

качеств.

ВЫВОДЫ

В ходе определения уровня физической подготовленности курсантов первого курса установлено, что по значительному количеству тестов они имеют средний и низкий уровень развития физических качеств. Большинство из них имеют высокий уровень выносливости в беге на 5000 метров и низкий в беге на средние дистанции, требующего высокого темпа бега. При этом, примерно равное количество курсантов, продемонстрировали свои возможности в преодолении спринтерской дистанции. Много курсантов имеют низкий уровень проявления силовых способностей в силовом комплексном упражнении и в тесте сгибание разгибание рук в упоре лежа.

ЛИТЕРАТУРА

1. Безотосов В.В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: основные вопросы и пути ее совершенствования / В.В. Безотосов // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сборник статей V Международной научно-методической конференции (Могилев, 20–21 ноября 2020 г.) ; отв. ред. В.В. Борисенко. – Могилев : Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь, 2020. – С. 86–89.
2. Овчинников В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел России : учебник / В.А. Овчинников, О.С. Панова. – Волгоград : Волгоградская академия МВД России, 2020. – 584 с.
3. Овчинников В.А. Система формирования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России : автореф. дис. ... докт. пед. наук / Овчинников Владимир Александрович. – Москва, 2012. – 48 с.
4. В.А. Овчинников Физическая подготовка : учебник / В.А. Овчинников, В.С. Якимович. – Волгоград : Волгоградская академия МВД России, 2014. – 552 с.
5. Шевченко А.Р. Анализ физической подготовки курсантов правоохранительных органов зарубежных стран / А.Р. Шевченко // Эпоха науки. – 2020. – № 22. – С. 323–327.
6. Шевченко А.Р. Проблемы физической подготовки курсантов МВД России и пути их решения / А.Р. Шевченко // Эпоха науки. – 2020. – № 22. – С. 328–331.

REFERENCES

1. Bezotosov, V.V. (2020), "Physical training of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia: the main issues and ways of its improvement", *Actual problems of fire, tactical-special and professionally applied physical training*, collection of articles of the V International Scientific and Methodological Conference, Mogilev, November 20–21, 2020, pp. 86–89.
2. Ovchinnikov, V.A. (2020), *Professionally applied physical training of employees of the internal affairs bodies of Russia*, textbook, Volgograd.
3. Ovchinnikov, V.A. (2012), *System of formation of professionally applied physical training of cadets and students of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, dissertation, Moscow.
4. Ovchinnikov, V.A. and Yakimovich, V.S. (2014), *Physical training*, textbook, Volgograd.
5. Shevchenko, A.R. (2020), "Analysis of physical training of cadets of law enforcement agencies of foreign countries", *Era of science*, No. 22, pp. 323–327.
6. Shevchenko, A.R. (2020), "Problems of physical training of cadets of the Ministry of Internal Affairs of Russia and ways to solve them", *Era of science*, No. 22, pp. 328–331.

Контактная информация: ua4ahp@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 20.06.2023

УДК 796.814

КОСВЕННАЯ ОЦЕНКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ САМБИСТОВ В ПРОЦЕССЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПОЕДИНКА

Анна Викторовна Варичева, аспирант, Сергей Евгеньевич Табаков, кандидат педагогических наук, профессор, Российский университет спорта, Москва

Аннотация

Введение. В настоящее время одной из основных проблем в единоборствах является контроль состояния спортсмена во время соревновательного поединка. В научной литературе представлены данные по определению физической подготовленности самбистов только с помощью педагогического тестирования, но полученные данные отражают информацию только на момент проведения теста. В практике же тренеры не могут провести оперативное тестирование во время соревнований, таким образом, актуальность определения показателей общей специальной физической подготовленности спортсменов на момент участия в поединке остается востребованной. Цель исследования – разработать показатели оценки общей физической подготовленности самбистов в процессе соревновательного поединка и провести сравнительный анализ полученных данных с результатами педагогического тестирования. Методика и организация исследования. В исследовании применялся анализ литературы и интернет-ресурсов, анализ видеоматериалов соревновательных поединков, педагогическое тестирование, методы математической статистики. Были проанализированы показатели общей физической подготовленности 9 спортсменок на чемпионате России 2023 года (всего зарегистрировано 36 схваток). За основу разработки параметров общей физической подготовленности нами были использованы физиологические определения данных параметров. На сборах перед чемпионатом Европы у сборной команды России по самбо было проведено педагогическое тестирование на определение показателей общей физической подготовленности спортсменов. Тестирование включало в себя 5 упражнений на силу, выносливость, быстроту, ловкость и гибкость. Был проведен корреляционный анализ результатов педагогического тестирования и данных анализа соревновательной деятельности. Результаты исследования и их обсуждение. Были определены параметры общей физической подготовленности спортсменок: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости. Установлена взаимосвязь между результатами сборной команды России по самбо 2023 года полученными в результате педагогического тестирования и анализа соревновательной деятельности. Выводы. Проведенный сравнительный анализ параметров общей физической подготовленности спортсменок, полученных в результате педагогического тестирования и анализа соревновательной деятельности, позволил нам сделать вывод, что разработанные параметры могут быть использованы тренерам и для оперативного контроля общей физической подготовленности самбистов. Данный материал нашел применение в подготовке женской сборной команды России по самбо.

Ключевые слова: самбо, показатели общей физической подготовленности, спортсменки, тестирование.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p54-57

INDIRECT EVALUATION OF THE GENERAL PHYSICAL READINESS OF SAMBO ATHLETES IN A COMPETITIVE BOUT

Anna Viktorovna Varicheva, post-graduate student, Sergey Evgenievich Tabakov, candidate of pedagogical sciences, professor, Russian University of Sports, Moscow

Abstract

Introduction. Currently, one of the main problems in combat sports is the control of the athlete's condition during a competitive bout. The scientific literature presents data on determining the physical readiness of sambo athletes only with the help of pedagogical testing, but the data obtained reflect information only at the time of the test. In practice, however, coaches cannot conduct operational testing during the competition, thus, the relevance of determining the indicators of the general special physical readiness of athletes at the time of participation in the fight remains in demand. The purpose of the study is to develop indicators for assessing the general physical readiness of sambo athletes during a competitive bout and to conduct a comparative analysis of the data obtained with the results of pedagogical testing. Methodology and organization of the study. The study used the analysis of literature and Internet resources, the analysis of video materials of competitive fights, pedagogical testing and methods of mathematical statistics. The indicators of the general physical fitness of 9 athletes at the Russian Championship in 2023 were analyzed (a total of 36 bouts were registered). As a basis for the development of parameters of general physical readiness, we used the physiological definitions of these parameters. At the training camp before the European Championships, the Russian national sambo team underwent pedagogical testing to determine the indicators of the general physical readiness of athletes. Testing included 5 exercises for strength, endurance, speed, agility and flexibility. A correlation analysis of the results of pedagogical testing and data from the analysis

of competitive activity was carried out. Results of the study and their discussion. As a basis for the development of parameters of general physical fitness, we used the physiological definitions of these parameters. Correlation analysis of the parameters obtained with the help of pedagogical testing and analysis of competitive activity showed a strong direct relationship. Conclusions. A comparative analysis of the parameters of the general physical readiness of female athletes, obtained as a result of pedagogical testing and analysis of competitive activity, allowed us to conclude that the developed parameters can be used by coaches for the operational control of the general physical readiness of sambo athletes. This material has found application in the preparation of the Russian women's national sambo team.

Keywords: sambo, indicators of general physical readiness, female athletes, testing.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время одной из основных проблем в единоборствах является контроль состояния спортсмена во время соревновательного поединка. В научной литературе представлены данные по определению физической подготовленности самбистов только с помощью педагогического тестирования, но полученные данные отражают информацию только на момент проведения теста. В практике же тренеры не могут провести оперативное тестирование во время соревнований, таким образом, актуальность определения показателей общей специальной физической подготовленности спортсменов на момент участия в поединке остается востребованной.

Цель исследования – разработать показатели оценки общей физической подготовленности самбистов в процессе соревновательного поединка и провести сравнительный анализ полученных данных с результатами педагогического тестирования.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании применялся анализ литературы и интернет-ресурсов, анализ видеоматериалов соревновательных поединков, педагогическое тестирование, методы математической статистики. Были проанализированы показатели общей физической подготовленности 9 спортсменок на чемпионате России 2023 года (всего зарегистрировано 36 схваток). На сборах перед чемпионатом Европы у сборной команды России по самбо было проведено педагогическое тестирование на определение показателей общей физической подготовленности спортсменов. Тестирование включало в себя 5 упражнений на силу, выносливость, быстроту, ловкость и гибкость. Был проведен корреляционный анализ результатов педагогического тестирования и анализа соревновательной деятельности.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЯ

За основу разработки параметров общей физической подготовленности нами были использованы физиологические определения данных параметров. Перечень физических качеств и авторские формулы для их определения представлены в таблице. Корреляционный анализ параметров, полученных с помощью педагогического тестирования и анализа соревновательной деятельности, показал сильную прямую связь.

Таблица – Косвенная оценка общей физической подготовленности самбистов в процессе соревновательного поединка

Физическое качество	Формула	Определение формул	Коэфф. корреляции
Общая сила	$S_{ob} = \frac{N + N_r}{K}$	S_{ob} – общая сила; N – количество попыток проведения технических действий; N_r – результативное количество попыток проведения технических действий; K – количество встреч.	0,99
Общая выносливость	$V_{ob} = \frac{N}{K}$	V_{ob} – выносливость общая; N – количество попыток проведения технических действий; K – количество встреч.	0,96
Общая быстрота	$B_{ob} = \frac{T}{K}$	B_{ob} – показатель быстроты; T – время деятельности; K – количество встреч.	0,7

Физическое качество	Формула	Определение формул	Коэфф. корреляции
Общая ловкость	$L_{ob} = \frac{W_r}{W}$	L_{ob} – общая ловкость; W – количество применяемых вариантов действий (приемов); W_r – результативное количество применяемых вариантов действий (приемов).	0,71
Общая гибкость	$G_{ob} = \frac{VA}{K}$	VA – высокоамплитудные броски (подхваты, через голову, через спину, через грудь); K – количество встреч.	0,44

Корреляционный анализ параметров общей гибкости, полученных с помощью педагогического тестирования и анализа соревновательной деятельности, показал слабую прямую связь (0,44). Это может быть связано как с качеством педагогического теста, так и с некорректным определением данного параметра с помощью видеонализа.

Таким образом, данный подход к оценке уровня физической подготовленности спортсменов может быть использован тренерами в процессе подготовки самбистов.

ВЫВОДЫ

1. Проведенный сравнительный анализ параметров общей физической подготовленности самбистов позволил сформулировать авторский подход для определения данных критериев с помощью видеонализа соревновательной деятельности.

2. Определение параметров общей физической подготовленности спортсменов позволят тренерам оперативно осуществлять контроль процесса подготовки. Данный материал нашел применение в подготовке женской сборной команды России по самбо.

ЛИТЕРАТУРА

1. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – Москва : Советский спорт, 2005. – 236 с.
2. Чумаков Е.М. Моделирование спортивной деятельности борца : метод. разработка / Е.М. Чумаков, И.В. Шашурин // Гос. центр. ин-т физ. культуры. – Москва, 1986. – 26 с.
3. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; под ред. С.Е. Табакова. – 6-е изд., испр. и доп. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 448 с.

REFERENCES

1. Tabakov, S.E, Eliseev, S.V. and Konakov, A.V. (2008), *An exemplary program of sports training for children and youth sports schools, specialized children and youth schools of the Olympic reserve*, Soviet sports, Moscow.
2. Chumakov, E.M., and Shashurin, I.V. (1986), *Modeling the sports activity of a wrestler: method. development for students*, State Central Institute of Physical Culture, Moscow.
3. Chumakov E.M. (2005), *One hundred SAMBO lessons*, FAIR-PRESS, Moscow.

Контактная информация: varichanna1998@gmail.com

Статья поступила в редакцию 27.05.2023

УДК 796.07

КОРРЕКТИРОВКА УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Людмила Михайловна Волкова, кандидат педагогических наук, профессор, **Константин Николаевич Дементьев**, кандидат педагогических наук, профессор, **Ирина Юрьевна Стригельская**, кандидат педагогических наук, доцент, **Оксана Викторовна Пристав**, кандидат психологических наук, доцент, **Дмитрий Анатольевич Васильев**, ассистент, Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации,