

2. Карпова О.Л. Фиджитал-спорт: возможности и перспективы научных исследований / О.Л. Карпова, С.А. Михайлов // Всемирные студенческие игры : история, современность и тенденции развития : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. по физической культуре, спорту и туризму. Красноярск, 15–16 сентября 2023. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2023. – С. 875–879.
3. Клименко В.А. Профессиональная социализация студентов : структурно-функциональная модель / В. А. Клименко // Социологический альманах. – 2012. – № 3. – С. 92–102.
4. Куканова Е.В. Социально-психологическая характеристика современного студента / Е.В. Куканова // Образование и наука. – 2013. – № 8 (107). – С. 88–103.
5. Макарова, С.Н. Профессиональная социализация: исследование форм / С.Н. Макарова // Альманах современной науки и образования. – 2018. – № 10 (17). – С. 105–109.
6. Маркова, С. М. Социализация и профессионализация личности как цель профессионального образования / С.М. Маркова // Теория и практика общественного развития. – 2013. – № 12. – С. 49.
7. Степанова И.Ю. Профессиональная социализация в вузе как условие формирования конкурентоспособности выпускника / И.Ю. Степанова, В.А. Адольф // Высшее образование в России. – 2017. – № 4. – С. 104–110.

REFERENCES

1. Gorshenin, V.I. (2017), “Structural and functional model of professional socialization of a student in the socio-cultural environment of an educational organization”, *Bulletin of the Orenburg State Pedagogical University*, No. 3 (23), pp. 286–293.
2. Karpova, O.L. and Mikhailov S.A. (2023), “Phygital-sport: opportunities and prospects of scientific research”, *World Student Games, history, modernity and development trends : materials of the II International Scientific and Practical Conference on Physical Culture, Sports and Tourism. Krasnoyarsk, September 15-16, 2023, Krasnoyarsk*, pp. 875–879.
3. Klimenko, V.A. (2012), “Professional socialization of students: a structural and functional model”, *Sociological Almanac*, No. 3, pp. 92–102.
4. Kukanova, E.V. (2013), “Social and psychological characteristics of a modern student”, *Education and science*, No. 8 (107), pp. 88–103.
5. Makarova, S.N. (2018), “Professional socialization: a study of forms”, *Almanac of modern Science and education*, No.10 (17), pp. 105–109.
6. Markova, S.M. (2013), “Socialization and professionalization of personality as a goal of vocational education”, *Theory and practice of social development*, No. 12, pp. 49.
7. Stepanova, I.Yu. and Adolf V.A. (2017), “Professional socialization in higher education as a condition for graduate's competitiveness formation”, *Higher education in Russia*, No. 4, pp. 104–110.

Контактная информация: karpova_ol174@mail.ru

Статья поступила в редакцию 07.10.2023

УДК 796.88

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Юрий Борисович Кашенков, старший преподаватель, Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва; **Фаиля Равильевна Сибгатулина**, кандидат педагогических наук, профессор, Российский университет транспорта, Москва; **Илья Николаевич Медведев**, доктор медицинских наук, профессор, **Наталья Николаевна Маринина**, доцент, Российский государственный социальный университет, Москва

Аннотация

Повышение физической активности молодежи обеспечивается путем ее вовлечения в занятия популярными видами спорта. Одним из них может рассматриваться атлетическая гимнастика, способная укреплять организм тренирующихся и улучшать его эстетические характеристики.

Цель исследования – оценить динамику силовых способностей у старших школьников, начавших занятия атлетической гимнастикой.

Методика и организация исследования. Исследование проведено на 22 физически нетренированных старших школьниках, которых поделили на две сравнимые группы. Одну группу составили 12 лиц, которые изъявили желание заниматься атлетической гимнастикой. Другую группу образовали 12 учащихся, которые сохранили свой привычный малоактивный образ жизни. Оценка состояния физического развития выполнена путем тестирования в начале наблюдения и через четыре месяца наблюдения. Статистическая обработка результатов проведена путем расчета t-критерия Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение. Исходно обе группы были сравнимо физически не развиты. К концу наблюдения контрольная группа не имела динамики в результатах тестов. В группе тренирующихся к концу исследования результаты тестирования улучшились. У них возросло количество подтягиваний на высокой перекладине на 79,2%, возросло число отжиманий на 60,9%, сократилось время челночного бега на 19,7%, удлинился прыжок на плоскости на 37,1% и повысилось на 40,6% количества подъемов туловища за одну минуту.

Выводы. В результате занятий атлетической гимнастикой у юношей существенно улучшились результаты тестирования на физическое развитие. Особенно выраженный прирост показателей у тренирующихся найден по подтягиваниям на высокой перекладине, по отжиманиям от пола и по времени челночного бега.

Ключевые слова: спорт, физические нагрузки, атлетическая гимнастика, старшие школьники, физическое развитие.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p172-177

DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES IN HIGH SCHOOL CHILDREN THROUGH ATHLETIC GYMNASTICS

Yuri Borisovich Kashenkov, senior teacher, Moscow State University of Psychology and Pedagogics; Faiyla Ravilievna Sibgatulina, candidate of pedagogical science, professor, Russian University of Transport, Moscow; Ilya Nikolaevich Medvedev, doctor of medical sciences, professor, Nathalia Nikolaevna Marinina, docent, Russian State Social University, Moscow

Abstract

Increasing the physical activity of young people is ensured by involving them in popular sports. One of them can be considered athletic gymnastics, which can strengthen the body of trainees and improve its aesthetic characteristics.

Purpose of the study – to assess the dynamics of strength abilities in older schoolchildren who have begun athletic gymnastics classes.

Methodology and organization of the study. The study was conducted on 22 physically untrained high school students, who were divided into two comparable groups. One group consisted of 12 individuals who expressed a desire to engage in athletic gymnastics. Another group was formed by 12 students who maintained their usual inactive lifestyle. Assessment of the state of physical development was carried out by testing at the beginning of observation and after four months of observation. Statistical processing of the results was carried out by calculating the Student's t-test.

Research results and discussion. Initially, both groups were comparable physically undeveloped. By the end of the observation, the control group had no changes in test results. In the training group, test results improved by the end of the study. They increased the number of pull-ups on a high bar by 79.2%, the number of push-ups increased by 60.9%, the shuttle run time decreased by 19.7%, the jump on the plane lengthened by 37.1% and the number of jumps increased by 40.6%. body lifts in one minute.

Conclusions. As a result of athletic gymnastics training, boys' physical development test results significantly improved. A particularly pronounced increase in performance among trainees was found in pull-ups on a high bar, push-ups and shuttle running time.

Keywords: sports, physical activity, athletic gymnastics, high school students, physical development.

ВВЕДЕНИЕ

Состояние здоровья населения в настоящее время рассматривается как особо значимая социальная ценность. При этом на протяжении онтогенеза неизбежно по многим причинам отмечается его ухудшение, что ослабляет общую жизнеспособность организма [1].

Наблюдения показали, что образ жизни как вариант комплексного средового воздействия на организм весьма сильно определяет состояние всех его систем на текущий момент, а также в ближайшее и в отдаленное время [2, 3]. В этой связи была признана высокая значимость для состояния здоровья населения в любом возрасте образа жизни, которого придерживается человек [4]. Было замечено, что основы образа жизни закладываются в молодые годы и в последующем редко пересматриваются, формируя либо базу для длительного сохранения здоровья, либо создавая основы для многочисленной и выраженной патологии [5]. В этой связи становится ясно, что основы привычек, общего уровня физической активности, отношения к занятиям спортом закладываются в молодости и начинают формировать в ходе обучения в школе.

Реализация процесса обучения в современных общеобразовательных учреждениях связана с длительным нахождением учащихся в сидячем положении, что ведет к недостатку двигательной активности, угнетая общую жизнеспособность организма. Ситуация усугубляется тем, что с каждым годом обучения уровень двигательной активности основной части учащихся постепенно снижается, формируя явный дефицит мышечных нагрузок [5]. В наибольшей мере проблема выраженного нервно-психического стресса и отсутствия физических нагрузок вследствие интенсивного обучения в образовательных учреждениях, особенно ощущается у учащихся юношеского возраста, осваивающих программу школы и интенсивно готовящихся к единому государственному экзамену. Одновременное влияние этих факторов в конечном счете ведет к появлению в юношеском организме множества отклонений в работе [6]. В их числе весьма часто отмечаются ожирение и избыточная масса тела разной степени выраженности, нарушения осанки, сосудистые дистонии различного характера, воспалительные заболевания дыхательной системы и понижение остроты зрения [7, 8].

Весьма негативно также влияют на организм неблагоприятная экологическая ситуация, свойственная современным городам, и появление у учащихся старших классов пагубных привычек. Курение и начинающееся употребление алкоголя, порой в сочетании с явной интернет-зависимостью неизбежно ведет у школьников к пренебрежению своим здоровьем и к отказу от регулярных занятий физической культурой [9].

Действенным вариантом решения указанных проблем может быть планомерное вовлечение молодежи в популярные виды спорта [10, 11]. Особенно результативно это может быть в случае учета сенситивных периодов развития физических качеств, грамотного воспитания двигательных качеств с четкой акцентуацией на развитие мышечного каркаса с совершенствованием телосложения для самоутверждения тренирующихся [12].

В числе прочих вариантов физических нагрузок таким критериям может отвечать атлетическая гимнастика. Она способна укрепить организм и улучшить его эстетические характеристики. В этой связи представляется целесообразным проведение дополнительных исследований о влиянии занятий атлетической гимнастикой на организм старших школьников.

Цель исследования – оценить динамику силовых способностей у старших школьников, начавших занятия атлетической гимнастикой.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проведено на 22 физически нетренированных старших школьниках мужского пола в возрасте 16-17 лет. Из их числа были сформированы две сравнимые группы. Одну группу (группу тренирующихся) составили 12 лиц, которые изъявили желание заниматься трижды в неделю в секции атлетической гимнастики по одному часу. Тренировки по атлетической гимнастике были связаны с многократным повтором ряда упражнений, связанных с отягощением. Учитывая исходные индивидуальные особенности, допускалось некоторое исходное варьирование уровня отягощения, числа выполняемых упражнений, количества их повторений, длительности отдыха между упражнениями,

которые постепенно нивелировались. Вторую группу (контроля) образовали 12 учащихся, которые изъявили желание сохранить свой привычный малоактивный образ жизни с физическими нагрузками только на уроках физической культуры в школе дважды в неделю.

Было проведено первичное тестирование для выяснения физического развития в начале наблюдения и повторное тестирование через четыре месяца наблюдения. Используемые в работе тесты были стандартными. Набор тестов для исходного и повторного тестирования был одинаков. Все учащиеся и их родители дали согласие на участие в проведенном исследовании. Статистическая обработка результатов проведена была путем расчета t-критерия Стьюдента.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

В начале и в конце работы наблюдаемым обоим группам были проведены ряд тестов, позволивших оценить исходный и конечный уровень их физической подготовленности. Найденные данные представлены в таблице.

Таблица – Состояние физической подготовленности наблюдаемых юношей

Тесты по диагностике соматического развития	При первом обслед., М±m		При послед. обслед., М±m	
	Контрольная группа, n=12	Группа тренирующихся, n=12	Контрольная группа, n=12	Группа тренирующихся, n=12
Выполнение подтягивания на высокой перекладине, кол-во раз	7,5±0,25	7,7±0,34	7,8±0,46 ⁺	13,8±0,39 ^{**}
Сгибание и разгибание рук из упора лежа, кол-во раз	25,8±0,41	24,8±0,36	27,5±0,56 ⁺	39,9±0,47 ^{**}
Время челночного бега 3x10, секунды	8,3±0,11	8,5±0,06	8,0±0,09 ⁺	7,1±0,07 ^{**}
Длина прыжка в длину с места, см	148,1±1,62	146,3±2,05	150,2±1,97 ⁺	200,6±1,64 ^{**}
Проведение подъема туловища из лежачего положения за 1 минуту, кол-во раз	34,3±0,60	32,5±0,54	36,2±0,63 ⁺	45,7±0,74 ^{**}
Примечание: значимость изменений показателей в ходе наблюдения в одной группе – * – p<0,05, ** – p<0,01; значимость различий показателей в конце исследования между группами + – p<0,05; ++ – p<0,01.				

Исходное тестирование показало сравнимые результаты в обеих группах. Повторное тестирование через четыре месяца позволило констатировать отсутствие достоверных изменений результатов выполнения тестов в группе контроля. В группе тренирующихся результаты всех тестирований испытали статистически значимую динамику. Так, в группе тренирующихся количество подтягиваний, совершаемых на высокой перекладине, увеличилось на 79,2%, достигнув величины, которая превышала уровень в группе контроля на 76,9%. Число возможных сгибаний и разгибаний рук при упоре лежа у лиц, занимающихся атлетической гимнастикой, повысилось на 60,9%, что было выше результата повторного тестирования в контрольной группе на 45,1%. Реализация челночного бега у занимающихся атлетической гимнастикой была на 19,7% ускорена по сравнению с исходом и происходила в конце исследования на 12,7% быстрее, чем в группе контроля. Школьники, занимающиеся атлетической гимнастикой, были способны к концу наблюдения на более длинный прыжок по сравнению с исходом (на 37,1%). При этом регистрируемая его величина к концу наблюдения превосходила контрольные значения на 33,5%. При повторном тестировании у лиц группы тренирующихся удалось отметить увеличение на 40,6% количества подъемов туловища из лежачего положения, совершаемых в течение одной минуты. Достигнутый уровень этого показателя превышал аналогичный параметр в контрольной группе к концу наблюдения на 26,2%.

ВЫВОДЫ

Период старшего школьного возраста можно считать особенно благоприятным в отношении развития основных физических качеств. Это связано активно с происходящими в это время в организме процессами роста и развития. В старшем школьном возрасте организм юношей уже физически развит и способен выполнять адекватные физические нагрузки, способные обеспечить дополнительную его стимуляцию.

Исследования на 22 физически нетренированных старших школьниках было оценено влияние на их организм регулярных рациональных тренировок по атлетической гимнастике. Исходное и повторное тестирование позволило установить, что эти тренировки существенно активируют физические возможности, особенно силового и скоростного характера.

Наиболее выраженный прирост показателей у тренирующихся юношей был связан с результатами тестов на подтягивание на высокой перекладине, на выполнение отжиманий от пола, на прыжки в длину и на участие в челночном беге. Физические нагрузки только в ходе школьных уроков по физической культуре сохраняли исходно низкий уровень физических возможностей наблюдаемых.

ЛИТЕРАТУРА

1. Влияние регулярных занятий мини-футболом на общую физическую подготовленность студентов университета / Э.А. Аленуров, В.И. Шарагин, А.Д. Калинин, И.И. Файзуллина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3 (217). – С. 8–12.
2. Possibilities of Regular Physical Culture Lessons in Restoring the Functional Status of Students / V.Yu. Karpov, S.Yu. Zavalishina, N.N. Marinina, K.K. Skorosov, E.S. Kumantsova, E.V. Belyakova // Journal of Biochemical Technology. – 2021. – Vol. 12 (2). – P. 62–66.
3. Физкультурно-оздоровительная тренировка мужчин 50-60 лет как средство профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы / Е.С. Каченкова, И.В. Кулькова, С.Ю. Завалишина, Е.С. Ткачева // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 9. – С. 62–64.
4. Функциональные особенности кардиореспираторной системы у юных футболистов / Е.С. Ткачева, Г.С. Маль, С.Ю. Завалишина, О.Н. Макурина // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 11. – С. 42.
5. Influence of physical exercise on the activity of brain processes / N.V. Vorobyeva, T.I. Glagoleva, G.S. Mal, S.Y. Zavalishina, I.I. Fayzullina // Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences. – 2018. – Vol. 9, No. 6. – С. 240–244.
6. Влияние силовых видов спорта на функцию сохранения равновесия тела / С.Ю. Завалишина, А.В. Доронцев, Н.Н. Воронова, К.К. Скоросов // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 4. – С. 36–37.
7. Physiologically Based Approaches to the Rehabilitation of Scoliosis / V.Yu. Karpov, S.Yu. Zavalishina, A.A. Ryazantsev [et al.] // Indian Journal of Public Health Research & Development. – 2019. – Vol. 10, No. 10. – P.2040–2044.
8. Функциональные характеристики кардиореспираторной системы у юных баскетболистов / Е.С. Ткачева, Г.С. Маль, С.Ю. Завалишина, О.Н. Макурина // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 3. – С. 72.
9. Функциональные возможности организма юношей, сдавших нормы ГТО на серебряный знак отличия ВФСК ГТО / М.А. Петрова М.А., М.А.А. Парчиев, С.Ю. Завалишина, Д.М. Правдов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 1. – С. 5.
10. Physiological Mechanisms of Rehabilitation in Vegetative Vascular Dystonia / V.Yu. Karpov, S.Yu. Zavalishina, A.V. Romanova, T.M. Voevodina // Indian Journal of Public Health Research & Development. – 2019. – Vol. 10, No. 10. – P.1261–1265.
11. Оценка физической подготовленности юношей, регулярно тренирующихся в секции волейбола / Н.Г. Пучкова, С.Ю. Завалишина, И.В. Никишин, Н.Д. Тагирова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – №1 (215). – С. 410–415.
12. Congenital Heart Defects in Children and the Main Approaches to Rehabilitation After their Surgical Treatment / V.Yu. Karpov, S.Yu. Zavalishina, A.V. Romanova [et al.] // Indian Journal of Public Health Research & Development. – 2019. – Vol. 10, No. 10. – P. 1303–1307.

REFERENCES

1. Alenurov, E.A., Sharagin, V.I., Kalinin, A.D. and Fayzullina, I.I. (2023), “Influence of regular mini-football lessons on the general physical fitness of university students”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 3 (217), pp. 8–12.
2. Karpov, V.Yu., Zavalishina, S.Yu., Marinina, N.N., Skorosov, K.K., Kumantsova, E.S. and Belyakova, E.V. (2021), “Possibilities of Regular Physical Culture Lessons in Restoring the Functional

Status of Students”, *Journal of Biochemical Technology*, No. 12 (2), pp. 62–66.

3. Kachenkova, E.S., Kulkova, I.V., Zavalishina, S.Yu. and Tkacheva, E.S. (2020), “Health-improving training of 50-60 year-old males in prevention of cardiovascular diseases”, *Theory and practice of physical culture*, No. 9, pp. 62–64.

4. Tkacheva, E.S., Mal, G.S., Zavalishina, S.Yu. and Makurina, O.N. (2022), “Functional features of the cardiorespiratory system in young football players”, *Theory and practice of physical culture*, No. 11, pp. 42.

5. Vorobyeva, N.V., Glagoleva, T.I., Mal, G.S., Zavalishina, S.Y. and Fayzullina, I.I. (2018), “Influence of physical exercise on the activity of brain processes”, *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*, Vol. 9, No. 6, pp. 240–244.

6. Zavalishina, S.Yu., Dorontsev, A.V., Voronova, N.N. and Skorosov, K.K. (2023), “Influence of power sports on the balance function of the body”, *Theory and practice of physical culture*, No. 4, pp. 36–37.

7. Karpov, V.Yu., Zavalishina, S.Yu., Ryazantsev, A.A., Nazarova, I.V., and Shulgin, A.M. (2019), “Physiologically Based Approaches to the Rehabilitation of Scoliosis”, *Indian Journal of Public Health Research & Development*, No. 10 (10), pp. 2040–2044.

8. Tkacheva, E.S., Mal, G.S., Zavalishina, S.Yu., and Makurina O.N. (2023), “Functional characteristics of the cardiorespiratory system in young basketball players”, *Theory and practice of physical culture*, No. 3, pp. 72.

9. Petrova, M.A., Parchiev, M-A.A., Zavalishina, S.Yu. and Pravdov, D.M. (2023), “The functionality of the organism of young men who passed the GTO standards for the silver badge of distinction of the VFSK GTO”, *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*, No. 1, pp. 5.

10. Karpov, V.Yu., Zavalishina, S.Yu., Romanova, A.V., and Voevodina, T.M. (2019), “Physiological Mechanisms of Rehabilitation in Vegetative Vascular Dystonia”, *Indian Journal of Public Health Research & Development*, No. 10 (10), pp. 1261–1265.

11. Puchkova, N.G., Zavalishina, S.Yu., Nikishin, I.V., and Tagirova, N.D. (2023), “Assessment of young men physical preparedness which regularly training in volleyball classes”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 1 (215), pp. 410–415.

12. Karpov, V.Yu., Zavalishina, S.Yu., Romanova, A.V., Komarov, M.N., and Sharagin, V.I. (2019), “Congenital Heart Defects in Children and the Main Approaches to Rehabilitation After their Surgical Treatment”, *Indian Journal of Public Health Research & Development*, No. 10 (10), pp. 1303–1307.

Контактная информация: lmedv1@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 30.10.2023

УДК 796.332

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОДЕРЖАНИЯ МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ДЕТСКО- ЮНОШЕСКОМ ФУТБОЛЕ

Дмитрий Леонидович Корзун, кандидат педагогических наук, доцент, Поволжский государственный университет физической культуры и спорта, Казань

Аннотация

В статье представлен анализ содержания деятельности по формированию методических рекомендаций для футбольных школ с учетом технического задания Министерством спорта России.

В настоящее время вызывает необходимость обновление информации для футбольных школ и академий по всем видам подготовки. Техническое задание Министерства спорта России, осуществляли преподаватели кафедры футбола и хоккея Поволжского государственного университета спорта и туризма.

Ключевые слова: Министерство спорта, методическое сопровождение, подготовка спортивного резерва, учебно-тренировочный процесс, лицензия, тренеры, детско-юношеский футбол.