

первом этапе в тренировочном процессе спортсменов экспериментальной группы использовали упражнения и тренировочные задания, направленные на акцентированное развитие активной гибкости (преимущественно средствами тхэквондо), на втором этапе – применяли средства, развивающие пассивную гибкость спортсменов (преимущественно гимнастические упражнения и специальные приемы тхэквондо), на третьем этапе – использовали упражнения сопряженного воздействия на развитие активной и пассивной гибкости мышц ног тхэквондистов с применением отягощения.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о более высокой эффективности в показателях, оценивающих активную и пассивную гибкость тхэквондистов экспериментальной группы в сравнении с контрольной, что говорит о целесообразности применения разработанной методики в тренировочном процессе спортсменов на учебно-тренировочном этапе в тхэквондо.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бахарев Ю. А., Малышкин Д. В., Тупицын В. П., Сорокин И. А. Развитие специальной техники у спортсменов тренировочного этапа подготовки в тхэквондо // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 2 (192). С. 34–37.
2. Волкова Е. В., Волкова Д. Р. Методика развития гибкости у тхэквондистов 7-8 лет // Наука-2020. 2019. № 7 (32). С. 78–84.
3. Зарипов Р. В., Перфильева Н. П. Педагогические условия формирования гибкости у занимающихся тхэквондо // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2010. № 2 (15). С. 20–23.
4. Симаков А. М., Симакова Е. А., Кузьмин В. В., Плотников Р. В. Индивидуальный подход к развитию физических качеств тхэквондистов в сенситивном периоде // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 1 (119). С. 156–166.

REFERENCES

1. Bakharev Yu. A., Malyshkin D. V., Tupitsyn V. P., Sorokin I. A. (2021), "Development of special equipment for athletes of the training stage of taekwondo training", *Scientific Notes of Lesgaft University*, No. 2 (192), pp. 34–37.
2. Volkova E. V., Volkova D. R. (2019), "Method of developing flexibility among taekwondo athletes 7-8 years old", *Science-2020*, No. 7 (32), pp. 78–84.
3. Zaripov R. V., Perfilieva N. P. (2010), "Pedagogical conditions for the formation of flexibility in taekwondo practitioners", *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, No. 2 (15), pp. 20–23.
4. Simakov A. M., Simakova E. A., Kuzmin V. V., Plotnikov R. V. (2015), "Individual approach to development of physical qualities of taekwondo-fighters in the sensitive period", *Scientific Notes of Lesgaft University*, No. 1 (119), pp. 156–166.

Поступила в редакцию 11.12.2023.

Принята к публикации 28.12.2023.

УДК 796.422.14

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ

Маркушин Вадим Сергеевич

Военная академия воздушно-космической обороны имени Маршала Советского Союза Г.К. Жукова, Тверь

Аннотация. Содержание статьи направлено на экспериментальное подтверждение предположения о том, что оптимальное соотношение содержания и методики проведения учебно-тренировочных занятий высококвалифицированных бегунов на средние дистанции, основанное на широком использовании подготовительных и соревновательных упражнений в условиях среднегорья, повысит эффективность функциональных систем организма (в первую очередь, сердечно-сосудистой, дыхательной систем и систем крови), обеспечивающих работу субмаксимальной мощности, и позволит улучшить спортивные результаты в социально-значимых соревнованиях, проводимых на равнине.

Ключевые слова: легкая атлетика, учебно-тренировочные сборы, среднегорье, бег на средние дистанции.

THE CONTENT OF THE TRAINING OF MIDDLE-DISTANCE RUNNERS IN THE CONDITIONS OF THE MIDDLE MOUNTAINS

Markushin Vadim Sergeevich

Military Academy of Aerospace Defense named after Marshal of the Soviet Union G. K. Zhukov, Tver

Abstract. The content of the article is aimed at experimental confirmation of the assumption that the optimal ratio of the content and methods of conducting training sessions for highly qualified middle-distance runners based on the widespread use of preparatory and competitive exercises in the conditions of the middle mountains will increase the effectiveness of the functional systems of the body (primarily cardiovascular, respiratory and blood systems), ensuring the work of submaximal power and will improve sports results in socially significant competitions, held on the plain.

Keywords: Athletics, training camps, mid-mountain, middle distance running.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования подтверждена ранее опубликованными трудами, которые были положены в основу нашего исследования на тему «Содержание подготовки бегунов на средние дистанции в условиях среднегорья» [1, 2]. Основная педагогическая идея исследования заключалась в оптимизации учебно-тренировочных занятий бегунов на средние дистанции в период учебно-тренировочных сборов, проводимых в среднегорье, путем изменения его содержания в интересах более успешной подготовки к социально-значимым соревнованиям.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для проверки педагогической идеи был организован эксперимент. Так, с 1 апреля 2023 г. по 17 мая 2023 г. была проведена формирующая часть педагогического эксперимента, к которому были привлечено 30 спортсменов различной квалификации (от 1-го спортивного разряда до мастера спорта). До начала исследования все спортсмены находились в равных условиях и занимались по действующей программе тренировок. Методом случайной выборки были сформированы 3 контрольных и 3 экспериментальных группы численностью по пять человек каждая. Отметим, что при организации формирующего эксперимента для сбора исходных данных было проведено тестирование обучающихся по следующим показателям: физическое развитие, функциональное состояние организма и специальная физическая подготовленность.

Далее на базе Федерального автономного учреждения МО РФ ЦСКА участники контрольных групп занимались по действующей программе спортивной подготовки, а участники экспериментальной занимались в соответствии с авторской программой, которая имела свои особенности. По окончании учебно-тренировочных сборов, проводимых с участниками эксперимента, была проведена итоговая проверка.

Результаты фонового и конечного замера показателей физического развития показал, что данные изменились незначительно. Это свидетельствует о завершении изменений у испытуемых, связанных с физическим развитием. Показатели, характеризующие функциональное состояние, демонстрируют повышение показателей, характеризующих работоспособность участников ЭГ и КГ (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика показателей функционального состояния участников ЭГ и КГ 1 – 3-х групп в процессе педагогического эксперимента

Показатель, ед. измерения	Группа	Результаты		
		до ($x \pm m$)	после ($x \pm m$)	
Индекс гарвардского степ теста (ИГСТ) (y.с.)	ЭГ-1 (n=5)	86,32±1,13	88,72±1,54	-2,40
	КГ-1 (n=5)	87,72±1,09	89,00±1,22	-1,28
	$X_{ЭГ}-X_{КГ}$	-1,40	-0,28	
	ЭГ-2 (n=5)	90,88±0,76	92,00±1,00	-1,12
	КГ-2 (n=5)	90,74±0,68	91,42±0,74	-0,68
	$X_{ЭГ}-X_{КГ}$	0,14	0,58	
	ЭГ-3 (n=5)	93,56±1,38	95,20±1,28	-1,64
	КГ-3 (n=5)	95,80±1,46	94,40±1,17	1,40
	$X_{ЭГ}-X_{КГ}$	-2,24	0,80	

Примечание: здесь и далее – разница показателей внутри ЭГ и КГ; $X_{ЭГ}-X_{КГ}$ – разница результатов ЭГ и КГ до и после эксперимента; * обозначен уровень значимости достоверности различий (* – $p=0,05$).

Основанием эффективности оптимизированной программы служат результаты, представленные в таблице 2.

Таблица 2 – Динамика показателей, характеризующих уровень физической подготовленности участников ЭГ и КГ 1–3 групп в процессе педагогического эксперимента

Показатель, ед. измерения	Группа	Результаты		
		до ($x \pm m$)	до ($x \pm m$)	до ($x \pm m$)
Соревновательный бег на 800 м	ЭГ-1 (n=5)	121,80±1,66	120,8±1,16	1,0
	КГ-1 (n=5)	120,60±1,03	120,0±0,84	0,60
	$X_{ЭГ}-X_{КГ}$	1,20	0,8	
	ЭГ-2 (n=5)	115,44±0,90	114,6±0,68	0,8
	КГ-2 (n=5)	116,60±1,25	115,8±1,20	0,2
	$X_{ЭГ}-X_{КГ}$	-1,16	-1,2	
	ЭГ-3 (n=5)	111,20±0,58	110,0±0,32	1,2
	КГ-3 (n=5)	110,80±1,60	109,8±0,66	1
	$X_{ЭГ}-X_{КГ}$	0,4	0,2	

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исходя из вышеизложенного, можно констатировать, что предложенная экспериментальная программа является эффективной для разрешения существующей проблемной ситуации в системе спортивной подготовки бегунов на средние дистанции в условиях среднегорья. Ее результативность проявилась в: улучшении работоспособности; повышении уровня специальной физической подготовленности участников ЭГ 1-3 педагогического эксперимента.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Маркушин В. С., Кузнецова О. М. Сравнительный анализ результатов Спартакиады образовательных организаций высшего образования Министерства обороны Российской Федерации // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 7 (197). С. 210–213.
2. Маркушин В. С., Кузнецова О. М. О необходимости оптимизации учебно-тренировочной программы бегунов на средние дистанции в условиях среднегорья // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : сборник материалов V

Всероссийской научно-практической конференции с международным участием : в 2-х томах. Т. 1. Казань, 2023. С. 414–416.

3. Маркушин В. С., Бакаев В. В., Пунич С. В. Инновационная технология WAVELIGYT в легкой атлетике // Студенческий спорт в современном мире : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Санкт-Петербург, 2023. С. 427–431.

REFERENCE

1. Markushin V. S. (2021), "Comparative analysis of the results of the Spartakiad of educational organizations of higher education of the Ministry of Defense of the Russian Federation", Scientific notes of the P.F. Lesgaft University, No.7 (197), pp. 210–213.

2. Markushin V. S., Kuznetsova O. M. (2023), "On the need to optimize the training program of middle-distance runners in the conditions of the middle mountains", Problems and prospects of physical education, sports training and adaptive physical culture: collection of materials of the V All-Russian scientific and practical conference with international participation in 2 volumes, v. 1, Kazan, pp. 414–416.

3. Markushin V. S., Bakaev V. V., Punich S. V. (2023), "Innovative technology of WAVELIGYT in athletics", Student sports in the modern world: a collection of materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation. St. Petersburg, pp. 427–431.

Контактная информация: olga.kuznetsova.2024@bk.ru

Поступила в редакцию 11.12.2023.

Принята к публикации 28.12.2023.

УДК 796.07

БАЗОВЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Мешеряков Виктор Сергеевич ¹

Лозовой Александр Александрович ^{2,3}

Лозовая Марина Александровна ²

¹ Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск

² Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, г. Красноярск

³ Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

Аннотация. В ходе научно-исследовательской работы выявлены базовые технические действия раздела «Боевые приёмы борьбы» и проведена попытка классификации данных двигательных действий с целью целенаправленного формирования у сотрудников ОВД рекомендуемого арсенала технических действий, необходимых для успешного освоения приёмов данного раздела.

Ключевые слова: сотрудники органов внутренних дел, физическая подготовка, боевые приёмы борьбы, базовые технические действия, двигательные действия, двигательные умения, двигательные навыки.

BASIC TECHNICAL ACTIONS WHEN TEACHING FIGHTING TECHNIQUES TO EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS BODIES

Meshcheryakov Viktor Sergeevich ¹, senior lecturer

Lozovoy Alexander Alexandrovich ^{2,3}, senior teacher

Lozovaya Marina Aleksandrovna ²

¹ Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Krasnoyarsk

² Siberian State University of Science and Technology named after. acad. M.F. Reshetneva, Krasnoyarsk

³ Krasnoyarsk State Pedagogical University named after. V.P. Astafieva, Krasnoyarsk

Abstract. In the course of the research work, the basic technical actions of the section "Combat fighting techniques" were identified and an attempt was made to classify these motor actions in order to more purposefully form the recommended arsenal of technical actions nec-