

подготовки по виду спорта гандбол.

3. Показатель точности внимания, соответствующий уровню ниже среднего, и показатели долгосрочной памяти, вербального (понятийного) мышления и вербально-логическое мышление, соответствующие среднему уровню, позволяют рекомендовать тренеру по гандболу при работе со начинающими спортсменками увеличить время на объяснение и показ техники двигательных действий и тактических взаимодействий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Макаров Ю.М. Развитие ориентировочной основы игровой деятельности у юных гандболистов на начальном этапе подготовки / Ю.М. Макаров, Е.И. Мокина // Спортивные игры: настоящее и будущее. Материалы 5-й научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2017. – С. 31–33.
2. Мокина Е.И. Характеристики когнитивных способностей гандболистов 9–10 лет / Е.И. Мокина, Н.В. Луткова // Наука и технологии в сфере физической культуры и спорта. Научно-практическая конференция работников НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2023. – С. 86–89.
3. Формирование ориентировочной основы игровой деятельности спортсменов на первом уровне обучения / Н.В. Луткова, Ю.М. Макаров, А.А. Рамзайцева [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 1. – С. 87–89.

REFERENCES

1. Makarov, Yu.M. and Mokina, E.I. (2017), “The development of the approximate basis of playing activities among young handball players at the initial stage of training”, *Sports games: present and future. Materials of the 5th scientific and practical conference*, St. Petersburg, pp. 31–33.
2. Mokina, E.I. and Lutkova, N.V. (2023), “Characteristics of cognitive abilities of handball players 9-10 years old”, *Science and technology in the field of physical culture and sports. Scientific and practical conference of employees of The Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health*, St. Petersburg, Saint Petersburg, pp. 86–89.
3. Lutkova, N.V., Makarov, Yu.M., Ramzaytseva, A.A., Mokina, E.I. and Zaitsev, A.A. (2019), “The formation of an approximate basis for the playing activities of athletes at the first level of training”, *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 87–89.

Контактная информация: elena_mokina@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.10.2023

УДК 796.323.2 Н

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Глеб Константинович Мосесов, аспирант, Ольга Геннадьевна Рысакова, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный социальный университет, Москва; Наталья Григорьевна Пучкова, доцент, Московский архитектурный институт, Москва; Анастасия Александровна Жукова, ассистент, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Москва

Аннотация

Цель работы – выявить возрастные особенности физического развития и физической подготовленности юных баскетболистов.

Методика и организация исследования. Показатели физического развития (длина и масса тела) определялись по стандартным методикам, характеристики физической подготовленности – по общепринятым тестам. Исследование проводилось в период январь-май 2022 года в городе Москвы, в них приняли участие 276 человек в возрасте 10–17 лет.

Результаты исследования. Нами определены периоды достоверного возрастного изменения показателей физического развития и физической подготовленности юных баскетболистов в 10–17

лет.

Выводы. Перспективным вариантом оптимизации процесса физической подготовки юных баскетболистов является совмещение целенаправленного развития физических способностей (силовых, скоростно-силовых, скоростной выносливости, скоростных, гибкости) с периодами естественного интенсивного их развития.

Ключевые слова: юные баскетболисты, физическое развитие, физическая подготовленность, возрастные особенности, достоверный прирост, естественное интенсивное развитие.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p253-256

AGE DYNAMICS OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS' PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL FITNESS

Gleb Konstantinovich Mosesov, post-graduate student, **Olga Gennadievna Rysakova**, candidate of pedagogical science, docent, Russian State Social University, Moscow; **Nathalia Grigorievna Puchkova**, docent, Moscow Architectural University; **Anastasia Aleksandrovna Zhukova**, assistant, Financial University under the Government of Russian Federation, Moscow

Abstract

The purpose of the work is to identify age-related characteristics of physical development and physical preparedness of young basketball players.

Methodology and organization of the study. Indicators of physical development (length and weight of the body) were determined according to standard methods, characteristics of physical fitness – according to generally accepted tests. The study was conducted between January and May 2022 in Moscow, and 276 people aged 10–17 years took part.

Research results. We have identified periods of reliable age-related changes in indicators of physical development and physical fitness of young basketball players at 10–17 years of age.

Conclusions. A promising option for optimizing the process of physical training of young basketball players is to combine the targeted development of physical abilities (strength, speed-strength, speed endurance, speed, flexibility) with periods of their natural intensive development.

Keywords: young basketball players, physical development, physical fitness, age-related characteristics, reliable growth, natural intensive development.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время специалисты отмечают проблемы в физической подготовке юных баскетболистов: низкий уровень развития физических качеств у большинства занимающихся [3, 4, 6], отсутствие рационального способа подбора тренировочных средств для развития физических способностей [1], не разработанность связующих звеньев общей и специальной физической подготовки у разновозрастных контингентов юных баскетболистов [2], что обуславливает актуальность данной работы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Показатели длины тела у юных баскетболистов в возрастном диапазоне 10–17 лет изменялись неравномерно: наиболее существенно – в 13 лет (5,2%, $p < 0,01$). В начале показатели, характеризующие приросты длины тела, повышались, а достигнув наибольшей величины начинали постепенно снижаться. В возрасте 10–16 лет нами выявлены достоверные приросты результатов длины тела: в 10–12 лет ($p < 0,05$), 13–15 ($p < 0,01$), 16 лет ($p < 0,05$). В возрасте 17 лет изменения данных характеристик были недостоверны.

Показатели массы тела также изменялись с возрастом: в начале интенсивно повышались, а затем приросты данной характеристики постепенно снижались. Наибольший прирост массы тела выявлен в возрасте 13 лет (16,4%, $p < 0,01$). Достоверные годовые приросты показателей массы тела также выявлены в возрасте 11–16 лет ($p < 0,05$).

Физическая подготовленность юных баскетболистов на всем протяжении изучаемого нами возрастного периода возрастала. Так, 10-летние баскетболисты имели результат

в среднем 2,2 подтягивания на перекладине – а 17-летние – 8,1 подтягиваний на высокой перекладине. Самый большой прирост результатов данного показателя отмечался в 15 лет и составлял 28,0% ($p<0,01$). Интенсивно, но не столь значительно, увеличились результаты подтягивания на перекладине в 13 и 16 лет. В эти возрастные периоды приросты соответственно составили 25,4% и 15,6% при пятипроцентном уровне значимости. В другие возрастные периоды проявились недостоверные приросты данных показателей.

Особенно интенсивно результаты сгибания и разгибания рук в упоре лежа повышались в возрасте 13 и 15 лет и соответственно составили 28,7% и 31,6% ($p<0,05$). В последующие возрастные периоды увеличение результатов данного показателя были не значительными. Наименьший прирост анализируемого показателя нами зафиксирован в возрасте 17 лет (11,1%, $p>0,05$).

Сила правой и левой кисти у юных баскетболистов неуклонно увеличивалась с возрастом. Прирост в результатов правой кисти особенно интенсивно происходит в 12 и 14 лет, годовые приросты равны соответственно 13,9% и 29,2% ($p<0,05$).

Если приросты результатов силы правой кисти во все анализируемые возрастные периоды статистически достоверны, то приросты результатов левой кисти были существенными только в отдельные возрастные периоды: 12–14 и 16–17 лет ($p<0,05$).

Результаты прыжка в длину с места постепенно улучшались в течение всего возрастного периода 10–17 лет, но достоверные приросты наблюдались в возрасте 13–14, 15–16 лет и составляли соответственно 7,5% и 9,0% ($p<0,05$).

Улучшение показателей прыжка вверх с места происходило практически аналогично тому, что наблюдалась в прыжках в длину с места. Различия состояли в том, что, во-первых, результаты данных показателей в 13–14 лет повышались не столь значительно, как при прыжке в длину с места и не имели статистической достоверности; во-вторых, результаты прыжка вверх с места достоверно возрастали от 16 до 17 лет ($p<0,05$). Несмотря на это, возраст 14–17 лет отмечался как период наиболее интенсивного развития скоростно-силовых качеств мышц ног.

Интересно отметить, что практически параллельно развивались и показатели скоростно-силовых мышц верхних конечностей, судя по динамике результатов броска набивного мяча. В возрасте 11–17 лет результаты этого упражнения повышались достоверно ($p<0,05$), а в 15 лет наблюдался самый высокий прирост результата метания мяча – 20,8% ($p<0,01$).

Для определения возрастной динамики скоростных способностей юных баскетболистов нами анализировались результаты бега на 20 м с высокого старта. В возрасте 10–17 лет результаты этого упражнения постепенно улучшались, но годовые достоверные приросты проявлялись только в 10–11 и 14–15 лет ($p<0,05$).

Разность времени челночного бега 5×28 м без мяча и с мячом характеризовала техническую подготовленность юных баскетболистов. Если достоверные ($p<0,05$) приросты результатов челночного бега 5×28 м без мяча проявлялись в возрасте 13, 15 и 16 лет, то такие приросты результатов челночного бега 5×28 м с мячом отмечались в возрасте 14 и 16 лет. С возрастом разность показателей челночного бега с мячом и без мяча постепенно уменьшалась: в 10 лет данный показатель составил 3,2 с, а в 17 лет – 1,5 с.

Показатель наклона туловища вперед у юных баскетболистов с возрастом улучшался, но достоверный ($p<0,05$) прирост результатов в этом упражнении был только в возрасте 12 лет (5,6%).

ВЫВОДЫ

Перспективным вариантом оптимизации процесса физической подготовки юных баскетболистов является совмещение целенаправленного развития физических способностей (силовых, скоростно-силовых, скоростной выносливости, скоростных, гибкости) с периодами естественного их развития.

ЛИТЕРАТУРА

1. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки / А.Г. Горшков, М.В. Еремин, И.В. Куткин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. – Москва : КноРус, 2020. – 340 с.
2. Возрастная динамика подготовленности юных баскетболистов как направление дифференцированного развития физических способностей / В.И. Шарагин, Е.И. Жмурко, О.А. Разживин, К.А. Федосеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10 (212). – С. 482–486.
3. Возрастные изменения характеристик специальной физической подготовленности у юных баскетболистов с различными ростовыми показателями / Н.Г. Пучкова, Е.С. Куманцова, А.В. Доронцев, А.С. Селиверстова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 2 (216). – С. 388–392.
4. Функциональные возможности сердца у студентов-баскетболистов / А.В. Доронцев, В.Ю. Карпов, И.Н. Медведев, И.С. Погосова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 93–97.
5. Особенности физического состояния футболистов различного игрового амплуа студенческих команд / Э.А. Аленуров, М.В. Еремин, А.Н. Лутков, С.В. Першиков // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 8. – С. 81–82.
6. Пучкова Н.Г. Формирование двигательной готовности к обучению технике игры в баскетбол / Н.Г. Пучкова, Д.А. Раевский, Е.И. Жмурко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 6. – С. 12–13.

REFERENCES

1. Gorshkov, A.G., Eremin, M.V., Kutyin, I.V., Musulbes, D.V., Mushakov, A.A. and Volobuev, A.L. (2020), "Basics and modern physical culture and sports kinds of practices with methods", ed. Gorshkov A.G., KnoRus, Moscow.
2. Sharagin, V.I., Zhmurko, E.I., Razjivin, O.A. and Fedoseenkov, K.A. (2022), "Young basketball players preparedness age dynamics as a direction of physical abilities differentiated development", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 212, No. 10, pp. 482–486.
3. Puchkova, N.G., Kumantsova, E.S., Dorontsev, A.V. and Seliverstova, A.S. (2023), "Young teen basketball players of special physical fitness characteristics age changes with different highlights indicators", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 216, No. 2, pp. 388–392.
4. Dorontsev, A.V., Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N. and Pogosova, I.S. (2022), "Hearts functional capabilities at students basketball players", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 211, No. 9, pp. 93–97.
5. Alenurov, E.A., Eremin, M.V., Lutkov, A.N. and Pershikov, S.V. (2021), "University footballers' game-position-specific physical fitness and physical development tests and analysis", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 8, pp. 81–82.
6. Puchkova, N.G., Raevsky, D.A. and Zhmurko, E.I. (2014), "Formation of motor readiness for learning technique of playing basketball", *Physical culture: learning, education, training*, No. 6, pp. 12–13.

Контактная информация: olga.rysia@gmail.com

Статья поступила в редакцию 27.11.2023

УДК 796/799

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ

Константин Владимирович Мотовичев, кандидат экономических наук, **Геннадий Александрович Ивахненко**, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский Университет Государственной противопожарной службы МЧС России; **Виктория Александровна Мотовичева**, старший преподаватель, Государственный институт экономики, финансов, права и технологий, Гатчина, Ленинградская область

Аннотация

В статье рассматриваются основные причины, оказывающие негативное влияние на подростков, приводящие к проявлениям девиантного поведения. Авторами рассматриваются подходы по обеспечению профилактики девиантного поведения, место и роль физической культуры как важного фактора профилактики. В работе детализируется структура и приводятся результаты применения педагогической технологии как эффективного средства в деле профилактики девиантного поведения подростков. Приведенные данные ориентированы как на исследователей, так и педагогических работников и психологов.

Ключевые слова: формирование личности, подростки, педагогический процесс, физическая культура и спорт, молодые люди, профилактика девиантного поведения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p256-260

**PHYSICAL CULTURE AS A FACTOR OF PREVENTION OF DEVIANT BEHAVIOR
OF YOUNG PEOPLE**

Konstantin Vladimirovich Motovichev, candidate of economic sciences, Gennady Alexandrovich Ivakhnenko, candidate of pedagogical sciences, docent, St. Petersburg University of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia; Victoria Alexandrovna Motovicheva, senior teacher, State Institute of Economics, Finance, Law and Technology, Gatchina, Leningrad Region

Abstract

The article discusses the main factors and causes that have a negative impact on adolescents, leading to manifestations of deviant behavior. The authors consider approaches to ensure the prevention of deviant behavior, the place and role of physical culture as an important factor of prevention. The paper details the structure and results of the use of pedagogical technology as an effective means of preventing deviant behavior of adolescents. These data are aimed at both researchers and teaching staff and psychologists.

Keywords: personality formation, adolescent, pedagogical process, physical culture and sports, young people, prevention of deviant behavior.

Согласно современным взглядам, под подростковым возрастом понимается период онтогенеза с 10 до 19 лет который делится на ранний (10–14) и поздний (14–19). Общеизвестно, что этот возрастной период является важнейшим в становлении личности, именно в нем формируются основные ее свойства, характер, отношение к обществу и понимание своего места в этом мире. Этот возраст полон противоречий, которые диктуются тем, что с одной стороны, общество рассматривает подростка, как только формирующуюся личность, а, с другой – подросток ощущает себя уже взрослым и способным решать любые задачи. К сожалению, нерешенность этой проблемы приводит к отклонениям от общепринятых и устоявшихся в обществе норм поведения молодых людей, что рассматривается как девиантное поведение [3].

Говоря о подростковом возрасте следует понимать его специфику, обусловленную характерными кризисными состояниями в следствие активного и не всегда равномерного протекания процессов развития. Особую роль в этом возрасте играет и процесс полового созревания, оказывающий неоднозначное воздействие на физическое, психическое, эмоциональное состояние подростков. Глобальные изменения, вызванные формированием эндокринной системы в значительной степени, обуславливают повышенную возбудимость молодых людей, их эмоциональную неустойчивость. Все эти процессы накладывают отпечаток на отношения подростков с обществом, как со взрослыми в лице родителей, педагогов, и т. д., так и сверстниками. В первом случае конфликтность в отношениях диктуется не совсем обоснованным чувством взрослости, что выражается в отторжении требований к себе, уходе от необходимости в подчинении в противостояние. Во втором – потребностью в признании, стремлением к самоутверждению, проявлении эгоизма т.п.

Современная психология и педагогика в качестве основных факторов проявления девиантного поведения у подростков связывают с влиянием целого ряда факторов. Здесь