

Krasnodar.

7. Ministry of Sports of the Russian Federation (2022), *Federal standard of sports training in the sport "football"*, Order of the dated 16.11.2022 No. 1000, available at: <https://base.garant.ru/405933349/> (accessed 1 January 2023).

8. Cherkasov, O. (2014), *Beach soccer: getting acquainted, learning, playing*, Krasnodar.

Контактная информация: mesha-nas92@mail.ru

Статья поступила в редакцию 31.05.2023

УДК 796.011.3

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ИСПОЛНЕНИЯ НАКАЗАНИЙ РОССИИ

Максим Анатольевич Ефремов, кандидат технических наук, доцент, начальник кафедры, Воронежский институт Федеральной службы исполнения наказаний России, Воронеж; *Ольга Ивановна Кузьмина*, кандидат педагогических наук, доцент, Иркутский национальный исследовательский технический университет, Иркутск; *Алла Витальевна Ежова*, кандидат педагогических наук, доцент, Воронежская государственная академия спорта, Воронеж; *Оксана Александровна Швачун*, кандидат педагогических наук, доцент, Центральный филиал Российского государственного университета правосудия, Воронеж; *Николай Владимирович Щетинин*, старший преподаватель, Воронежский государственный технический университет, Воронеж

Аннотация

Специалисты полагают, что важное место в физическом воспитании должно занимать воспитание качества скорости и силы, поскольку высокая степень развития таких качеств в значительной степени способствует успеху трудовых действий человека и достижению высоких спортивных результатов. Предполагалось, что использование прыжков на занятиях повысит эффективность процесса воспитания скорости и скоростной силы у курсантов ФСИН Российской Федерации. В проведенном исследовании был использован комплекс общепринятых методов исследования для направления физическая культура. В ходе исследования подтверждена эффективность предлагаемого педагогического воздействия. Это выразилось в существенных различиях результатов в выполнении бега на 100 м ($t=3,0$; при $P<0,05$) и прыжках вверх с места ($t=3,1$; при $P<0,05$).

Ключевые слова: прыжковые упражнения, профессиональная подготовка, вертикальные препятствия, контроль.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p117-120

IMPROVEMENT OF THE CONTENT OF THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING FOR CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE FEDERAL PENITENTIARY SERVICE OF RUSSIA

Maxim Anatolyevich Efremov, candidate of technical sciences, docent, head of the department, Voronezh Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia; *Olga Ivanovna Kuzmina*, candidate of pedagogical sciences, docent, Irkutsk National Research Technical University; *Alla Vitalievna Ezhova*, candidate of pedagogical sciences, docent, Voronezh State Academy of Sports; *Oksana Aleksandrovna Shvachun*, candidate of pedagogical sciences, docent, Central Branch of the Russian State University of Justice, Voronezh; *Nikolai Vladimirovich Shchetinin*, senior teacher, Voronezh State Technical University

Abstract

Experts believe that an important place in physical education should be occupied by the education of the quality of speed and strength, since a high degree of development of such qualities greatly contributes

to the success of a person's labor actions and achieving a high sports result. It was assumed that the use of jumps in the classroom would increase the effectiveness of the process of educating speed and speed strength among cadets of the Federal Penitentiary Service of the Russian Federation. The study used a set of generally accepted research methods for the direction of physical culture. In the course of the study, the effectiveness of the proposed pedagogical impact was confirmed. This was reflected in significant differences in the results of running 100 m ($t=3.0$; $P<0,05$) and jumping up from a place ($t=1$; $P<0,05$).

Keywords: jumping exercises, professional training, vertical obstacles, control.

ВВЕДЕНИЕ

В современном российском обществе образование направлено в сторону всесторонней подготовки занимающихся к разным видам деятельности. Направленность содержания образования меняется на всех ступенях обучения. Физическое воспитание курсантов всегда ориентированно на высокую культуру и дисциплину. Реорганизации, с течением времени затронули и физическое воспитание в вузе. Одной из актуальных задач физического воспитания в настоящее время является максимальное содействие гармоничному физическому развитию человека, при этом главным направлением следует считать воспитание физических качеств [2].

Скоростные и скоростно-силовые качества и их проявление относят к числу успешных двигательных задач в трудовой деятельности. Поэтому возникает вопрос о средствах развития скоростных и скоростно-силовых качеств у курсантов ФСИН. Традиционные разделы воспитания вышеназванных качеств обязаны быть максимально направлены на решение вопросов физического воспитания [1].

Цель исследования: совершенствование методологии применения упражнений прыжкового содержания на занятиях физического воспитания, для развития скоростного и скоростного потенциала курсантов ФСИН.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Чтобы практически реализовать задачи исследования, мы использовали следующие методики исследования: анализ и обобщение данных научной и научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; математико-статистические методы.

Исследование было организовано в ходе процесса физического воспитания на базе ФКОУ ВО Воронежский институт ФСИН России. Объект исследования – студенты 1-го и 2-го курсов.

Для того, чтобы выяснить эффективность организации занятий, мы организовали педагогический эксперимент. Длительность эксперимента составила 8 месяцев. Основная задача педагогического эксперимента была тесно связана с выявлением эффективности методики и тактики применения прыжков и прыжковых упражнений для развития скоростных и скоростно-силовых качеств курсантов 1 и 2 курса. Из числа предварительно обследуемых курсантов 1 и 2 курса было отобрано 44 человека по 22 с каждого курса. Из которых были созданы группы по 11 человек в каждой (контрольная и экспериментальная). В контрольные группы были отобраны курсанты, показатели которых по скоростным и скоростно-силовым результатам не значительно превышали данные экспериментальных групп.

Это было сделано для достоверного выявления эффективности разработанной методики на занятиях по физическому воспитанию для совершенствования скоростных и скоростно-силовых качеств у курсантов 1 и 2 курса.

Исследования проводились в течение двух семестров. Организация занятий в контрольных группах была построена по общепринятой программе, а в экспериментальных группах по предложенной нами.

Включение в содержание занятий по физическому воспитанию прыжков и прыжковых упражнений различного содержания: с преодолением вертикальных преград

«взрывного» характера и горизонтального направления должны были способствовать повышению уровня физической подготовленности занимающихся в экспериментальных группах.

Содержание программы заключалось в следующем: согласно договоренности с преподавателями физического воспитания в ходе занятий, в экспериментальной группе занимающиеся выполняли упражнения с целевой направленностью.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЯ

Результаты педагогического эксперимента позволили установить, что в обеих группах произошли изменения. Однако результаты в экспериментальных группах были существенно выше.

Курсанты экспериментальной группы 1 курса подняли свои результаты в беге на 30 метров с низкого старта на 0,28 сек, что достоверно различимо ($t=2,6$, при $P<0,05$). То же самое происходит и с контрольными результатами в беге на 100 м, разница существенна и равнялась 0,25 сек ($t=2,8$, при $P<0,05$).

Сравнивая результаты в контрольных упражнениях скоростно-силовой направленности, было выявлено, что, выполняя прыжок в длину с места, занимающиеся экспериментальной группы намного превосходят результаты контрольной (6,7 см). Это преимущество существенно и достоверно различимо ($t=3,5$, при $P<0,01$).

Результаты прыжка вверх с места показали, что применение методики выполнения прыжковых упражнений на занятиях по физическому воспитанию способствует увеличению результата в экспериментальной группе. Для выполнения данного контрольного упражнения разница в результате в 4,9 см является существенной ($t=2,9$, при $P<0,05$).

После проведения педагогического эксперимента курсанты 2 курса как контрольной, так и экспериментальной групп повысили показатели уровня скоростной и скоростно-силовой подготовленности.

Однако контингент экспериментальной группы превосходят курсантов контрольной группы по всем контрольным упражнениям. Так в беге на 30 м с низкого старта ($t=3,2$, при $P<0,05$) и на 100 м ($t=2,9$, при $P<0,05$) разница в результатах существенна и достоверно отличается.

Необходимо отметить, что в прыжках вверх с места отличия в показателях более значительные (6,1 см), чем в результатах прыжка в длину с места (4,8 см). Это говорит о том, что прыжки в длину с места технически более сложны в исполнении, чем более простое упражнение – прыжок вверх с места.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исходя из результатов исследования, необходимо отметить, что использование разнообразных прыжковых упражнений способствуют развитию скоростных и скоростно-силовых качеств у курсантов, а чёткая последовательность применения этих упражнений на занятиях по физическому воспитанию даёт быстрый тренировочный эффект.

ЛИТЕРАТУРА

1. Толстых С.К. Методы совершенствования профессиональной подготовки со слушателями вузов МВД России / С.К. Толстых, Д.С. Толстых, А.В. Ежова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 10 (188). – С. 377–381.
2. Шуманский И.И. Скоростно-силовая подготовка курсантов Федеральной службы исполнения наказаний Российской Федерации в беге на короткие дистанции / И.И. Шуманский, А.В. Ежова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2 (192). – С. 373–376.

REFERENCES

1. Tolstykh, S.K., Tolstykh, D.S. and Ezhova, A.V. (2020), "Methods of improving professional training with students of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia",

Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 188, No. 10, pp. 377–381.

2. Shumansky, I.I. and Yezhov, A.V. (2021), “Speed-strength training of cadets of the Federal Penitentiary Service of the Russian Federation in sprinting”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 192, No. 2, pp. 373–376.

Контактная информация: gonav@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.06.2023

УДК 796.966

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ В СТУДЕНЧЕСКОЙ ХОККЕЙНОЙ КОМАНДЕ НА ОСНОВЕ ИЗУЧЕНИЯ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ ИГРОКОВ

Сергей Сергеевич Жаворонков, преподаватель, главный тренер хоккейного клуба «Урал-ГУФК», Евгений Витальевич Быков, доктор медицинских наук, профессор, проректор по НИР, заведующий кафедрой, Ольга Владиславовна Балберова, кандидат биологических наук, старший научный сотрудник, Егор Александрович Гнеvashev, лаборант-исследователь, Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск

Аннотация

В статье представлены подходы к управлению тренировочным процессом студенческой спортивной команды на основании результатов функциональной диагностики. В исследовании приняли участие 28 хоккеистов из числа студентов УралГУФК. Проанализированы протоколы велоэргометрического тестирования, разработаны рекомендации для управления тренировочным процессом на основании данных функциональной диагностики.

Ключевые слова: хоккей, тренировочный процесс, велоэргометрия, энергообеспечение.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p120-127

TRAINING PROCESS MANAGEMENT IN STUDENT HOCKEY TEAM ON THE BASIS OF STUDYING THE BIOENERGY PROFILE OF PLAYERS

Sergey Sergeevich Zhavoronkov, teacher, head coach hockey team “UralGUFK”, Evgenii Vitalievich Bykov, doctor of medical sciences, professor, department chair, vice-rector of research, Olga Vladislavovna Balberova, candidate of biological sciences, senior researcher, Egor Aleksandrovich Gnevashev, research assistant, Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk

Abstract

The article presents approaches to managing the training process of a student sports team based on the results of functional diagnostics. The study involved 28 hockey players from among the students of UralGUFK. Protocols of bicycle ergometric testing have been analyzed, recommendations have been developed for managing the training process based on functional diagnostics data.

Keywords: hockey, training process, bicycle ergometry, energy supply.

ВВЕДЕНИЕ

Студенческий хоккей переживает период роста в России с 2016 года, когда президентом страны был запущен процесс создания Студенческой хоккейной лиги (СХЛ) (перечень поручений (ПР-905, пункт 1Г) [3]. Игроки ведущих команд Студенческой хоккейной лиги по уровню подготовленности соответствуют игрокам Национальной молодежной хоккейной лиги и максимально приблизились к игрокам Молодежной хоккейной лиги. Об этом свидетельствуют участвовавшие переходы игроков из студенческого хоккея в молодежные лиги [3, С. 114]. В настоящее время, игроки, не сумевшие после окончания спортивной школы закрепиться в молодежных командах, проведя полноценный сезон в студенческом