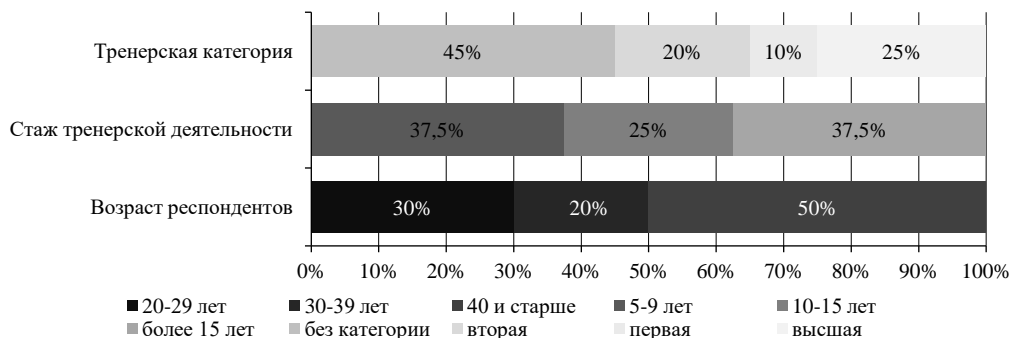


Рисунок 1 – Информация о респондентах

На рисунке 1 представлена информация о возрасте участников, стаже тренерской деятельности и их тренерской категории. Возраст тренеров от 40 лет и старше у половины респондентов, а стаж работы равномерно распределен между 5–9 годами и более 15 годами – 37%.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

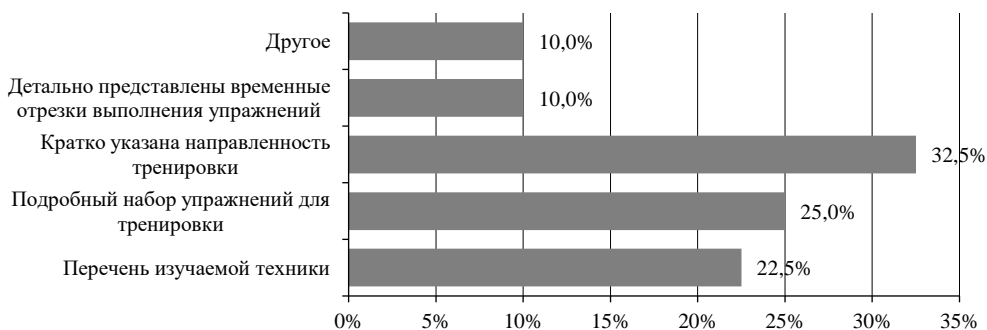


Рисунок 2 – Содержание поурочного плана тренировки

Мнение респондентов о содержании поурочного плана тренировки разделилось. Большая часть – (32%) тренеров кратко записывают направленность тренировки, (25%) тренеров считают, что в содержании плана необходимо указывать подробный набор упражнений.

Большинство тренеров считают, что форма представления поурочного плана тренировки должна быть в виде таблицы – (57%), в виде текста указывают (27%) респондентов.

Большинство тренеров (70%) указывают, что наиболее оптимальным видом представления техники, для изучения и совершенствования в поурочном плане, должна быть вариация приема (включая захваты, передвижения, защиты, комбинации).

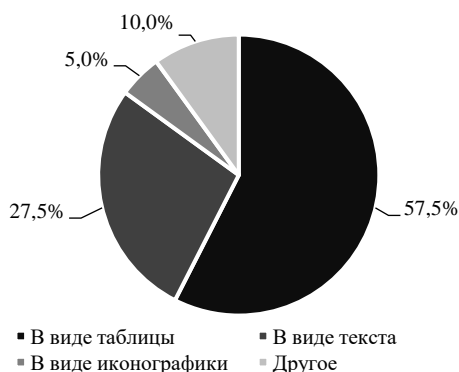


Рисунок 3 – Форма представления материала в поурочном рабочем плане



Рисунок 4 – Вид представления техники в поурочном рабочем плане для изучения и совершенствования

Мнение респондентов, как они обучают технико-тактическим действиям своих подопечных, разделилось: меньше половины (47%) отводят от одной недели и до месяца на разучивание конкретного приема, (37%) тренеры разучивают конкретный прием на тренировке, а на следующем занятии закрепляют пройденное и начинают изучать новое техническое действие.

Тренеры расходятся во мнениях о необходимости включения в поурочный рабочий план пункт – тестирование спортсменов, больше половины (57%) респондентов ответили утвердительно, (40%) респондентов не считают это обязательным.

Таблица – Характеристика проблем, при разработке поурочного рабочего плана тренировки

	Проблема	Возможная причина
1	Четверть тренеров не использует поурочный рабочий план в своей практике.	Не считают это важным или не уделяют этому должного внимания.
2	Только 37% тренеров составляют тренировочные планы самостоятельно.	Некоторые тренеры используют готовые планы или шаблоны и адаптируют их под свои нужды.
3	Только 20% тренеров проводят тренировку без поурочного плана, полагаясь на импровизацию.	Не уделяют внимание к процессу планирования.

## ВЫВОДЫ

1. В результате нашего исследования мы выявили существующие проблемы оперативно-текущего планирования, с которыми сталкиваются тренеры по самбо.

2. Выявленные незначительные проблемы были учтены в таблице, с целью организации дальнейших исследований и поиска эффективных путей их решения на курсах повышения квалификации.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ

1. Уделите время на планирование спортивной подготовки спортсменов. На основе программы спортивной подготовки рекомендуем разработать собственный поурочный рабочий план тренировочного занятия.

2. Рекомендуем использовать несколько вариантов шаблонов, под определенные задачи.

3. Для того, чтобы получить положительный результат от поурочного рабочего плана, советуем в процессе проектирования воспользоваться научно-методической литературой.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных

заведений физкультурного профиля / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с.

2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – Москва : Прогресс, 1981. – 310 с.

3. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо / ред. С.Е. Табаков; Е.М. Чумаков. – 7-е изд., испр. и доп. – Москва : ТВТ Дивизион, 2021. – 476 с.

#### REFERENCES

1. Matveev, L.P. (2021), *Theory and methodology of physical education*, textbook on the part of the teacher of physical education, Sport, Moscow.

2. Matveev, L.P. (1981), *Basics of sports training*, Progress, Moscow.

3. Chumakov, E.M. and Tabakov S.E. (ed) (2021), *100 lessons sambo*, TVT Division, Moscow.

**Контактная информация:** syren13@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 08.09.2023*

УДК 796.323.2

### **ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ ДЛЯ СОЗДАНИЯ «СИТУАЦИИ ФОЛА» СОПЕРНИКУ**

*Любовь Николаевна Минина, кандидат педагогических наук, профессор, Анна Сергеевна Ткачева, магистр, Борис Ефимович Лосин, доктор педагогических наук, профессор, Сергей Николаевич Елевич, доктор педагогических наук, профессор, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

#### **Аннотация**

В современном баскетболе специалисты находятся в постоянном поиске новых путей повышения эффективности индивидуальных тактических действий в защите, к которым относится создание баскетболистами в ходе игры «ситуаций фола» сопернику. Цель исследования заключается в выявлении и описании ситуаций «фола столкновения», как технико-тактического действия, для создания «ситуации фола» сопернику, и обосновании возможности обучения баскетболистов этому защитному действию.

В ходе исследования применялись следующие методы: анализ и обобщение специальной литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, анализ статистических протоколов игр, математическая обработка результатов исследования. В результате проведенного исследования представлены семь игровых ситуаций успешного использования в защите «фола столкновения». Использование специального комплекса средств по обучению квалифицированных баскетболистов технико-тактическим действиям для создания «ситуации фола» сопернику позволяет повысить эффективность защитных действий в ситуации «фола столкновения».

**Ключевые слова:** соревновательная деятельность, защитные действия баскетболистов, ситуация фола, фол столкновения, высококвалифицированные баскетболисты.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p279-283**

### **DEFENSIVE ACTIONS OF BASKETBALL PLAYERS TO CREATE A "FOUL SITUATION" TO AN OPPONENT**

*Lyubov Nikolaevna Minina, candidate of pedagogical sciences, professor, Anna Sergeevna Tkacheva, master student, Boris Efimovich Losin, doctor of pedagogical sciences, professor, Sergey Nikolaevich Elevich doctor of pedagogical sciences, professor, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

#### **Abstract**

In modern basketball, specialists are constantly searching for new ways to improve the effectiveness of individual tactical actions in defense, which include the creation of «foul situations» by basketball players