

GTO standards”, Physical culture: upbringing, education, training, No. 1, pp. 14.

3. Zavalishina, S.Yu., Volobuev, A.L., Sysoeva, E.Yu. and Tagirova, N.D. (2022), “Students' organism functional capabilities which engaged at track and field athletics”, Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta, No. 9 (211), pp. 139–143.

4. Sharagin, V.I., Zavalishina, S.Yu., Boldin, A.S. and Odintsova, M.O. (2022), “Physical fitness level of students regularly involved at basketball”, Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta, No. 9 (211), pp. 488–492.

5. Zhalilov, A.V., Zavalishina, S.Yu., Dorontsev, A.V. and Kirillova, N.V. (2022), “Young karate players' general physical training”, Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta, No. 10 (212), pp. 145–150.

6. Kozlyatnikov, O.A., Volobuev, A.L., Zavalishina, S.Yu. and Sheveleva, S.Yu. (2022), “General physical training for youth engaged in armsport”, Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta, No.11 (213), pp. 257–263.

7. 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.

8. Zavalishina, S.Yu., Razjivin, O.A., Klimova, L.Yu. and Zvezdova, A.O. (2023), “Level of physical fitness students doing skiing”, Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta, No. 2 (216), pp. 137–141.

9. Kachenkova, E.S., Grishan, M.A., Zavalishina, S.Yu. and Zbrueva, Yu.V. (2022), “Functional capabilities of the respiratory system in young athletes”, Theory and practice of physical culture, No. 12, pp. 39–41.

10. 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.

11. Makhov, A.S., Zavalishina, S.Yu., Ospishchev, V.P., and Khodeev, D.A. (2023), “Influence of regular running on the level of general physical fitness of young men”, Theory and practice of physical culture, No. 5, pp. 39–41.

12. Vorobieva, N.V., Zavalishina, S.Yu., Krasnorutsky, S.V. and Shirokikh, S.F. (2023), “Correction of functional parameters of astenized young karatekas”, Theory and practice of physical culture, No. 5, pp. 92.

Контактная информация: sport@markhi.ru

Статья поступила в редакцию 27.09.2023

УДК 796.012.68

ВЗАИМОСВЯЗЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ С ФОРМИРОВАНИЕМ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ «ФУТБОЛ»

*Дмитрий Александрович Раевский, кандидат педагогических наук, доцент, **Вадим Петрович Чичерин, кандидат педагогических наук, доцент, Валерий Сергеевич Домашенко, кандидат педагогических наук, доцент, Валерий Павлович Румянцев, доцент, Евгений Васильевич Мамышев, старший преподаватель, Государственный университет управления, Москва***

Аннотация

В статье представлены результаты обследования студентов-юношей по ряду тестов с целью выявления взаимосвязи развития физических качеств и освоения техники игры в футбол. Поэтому одна из задач состоит в разработке методов выявления и последующего анализа показателей предрасположенности, которые являются предпосылками формирования двигательных умений и навыков. Несмотря на отличие в показателях основных форм проявления необходимых характеристик, отмечена общая тенденция развития быстроты, а именно улучшение и стабилизация согласно оценочным критериям сенсомоторной реакции и анаэробных возможностей. В статье отмечены наиболее влияющие стороны развития задатков на успешность дальнейшего обучения студентов в данном виде спортивной направленности.

Ключевые слова: двигательные способности, скоростно-силовые показатели, контрольные упражнения-тесты

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p368-373

INTERRELATION OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES WITH THE FORMATION OF MOTOR SKILLS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS WITH A SPORTS ORIENTATION FOOTBALL

Dmitriy Alexandrovich Raevskiy, candidate of pedagogical sciences, docent, Vadim Petrovich Chicherin, candidate of pedagogical sciences, docent, Valery Sergeevich Domashchenko, candidate of pedagogical sciences, docent, Valery Pavlovich Rumyantsev, docent, Evgeny Vasilievich Mamyshev, senior teacher, State University of Management, Moscow

Abstract

The article presents the results of a survey of male students on a number of tests in order to identify the relationship between the development of physical qualities and mastering the technique of playing football. Therefore, one of the tasks is to develop methods for identifying and subsequent analysis of predisposition indicators, which are prerequisites for the formation of motor skills and abilities. Despite the difference in the indicators of the main forms of manifestation of the necessary characteristics, a general trend in the development of speed was noted, namely, improvement and stabilization according to the evaluation criteria of the sensorimotor reaction and anaerobic capabilities. The article notes the most influencing aspects of the development of inclinations on the success of further education of students in this type of sports orientation.

Keywords: motor abilities, speed-strength indicators, control exercises-tests

ВВЕДЕНИЕ

Рациональность двигательных действий является результатом проявления двигательных способностей, в которых следует различать степень проявления различных составляющих, структуру взаимодействия между ними в каждом конкретном случае [3, 5, 8]. Однако независимо от формы проявления основу способностей составляют физические качества, соответственно термины качества и способности нетождественны друг другу [1, 4, 9]. Из этого следует, что физические качества не могут содержать в своем определении термин «способности» в контексте их вариативного изложения многими специалистами.

Являясь качественной стороной двигательного потенциала физические качества составляют крупную и мелкую моторику человека [1]. В частности «сила» - базовая сторона двигательных возможностей, которые в совокупности составляют двигательную способность. Например, скоростно-силовая выносливость. В каком соотношении взаимодействуют быстрота, силовые характеристики, выносливость определяется визуально.

В таком случае целесообразно структуру каждой способности представить вместе с ее качественной основой: быстрота реакции – скорость одиночного движения – частота (темп) движений и т. д. Это поможет выделить прямые и косвенные критерии для определения качеств, положительно влияющих на их совершенствование в конкретном виде спорта.

Вместе с тем если есть энергия, активность – должен быть источник. В основе развития двигательных способностей лежат задатки и предрасположенность. Свойства организма (задатки) включают в себя обмен веществ, адаптацию, рост, развитие, наследственность и т. д. Человек от рождения обладает теми или иными задатками к определенной деятельности, в данном случае спортивной. Следовательно он обладает предрасположенностью к занятиям тем или иным видом спорта.

Определяя значение термина, скоростно-силовая подготовленность актуально изначально определить его составляющие (базовые стороны). В зависимости от их взаимодействия проявляются задатки и предрасположенность на различном уровне у каждого

студента.

Быстрота является базовой стороной определенного уровня развития задатков к высокоскоростной работе суставной, мышечной при необходимом обеспечении функциональной и центральной нервной систем [4, 7]. Вышеуказанная проблема определения отдельных сторон и их соотношение вместе с тем не может опровергнуть того, что в различных видах то или иное качество является приоритетным.

После сдачи нормативов по общефизической подготовке преобладание быстроты как одной из сторон скоростно-силовых способностей было зафиксировано у студентов, приходящих на занятия по физической культуре со спортивной направленностью футбол. Быстрота, скоростная выносливость и другие показатели студентов совершенствуются с помощью различных средств и методов [2, 6]. Однако для формирования навыков следует развивать только те качества, которые важны для целевой активности [1].

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

С целью выявления быстроты зрительно-двигательной реакции и скоростно-силовых показателей студентов был проведен педагогический эксперимент. В исследовании приняли участие студенты-первокурсники, приходившие на занятия по общефизической подготовке со спортивной направленностью футбол. Подбирались различные контрольные упражнения-тесты для определения основных параметров совершенствования быстроты и скоростно-силовых качеств.

Для определения скорости сенсомоторной реакции задачей испытуемого было нужно быстро сжать пальцы и поймать падающую вниз линейку как можно быстрее. Нулевая отметка находилась на уровне гипотенара мизинца тыльной стороны ладони. Линейка отпускалась в течение пяти секунд после предварительной команды «Внимание». Быстрота реакции определялась по расстоянию от нулевой отметки до нижнего края ладони.

В качестве контрольного упражнения для оценки максимальной частоты движений в исследовании применялся теппинг-тест. Регистрировалось число движений кисти (правой, левой на выбор). Тестируемый студент старался проставить как можно больше точек в течении 5 с в каждом из шести квадратов. Тест выполнялся онлайн, общее время 30 с для проставления поочередно в каждую выделенную графу этой таблицы максимального количества точек.

Контрольным упражнением для оценки скорости одиночных движений выполнялись удары ногой по мячу «верхом» в гандбольные ворота с центра мини-футбольного поля. Засчитывались только те мячи, которые попадали в ворота, не коснувшись покрытия (пола). Всего – 5 передач.

Передача мяча партнеру на дистанцию 20 м. Пас делается «низом», желательно внутренней стороной стопы - «щечкой». Диапазон «разброса» мяча не более 1 м. Всего – 5 передач.

Для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях, фиксировали скорость преодоления дистанции на 30, 60 м с ходу. Специализированным тестом являлось ведение мяча «змейкой» с обводкой 6-ти стоек (фишек), расположенных на равном расстоянии друг от друга на дистанции 30 м. Первая стойка ставится на линии старта. Оценивается время выполнения задания.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Известно, что двигательные навыки формируются на базе определенных физических качеств. На практике обучение, дальнейшее обучение и совершенствование проходит успешно, если обучаемый обладает рядом необходимых физических качеств для формирования специфических двигательных навыков, в данном случае в мини-футболе.

Вместе с тем показатели развития ключевых параметров и характеристик находятся на различном уровне у каждого студента. Один и тот же тест выполнялся при различной

степени проявления физических качеств и с разной результативностью. Недостаток развития одного качества мог успешно компенсироваться другим, соотношение которых было у каждого индивидуальным. По окончании педагогического эксперимента оценивались и сравнивались максимальные, средние, минимальные показатели тестов (рисунок 1).

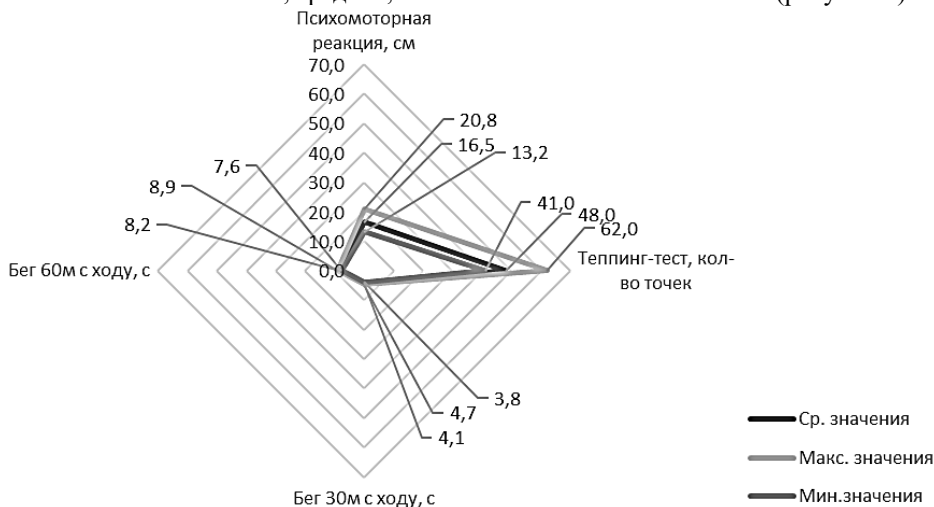


Рисунок 1 – Показатели развития скоростных качеств и способностей студентов первокурсников

Согласно диагностике Е.П. Ильина полученная диаграмма максимального темпа с незначительными колебаниями свидетельствует о наличии средней силы нервной системы у испытуемых. Динамика темпа движений составила 41,0; 48,0; 62,0 при проставлении точек в квадратах пользовательского интерфейса компьютерной мышки.

Быстрота реакции определялась по расстоянию от нулевой отметки до хвата относительно нижнего края ладони падающей вниз линейки. Лучшей реакцией обладали студенты, у которых этот отрезок был наименьшим – 20,8; 16,5; 13,2, различия достоверны, $p < 0,05$.

Результаты в беге на 30 и 60м с ходу составили 4,7; 4,1; 3,8 и 8,9; 8,2; 7,6. Это свидетельствует о положительном влиянии фактора дальнейшего развития анаэробной выносливости и устойчивости организма к кислородному долгу посредством воздействия различных компонентов нагрузки.

Показатели выполнения технических элементов и определенных приемов владения мячом представлены на рисунке 2.



Рисунок 2 – Сравнительный анализ показателей технической подготовки в футболе юношей

Максимальные, средние, минимальные показатели составили:

- ведение мяча «змейкой» 8,9; 7,4; 6,2;
- передача мяча партнеру 4,0; 3,0; 1,0;
- удар верхом в гандбольные ворота 5,0; 3,0; 1,0, различия достоверны, $p < 0,05$.

Обучение технической и тактической составляющей начинающих футболистов обусловлено рядом факторов, основным из них является специфика этой игры. Задатки и predisposition студента к данной игровой обстановке в дальнейшем трансформируются в специфических условиях игровой деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В итоге в числовом выражении наряду с проявлением двигательных способностей представлены результаты выполнения определенных двигательных действий, которые являются базовой стороной двигательных возможностей студентов. Очевидно, что наиболее полно классифицировать двигательные способности целесообразно исходя из систематизации базовых сторон мелкой и крупной моторики. Качественные и количественные характеристики которых могут выступать также в качестве двигательных единиц реализованного потенциала.

Выявление индивидуальных параметров техники – более рациональный путь совершенствования методики обучения на занятиях по физической культуре в вузе. Одним из подтверждающих факторов является то, что студенты, занимающиеся общефизической подготовкой с направленностью футбол, обладают достаточно высоким уровнем развития анаэробных возможностей, способностью набирать скорость в игровой обстановке, возможностью увеличения скорости ведения мяча, различия достоверны, $p < 0,05$.

В процессе двигательной деятельности наличие базовых сторон моторики требует более объективного рассмотрения способностей, данное взаимодействие происходит при выполнении любого упражнения. Вместе с тем при наличии основных признаков можно с помощью визуально-экспертной оценки выявить более четкое, не косвенное различие умение – навык.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коренберг В.Б. Спортивные способности и возможности / В.Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 3. – С. 3–9.
2. Лобкис В.Е. Исследование физических качеств, формируемых в процессе занятий физической подготовкой у студентов владивостокского филиала российской таможенной академии. / В.Е. Лобкис // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы XXVI Всероссийской научно-практической конференции / под ред. Е.А. Ветошкиной. – Хабаровск, 2022. – С. 131–134.
3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие : учеб. пособие / В.И. Лях. – Москва : ТВТ Дивизион, 2006. – 287 с.
4. Померанцев А.А. Значение соматических протофакторов в достижении спортивных результатов / А.А. Померанцев, А.С. Тормышов // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (214). – С. 418–425.
5. Планирование учебного материала и основы обучения игре в футбол : учебное пособие для подготовки бакалавров всех направлений и профилей / Ю.Г. Комионко [и др.] ; Государственный университет управления, Институт управления и предпринимательства в социальной сфере. – Москва, 2013. – 44 с.
6. Особенности соотношения инерционных сил и динамических характеристик на занятиях по ОФП со спортивной направленностью футбол / Д.А. Раевский, В.П. Чичерин, В.С. Домашенко [и др.] // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1 (143). – С. 166–170.
7. Оценка скоростно-силовых способностей студентов-футболистов посредством различных методов / А.В. Самсонова, М.А. Утеганова, М.Ю. Нифонтов [и др.] // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 313–317.
8. Физические способности в контексте смыслового содержания понятий «жизненно-важные» и «жизненно-необходимые» / В.В. Севастьянов, И.А. Сабирова, Е.А. Стеблецов [и др.] //

Учёные записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1 (215). – С. 452–457.

9. Стригельская И.Ю. К вопросу о проблематике толкования и использования понятий «физические качества» и «физические способности» / И.Ю. Стригельская // Учёные записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5 (195). – С. 431–434.

REFERENCES

1. Korenberg, V.B. (2009), “Sports abilities and capacities”, *Theory and practice of physical culture*, No. 3, pp. 3–9.
2. Lobkis, V.E. (2022), “The study of physical qualities formed in the process of physical training among students of the Vladivostok branch of the Russian Customs Academy”, *Modern problems of physical culture and sports*, proceedings of the XXVI All-Russian Scientific and Practical Conference, in Vetoshkina, E.A. (Ed.), Khabarovsk, pp.131–134.
3. Lyakh V.I. (2006), *Coordination abilities: diagnostics and development*, study guide, TVT Division, Moscow.
4. Pomerantsev, A.A. and Tormyshov, A.S. (2022), “The value of somatic protofactors in achieving sports results”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (214), pp. 418-425.
5. Komionko, Yu.G., Rummyantsev, V.P. and Hromov, S.E (2013), *Planning of educational material and the basics of teaching the game of football*, textbook for the preparation of bachelors of all directions and profiles, State University of Management, Institute of Management and Entrepreneurship in the Social Sphere, Moscow.
6. Raevskiy, D.A., Chicherin, V.P. and Domaschenko, V.S. (2017), “Peculiarities of correlation of inertial forces and dynamic characteristics in general physical training with sports orientation football”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (143), pp. 166–170.
7. Samsonova, A.V., Utganova, M.A. and Nifontov, M.Yu. (2019), “Evaluation of the speed-strength abilities of football students by means of various methods”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (176), pp. 313–317.
8. Sevastyanov, V.V., Sabirova, I.A. and Stebletsov, E.A. (2023), “Physical abilities in the context of the semantic content of the concepts "vital" and vital”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (215), pp. 452–457.
9. Strigelskaya, I.Yu. (2021), “On the issue of the interpretation and use of the concepts of physical qualities and physical abilities”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (195), pp. 431–434.

Контактная информация: da-ray@mail.ru

Статья поступила в редакцию 30.08.2023

УДК 796.015

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА К ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Геннадий Михайлович Ранцев кандидат педагогических наук, доцент, Псковский государственный университет, Псков; **Антон Евгеньевич Эрастов** кандидат педагогических наук, филиал Псковского государственного университета, Великие Луки; **Александр Александрович Фомичев** соискатель, Псковский филиал Санкт-Петербургский университет Федеральной службы исполнения наказаний России, Псков; **Елена Александровна Девятярова** соискатель, Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, Тула; **Сергей Самуилович Аганов** доктор педагогических наук, профессор, Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы Министерства чрезвычайных ситуаций России им. Е.Н. Зиничева, Санкт-Петербург

Аннотация

Разработанная технология применения индивидуального подхода к подготовке юных дзюдоистов 14-15 лет требует применения комплексного подхода к тренировкам, где для достижения оптимальных результатов необходимы как физическая подготовка, так и техническое мастерство. Среди