

3. Шустиков, Г.Б. Исследование боевых ситуаций в фехтовании на шпагах, представляющих сложность для принятия объективных судейских решений / Г.Б. Шустиков, И.В. Бондарев // Ученые записки имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5 (159). – С. 321–324.

REFERENCES

1. Markelov, D.N. (2010), *Technique of training of judges in taekwondo on the basis of the automated information complex*, dissertation, Volgograd.
2. Ministry of Sports of Russian Federation (2020), "On the approval of the rules of the national sport "mas-wrestling", *Order dated 07.09.2020 N 686*, available at: <https://docs.cntd.ru/document/566053059> (date of access: 01.01. 2023)..
3. Shustikov, G.B. and, Bondarev, I.V. (2018), "The study of combat situations in fencing with swords, which are difficult for making objective judicial decisions", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 159, No. 5, pp. 321–324.

Контактная информация: vn_alekseev@mail.ru

Статья поступила в редакцию 03.02.2023

УДК 796.433.7:378

МЕТОДИКА СОПРЯЖЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ВУЗА В МЕТАНИИ ГРАНАТЫ

Эльдар Асафович Аленуров, кандидат социологических наук, доцент, Ольга Геннадьевна Рысакова, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный социальный университет, Москва; Ирина Викторовна Назарова, доцент, Российский государственный университет правосудия, Москва; Андрей Владимирович Бондаренко, преподаватель, Российский государственный социальный университет, Москва

Аннотация

Цель работы – разработать методику сопряженной физической и технической подготовки студенток вуза в метании гранаты. Методика и организация исследования. Показатели физической подготовленности определялись по данным тестирования, а технической подготовленности – на основе уравнения регрессии ($y = 1,34x + 8,59$) показателей метания гранаты (y) и метания набивного мяча (x). Исследование проводилось в процессе учебных занятий по физической культуре Российского государственного социального университета в период 2021-2022 учебного года. Нами определены взаимосвязи показателей физической и технической подготовленности девушек-студенток вуза с результатами метания гранаты. Показатели силовой и скоростно-силовой подготовленности определяют главным образом результативность обучающихся в этой дисциплине легкой атлетике. Таким образом, методика сопряженной физической и технической подготовки студенток вуза в метании гранаты способствовала более высокому приросту результатов в метании снаряда.

Ключевые слова: студентки вуза, метания гранаты, физическая и техническая подготовка, уравнения регрессии, соотношение показателей, уровни развития.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p7-11

METHODOLOGY OF CONNECTED PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING OF UNIVERSITY STUDENTS IN GRENADE THROWING

Eldar Asafovich Alenurov, the candidate of sociological science, docent, Olga Gennadievna Rysakova, the candidate of pedagogical science, decent, Russian State Social University, Moscow; Irina Viktorovna Nazarova, the docent, Russian State University of Justice, Moscow; Andrey Vladimirovich Bondarenko, the teacher, Russian State Social University, Moscow

Abstract

The purpose of the study was to develop a methodology for conjugated physical and technical training of university students in grenade throwing. Methodology and organization of the study. Physical

readiness indicators were determined according to testing data, and technical readiness - based on the regression equation ($y = 1.34x + 8.59$) of grenade throwing (y) and stuffed ball throwing (x) indicators. The study was conducted during physical education classes at the Russian State Social University in the period of 2021-2022 academic year. We have determined the relationship between the indicators of physical and technical readiness of female students at the university with the results of throwing a grenade. Indicators of strength and speed-strength readiness mainly determine the effectiveness of students in this discipline of athletics. Thus, the method of combined physical and technical training of university students in grenade throwing contributed to a higher increase in results in projectile throwing.

Keywords: university students, grenade throwing, physical and technical training, regression equations, ratio of indicators, levels of development.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время у студенток вуза проявляются проблемы в их физической и технической подготовке в метании гранаты [1, 2, 4, 6]. Если физической подготовке преподаватели вуза уделяют определенное внимание, то их техническая подготовка практически оторвана от физической [3, 5]. Это тормозит рост результативности студенток в метании гранаты, затрудняет выполнение норм ГТО в вузе.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Нами проведен корреляционный анализ влияния показателей физической и технической подготовленности студенток вуза на дальность метания гранаты. Показатели силовой и скоростно-силовой подготовленности студенток определяют главным образом результативность обучающихся в этой дисциплине легкой атлетики.

Нами составлено уравнение регрессии ($y=1,34x+8,59$) показателей метания гранаты (y) и метания набивного мяча (x). Для каждой студентки вуза определили расчетный результат в метании гранаты, сопоставили его с фактическим, что позволило выявить отстающий компонент: уровни развития физической или технической подготовленности (таблица 1).

У 16 студенток вуза нами выявлено отставание технической подготовленности, у 16 девушек – физической подготовленности. Только у четырех обучающихся определен паритет физической и технической подготовленности.

Таким образом, у большинства студенток (88,9%) выявлены несоответствия показателей физической и технической подготовленности. Данное явление заметно снижает дальнейший рост результативности метаний снаряда. Нами разработаны уровни соответствия физической и технической подготовленности девушек в метании гранаты (таблица 2).

Определение уровней соответствия показателей физической и технической подготовленности студенток в метании гранаты позволяет выявить степень акцентирования отстающего компонента. Данное уравнение можно использовать и для разработки должных показателей физической подготовленности (таблица 3) студенток вуза в метании гранаты.

Такое соотношение показателей метания гранаты и метания набивного мяча позволяет оптимально соотносить уровни развития физических способностей и технической подготовленности.

Подготовка девушек на учебных занятиях по физической культуре проводилась на основе дифференцирования их физической и технической подготовленности. Обучающиеся экспериментальной группы были распределены на три группы: первая группа состояла из студенток с отстающим уровнем физической подготовленности, вторая – с низким уровнем технической подготовленности, третья группа – с соответствующими уровнями физической и технической подготовленности.

В начальном обследовании показатели физической и технической подготовленности занимающихся контрольной и экспериментальной групп существенно не различались. Средний результат метания гранаты у студенток контрольной группы составил 18,22 м, а

экспериментальной – 18,57 м. Нами также анализировались и показатели физической подготовленности, которые по результатам предварительных обследований оказывали существенное влияние на спортивный результат в метании гранаты.

Таблица 1 – Соотношение физической и технической подготовленности студенток вуза в метании гранаты

Номер обучающихся	Показатели				
	Метания набивного мяча, м	Метания гранаты, м	Расчетный результат, м	Разность результатов, м	Отстающий компонент подготовленности
1	5,5	13,0	15,96	-2,96	Техническая
2	5,8	13,0	16,36	-3,36	Техническая
3	4,8	19,0	15,02	3,98	Физическая
4	5,2	12,0	15,56	-3,56	Техническая
5	5,4	19,0	15,83	3,17	Физическая
6	5,5	11,0	15,96	-4,96	Техническая
7	5,8	15,0	16,36	-1,36	Техническая
8	6,0	15,0	16,63	-1,63	Техническая
9	5,0	15,0	15,29	-0,29	Паритет
10	5,8	15,0	16,36	-1,36	Техническая
11	5,8	18,0	16,36	1,64	Физическая
12	5,0	14,0	15,29	-1,29	Техническая
13	5,5	11,0	15,96	-4,96	Техническая
14	4,8	11,0	15,02	-4,02	Техническая
15	7,0	22,0	17,97	4,03	Физическая
16	5,6	17,0	16,09	0,91	Физическая
17	5,0	16,0	15,29	0,71	Физическая
18	7,5	19,0	18,64	0,36	Паритет
19	3,8	16,0	13,68	2,32	Физическая
20	8,2	17,0	15,56	1,44	Физическая
21	5,5	18,0	15,96	2,04	Физическая
22	7,0	17,0	17,97	-0,97	Техническая
23	7,0	17,0	17,97	-0,97	Техническая
24	5,5	15,0	15,96	-0,96	Техническая
25	4,2	15,0	14,22	0,78	Физическая
26	4,2	9,0	14,22	-5,22	Техническая
27	8,5	23,0	19,98	3,02	Физическая
28	5,2	17,0	15,56	1,41	Физическая
29	6,5	23,0	17,30	5,70	Физическая
30	7,2	20,0	18,84	1,76	Физическая
31	7,2	13,0	18,24	-5,87	Техническая
32	5,3	16,0	15,69	0,31	Паритет
33	4,8	14,0	15,02	-1,02	Техническая
34	5,0	22,0	15,29	6,71	Физическая
35	5,0	15,0	15,29	-0,29	Паритет
36	5,8	18,0	16,36	1,64	Физическая

Таблица 2 – Уровни соответствия физической и технической подготовленности девушек в метании гранаты

Уровни соответствия	Количественные показатели, м
Совпадали	±0,50
Отличались	±2,00
Существенно отличались	±4,50
Очень отличались	±4,51 и более

Таблица 3 – Должные показатели физической подготовленности девушек в метании гранаты

Метания гранаты, м	Метания набивного мяча, м	Метания гранаты, м	Метания набивного мяча, м	Метания гранаты, м	Метания набивного мяча, м
13,0	3,3	16,0	5,5	19,0	7,8
14,0	4,0	17,0	6,3	20,0	8,9
15,0	4,8	18,0	7,0	21,0	9,2

За период исследования (три месяца) в контрольной группе анализируемые показатели физической подготовленности улучшились (5,5% ($p>0,05$)) недостоверно.

В экспериментальной группе за этот период существенно изменились показатели метания набивного мяча (34,4%, $p<0,05$) и эффективности реализации двигательного потенциала (пятипроцентный уровень значимости). Результаты подтягивания на низкой перекладине и прыжка в длину с места несмотря на больший прирост (сравнение с контрольной) изменились недостоверно. Более высокий прирост показателей физической подготовленности и сбалансированность физической и технической подготовленности обеспечили существенный прирост результатов в метании гранаты (19,7%, $p<0,05$).

ВЫВОД

Таким образом, методика сопряженной физической и технической подготовки студентов вуза в метании гранаты способствовала более высокому приросту результатов в этой дисциплине легкой атлетики.

ЛИТЕРАТУРА

1. 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.
2. Кудинова, В.А. Мониторинг развития видов спорта в России / В. А. Кудинова, В. Ю. Карпов // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 5. – С. 42–43.
3. Оптимизация физической и технической подготовки школьников в метаниях / В.А. Кудинова, Э.А. Аленуров, А.М. Гладких, Н.С. Купцова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181). – С. 274–277.
4. Карпов В.Ю. Теоретико-методические аспекты сопряженного развития физических качеств и формирования техники двигательных действий у девочек среднего школьного возраста / В.Ю. Карпов, Н.В. Марыина, К.К. Скоросов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6 (124). – С. 91–96.
5. Кудинова В.А. Оптимизация подготовки школьников в метаниях / В.А. Кудинова, // Физическая культура в школе. – 2012. – №4. – С. 20–22.
6. Бушманова О.И. Метод круговой тренировки как эффективное средство подготовки студентов к сдаче норм ВФСК ГТО по метанию гранаты // О.И. Бушманова А.В. Никулин, Е.В. Принцева // Вопросы педагогики. – 2021. – № 1-1. – С. 24–27.

REFERENCES

1. 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.
2. Kudinova, V.A. and Karpov, V.Yu. (2019), "Sports progress statistics analysis for Russia", Theory and practice of physical culture, No. 5, pp.42–43.
3. Kudinova, V.A., Alenurov, E.A., Gladkikh, A.M. and Kuptsova, N.S. (2020) "Optimization of physical and technical training of schoolchildren at throwing", Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 181, No. 3, pp. 274–277.
4. 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.

5. Kudinova, V.A. (2012), "Optimization of training schoolers at throwing", Physical culture at middle school, No.4, pp.20–22.

6. Bushmanova, O.I., Nikulin, A.V. and Princeva, E.V. (2021), "The circuit training method as an effective means of preparing students for passing the norms of the VFSK GTO for throwing grenades", Questions of pedagogy, No. 1-1, pp. 24–27.

Контактная информация: alenurov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.02.2023

УДК 372.8

**ВЛИЯНИЕ СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
СРЕДСТВАМИ ДЗЮДО В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ НА
САМООЦЕНКУ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ**

Наталья Анатольевна Белоусова, доктор биологических наук, доцент, Иван Александрович Скоробренко, аспирант, преподаватель, Наталья Владимировна Мамылина, доктор биологических наук, профессор, Раиса Федоровна Ковтун, кандидат педагогических наук, доцент, Светлана Васильевна Крайнева, кандидат биологических наук, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск

Аннотация

Борьба дзюдо – сегодня один из популярных среди молодежи видов восточных единоборств, совершенствующий не только физическую подготовку подрастающего поколения, но и позволяет развить волю, решительность, самоконтроль. Важно при построении занятий по данному виду спорта обращать внимание на психолого-педагогическое сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности младших школьников с использованием средств дзюдо, способствующее повышению интереса к занятиям физической культурой и спортом, всестороннему и гармоничному развитию личности с учетом возраста, индивидуальных особенностей организма детей и подростков, их физического развития, состояния здоровья.

Ключевые слова: дополнительное образование, психические состояния, самооценка, младший школьный возраст, физкультурно-оздоровительная деятельность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p11-17

**INFLUENCE OF SUPPORT OF PHYSICAL AND HEALTH ACTIVITIES OF
CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE WITH JUDO MEANS IN
SUPPLEMENTARY EDUCATION ON SELF-ASSESSMENT OF MENTAL STATES**
Natalya Anatolyevna Belousova, the doctor of biological sciences, docent, Ivan Alexandrovich Skorobrenko, the post-graduate student, teacher, Natalya Vladimirovna Mamyлина, the doctor of biological sciences, professor, Raisa Fedorovna Kovtun, the candidate of pedagogical sciences, docent, Svetlana Vasilyevna Kraineva, the candidate of biological sciences, South Ural State Humanitarian and Pedagogical University, Chelyabinsk

Abstract

Judo wrestling is today one of the most popular types of martial arts among young people, which improves not only the physical fitness of the younger generation, but also allows you to develop will, determination, and self-control. It is important when constructing classes in this sport to pay attention to the psychological and pedagogical support of physical culture and health-improving activities of younger schoolchildren using judo means, which contributes to an increase in interest in physical education and sports, comprehensive and harmonious development of the individual, taking into account age, individual characteristics of the children's body and adolescents, their physical development, health status.