

колебания, что, по логике, должно и отражается на увеличении времени между выстрелами и разнообразии его интервал. Однако, как показывают результаты, этого не происходило. Также следует отметить, что время возврата винтовки в исходное положение неожиданно оказалось достаточно стабильным. Следует также отметить, что время удержания пистолетной рукоятки винтовки правой кистью и время нахождения головы на прикладе было более стабильным. Неизвестно, правда, оптимально или не оптимально оно для спортсменов, но оно было более стабильным, чем в положении лёжа.

ВЫВОДЫ

Полученные результаты дают основания судить о том, что, несмотря на высокий уровень спортивной квалификации участников нашего эксперимента, их техника стрельбы оставляет желать лучшего. Об этом говорят зарегистрированные нами колебания амплитудных и временных биомеханических показателей спортсменов при подготовке и выполнении выстрела. В частности, усилия удержания пистолетной рукоятки винтовки правой кистью в обеих положениях стрельбы и давление головы биатлониста на приклад очень существенно различаются при выполнении каждого выстрела. Такие колебания отмеченных показателей мы связываем с низким уровнем владения ими таким элементом техники стрельбы как изготовка (как в положении лежа, так и стоя). Вместе с тем можно предположить, что свое негативное влияние на указанные колебания оказала и предварительно выполненная спортсменами серьезная физическая нагрузка, которая сказалась на психофизических и психофизиологических возможностях участников эксперимента.

ЛИТЕРАТУРА

1. Безмельницын, Н.Г. Биатлон : учебник для вузов / Н.Г. Безмельницын, В.Ф. Маматов, Н.В. Астафьев. – Омск : Омскбланкиздат, 2015. – 256 с.
2. Биатлон. Спортивная деятельность – тренировки – соревнования : учебник для тренеров, инструкторов и спортсменов : [переработанная редакция] / под общим руководством Клауса Ницше в сотрудничестве с Акселем Бемом [и др.]. – Висбаден : Издательство «Limpert», 1998. – 355 с.
3. Тамбовский А.Н. Некоторые проблемные аспекты техники стрельбы в биатлоне / А.Н. Тамбовский, Д.А. Губанов // Современная система спортивной подготовки в биатлоне : материалы III Всероссийской научно-практической конференции. – Омск, 2013. – С. 129–136.

REFERENCES

1. Bezmelnitsyn, N.G., Mamatov, V.F., N.V. Astafiev (2015), *Biathlon: a textbook for universities*, Omskblankizdat, Omsk;
2. Nietzsche, Klaus, Böhm, Axel et al (1998), *Biathlon. Sports activity - training - competition: textbook for coaches, instructors and athletes*, Limpert Publishing House, Wiesbaden.
3. Tambovsky, A.N. and Gubanov, D.A. (2013), "Some problematic aspects of shooting technique in biathlon", *Modern system of sports training in biathlon: materials of the III All-Russian. scientific-practical. conference*, Omsk, pp. 129–136.

Контактная информация: tambovskij@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 12.02.2023

УДК 796.431.2

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Юрий Викторович Тихонов, кандидат педагогических наук, доцент, Пензенский государственный университет; Пенза, **Валерий Дмитриевич Кряжев**, доктор педагогических наук, ведущий научный сотрудник, Федеральный научный центр физической культуры и спорта (ВНИИФК), Москва; **Наталья Николаевна Маринина**, старший преподаватель, Российский государственный социальный университет, Москва; **Ирина**

Викторовна Грунина, преподаватель, Московский архитектурный институт, Москва

Аннотация

Цель работы – выявить методические особенности подготовки юных прыгунов в длину на этапе начальной специализации. Методика и организация исследования. Показатели общей и специальной физической, технической подготовленности определялись по стандартным методикам. Исследование проводилось в период сентябрь 2020 года – июнь 2021 года на базе ГБУ ФСУ СШОР «Юность Москвы» по легкой атлетике им. братьев Знаменских, в нем принимали участие 35 мальчиков в возрасте 13-14 лет. Результаты анкетирования тренеров показали широкий разброс объемов тренировочных нагрузок у квалифицированных тренеров по прыжкам в длину. На дальность прыжка в длину оказывали существенное влияние объемы бега на отрезках 30-60 м, количество многоскоков, прыжков в длину с полного разбега и силовых прыжковых упражнений. Выводы. Определены особенности экспериментальной методики, представлен набор средств подготовки прыгунов в длину на этапе начальной специализации.

Ключевые слова: юные спортсмены, прыжок в длину, методика подготовки, прыжковые упражнения, этапы подготовки, начальная специализация.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p473-478

METHODOLOGICAL FEATURES OF LONG JUMPERS PREPARATION AT THE STAGE OF INITIAL SPECIALIZATION

Yuri Viktorovich Tikhonov, the candidate of pedagogical science, senior lecturer, Penza State University, Penza; Valery Dmitrievich Kryazhev, the doctor of pedagogical sciences, leading research associate, Federal Scientific Center for Physical Culture and Sport, Moscow; Natalia Nikolaevna Marinina, senior teacher, Russian State Social University, Moscow; Irina Viktorovna Grunina, the teacher, Moscow Architectural University, Moscow

Abstract

The purpose of the study was to identify the methodological features of the training of young long jumpers at the stage of initial specialization. Methodology and organization of the study. Indicators of general and special physical, technical readiness were determined by standard methods. The study was conducted at the period from September 2020 to June 2021 based on the Brothers' Znamensky Track-and-Field Athletic School "Youth of Moscow" and was attended by 35 boys aged 13-14 years. The results of the questioning of coaches showed a wide range of training load volumes among qualified long jump coaches. The distance of the long jump was significantly influenced by the volume of running in segments of 30-60 m, the number of multi-jumps, long jumps from a full run and power jumping exercises. Conclusions. The features of the experimental methodology are determined, a set of training tools for long jumpers at the stage of initial specialization is presented.

Keywords: young athletes, long jump, training methodology, jumping exercises, training stages, initial specialization.

ВВЕДЕНИЕ

Уже на этапе начальной специализации в прыжках в длину тренеры используют разнообразные тренировочные средства, которые существенно отличаются как по объему, так и направленности подготовки, последовательности применения в тренировочном процессе [1, 4, 5, 7, 9]. Это указывает на методическую неразработанность использования тренировочных средств на этапе начальной специализации в прыжках в длину, что обуславливает актуальность данной работы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Нами проводилось интервьюирование тренеров по легкой атлетике, занимающихся с юными прыгунами в длину города Москвы. Большинство опрошенных специалистов считали, что на этапе начальной специализации важно развивать основные физические способности, формировать технические характеристики прыжка. Все спортивные педагоги отмечали единство развития специальных физических качеств и формирование

технических характеристик прыжка в длину [2, 3, 6, 8].

Специалисты на этапе начальной специализации уделяли большое внимание развитию скоростных и силовых способностей. Важное место в тренировке юных легкоатлетов на этом этапе многолетней подготовки должно уделяться развитию скоростно-силовых способностей на основе акцентированного использования прыжковых упражнений.

По мнению анкетированных тренеров, физическая нагрузка должна быть адекватна функциональным возможностям спортсменов, оказывать разноплановое воздействие на организм, способствовать соразмерному повышению специальных физических качеств и ориентирована на уровень высшего спортивного мастерства. Величина специальной физической нагрузки, по их мнению, определяется главным образом временем на освоение техники прыжка в длину и развитие специальных физических способностей. Тренеры, которых мы опрашивали, отдали предпочтение игровому методу организации учебно-тренировочного занятия на этом этапе многолетней подготовки.

Нами анализировались объемы тренировочных нагрузок для юных прыгунов в длину. Изучение опыта тренеров проводилось с помощью анкетных листов. В нем приняли участие специалисты, специализирующиеся в легкоатлетических прыжках. Анкетирование проводилось с целью выявления объемов физических нагрузок юных спортсменов.

По материалам планирования тренировочного процесса этих тренеров годовой объем скоростного бега на отрезках 30–60 м варьировал от 11,3 км до 15,8 км. Существенные различия выявлены нами и при выполнении прыжковых средств подготовки. Одни тренеры применяли в год 1300 прыжков в длину с короткого разбега и 1100 прыжков с полного разбега, другие применяли соответственно 2500 и 2200 таких прыжков, а третьи использовали значительно большее количество прыжков (3600 и 3400 прыжков). Следовательно, количество прыжков в длину за год у юных спортсменов существенно различалось. Значительно различались и объемы прыжковой подготовки с отягощениями, которые колебались от 7 400 до 23 600 прыжков и объемы силовой подготовки юных прыгунов в длину.

Таким образом, нами выявлены существенные различия в годовых объемах тренировочных средств у тренеров, работающих с юными прыгунами в длину.

Корреляционный анализ показателей объемов тренировочной нагрузки и результатов, характеризующих уровень специальной физической подготовленности, также показал специфичность взаимосвязи. На дальность прыжка в длину с полного разбега оказывали достоверное влияние объемы бега на отрезках 30–60 м ($r=0,765$), количество выполненных многоскоков ($r=0,765$), прыжков в длину с полного разбега ($r=0,743$) и силовых прыжковых упражнений ($r=0,645$). На результативность бега на 30 м существенное влияние оказывали объемы беговых тренировочных средств на отрезках 30–60 м ($r=0,765$) и количество многоскоков ($r=0,734$). Аналогичная закономерность выявлена нами и при анализе изменения результатов прыжка в длину с места, тройного прыжка с места и пятерного прыжка с места.

Нами анализировалась взаимосвязь показателей общей и специальной физической подготовленности у юных прыгунов в длину на этапе начальной специализации. Результаты исследования показали, что только отдельные данные характеристики взаимосвязаны между собой. Результаты подтягивания на перекладине, поднимания и опускания туловища, бега на 1 000 м и метания набивного мяча взаимосвязаны с результатами бега на 20 м с ходу и прыжка в длину с места.

Нами выявлено только 12 достоверных взаимосвязей (из 36 возможных) между показателями общей и специальной физической подготовленности, что указывает на специфику взаимообусловленности этих средств спортивной подготовки.

В педагогическом эксперименте нами определялись методические особенности подготовки юных прыгунов в длину на этапе начальной специализации.

Особенности экспериментальной методики:

- широкое разнообразие применения прыжковых упражнений в игровой форме организации занятий;

- спецификация использования прыжковых упражнений в подготовительном и соревновательном периодах подготовки;
- акцентированное развитие скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей в структуре соревновательного упражнения.

Использовались следующие прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с полного разбега (16–18 беговых шагов);
- прыжок в длину со среднего разбега (8–12 беговых шагов);
- прыжок в длину с короткого разбега (менее 8 беговых шагов);
- прыжок в длину с отталкиванием с возвышенной опоры;
- прыжок в длину через планку;
- прыжок в длину, разбегаясь по наклонной дорожке;
- многоскоки на двух ногах (в различных условиях);
- прыжки с запрыгиванием и спрыгиванием на плиты (20–30 см);
- прыжок в длину с места;
- прыжки тройным и пятерным с места и с разбега;
- выпрыгивания вверх (в различных условиях);
- прыжки вверх, в длину с отягощением (штанга, гири, манжеты, пояс с песком).

Скоростные способности развивались на основе преимущественного применения беговых упражнений на отрезках 20–60 м.

Педагогический эксперимент, который продолжался семь месяцев (декабрь 2020 г – июнь 2021 г.), показал преимущество спортсменов экспериментальной группы по показателям специальной физической подготовленности (таблица).

Результаты исследования показали, что у юных прыгунов в длину экспериментальной группы в среднем на 1,6 м увеличилась длина разбега. В этой группе существенно увеличился процент результативных попыток и достиг 79,1%. Подбор оптимальной длины разбега позволил улучшить точность попадания на планку.

Позитивные изменения параметров разбега в прыжках в длину, существенное улучшение результатов бега на 30 м (2,0%, $p < 0,05$) и прыжка в длину с места (11,1%, $p < 0,05$) обеспечили существенный прирост результатов в прыжках в длину с полного разбега (12,2%, $p < 0,05$).

Таблица – Динамика показателей специальной физической подготовленности юных прыгунов в длину за период исследования

Группы	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	Этапы обследования					
	Начал.	Конеч.	Прирост, %	Конеч.	Начал.	Прирост, %
Прыжок в длину с разбега, м	5,26	5,58	6,1	5, 23	5, 87	12,2
Точность попадания на место отталкивания, см	14,3	13,7	4,2	15,1	9,2	39,1
Бег 30 м, с	4,52	4,47	1,1	4,50	4,41	2,0
Прыжок в длину с места, см	222,5	234,0	5,2	220,7	245,0	11,1

У спортсменов контрольной группы достоверных изменений анализируемых показателей нами не выявлено. Доказана целесообразность использования средств специальной физической подготовки на этапе начальной специализации в прыжках в длину.

ВЫВОДЫ

Методические особенности подготовки юных прыгунов в длину на этапе начальной специализации: важно сопряженно развивать специальные физические способности и формировать технические характеристики прыжка, акцентированно развивать скоростные, скоростно-силовые и силовые способности в структуре соревновательного упражнения, отдавать предпочтение игровому методу организации учебно-тренировочного занятия, широко разнообразить прыжковые упражнения. На дальность прыжка в длину оказывали

существенное влияние объемы бега на отрезках 30–60 м, количество многоскоков, прыжков в длину с полного разбега и силовых прыжковых упражнений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аленуров Э.А. Формирование оптимальных параметров разбега в прыжках в длину у юных спортсменов / Э.А. Аленуров, М.А. Петрова, Н.Н. Маринина, Л.Ю. Климова // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2020. – № 5 (183). – С. 16–20.
2. Карпов В.Ю. Здоровый образ жизни как глобальная проблема современности / В.Ю. Карпов, В.А. Околенова, Г.А. Абрамишвили // *Известия Сочинского государственного университета*. – 2009. – № 2 (8). – С. 161–169.
3. Карпов В.Ю. Повышение результативности легкоатлетических тестовых заданий комплекса ГТО у студентов на основе рационального подбора тренировочных средств / В.Ю. Карпов, М.В. Еремин, О.А. Разживин, А.В. Доронцов // *Теория и практика физической культуры*. – 2021. – № 6. – С. 39–40.
4. Кудинова В.А. Комплекс ГТО: индивидуализация, доступность, критерии эффективности / В.А. Кудинова, В.Ю. Карпов, А.А. Кудинов, А.В. Корнев // *Теория и практика физической культуры*. – 2018. – № 5. – С. 59–61.
5. Повышение качества учебного процесса по физической культуре на основе обучения технике двигательных действий / В.А. Кудинова, В.Ю. Карпов, А.С. Болдов, Н.Н. Маринина // *Теория и практика физической культуры*. – 2021. – № 7. – С. 61–63.
6. Методика дифференцированной физической и технической подготовки студентов вузов в прыжках в длину / Н.В. Марьина, А.Л. Юрченко, Н.Н. Маринина И.В. Назарова // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2021. – № 3 (193). – С. 271–276.
7. Методика формирования соразмерного соотношения физической и технической подготовленности учащихся среднего школьного возраста в прыжке в длину с разбега / А.А. Кудинов, Э.А. Аленуров, В.И. Шарагин, Л. Ю. Климова // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2022. – № 11 (213). – С. 287–291.
8. Подготовка учащихся в прыжке в длину с разбега на основе реализации двигательного потенциала / Н.В. Гурова, Н.Н. Маринина, В.И. Шарагин, А.С. Селиверстова // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2022. – № 10 (212). – С. 115–120.
9. Рысакова, О.Г. Физическая и техническая подготовка студентов вуза в прыжках в длину в рамках комплекса ГТО / О.Г. Рысакова // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2022. – № 4(206). – С. 367–372.

REFERENCES

1. Alenurov, E.A., Petrova, M.A., Marinina, N.N. and Klimova, L.Yu. (2020), "Formation of the optimal parameters of the long jump run in young athletes", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 183, No. 5, pp. 16–20.
2. Karpov, V.Yu., Okolelova V.A. and Abramishvili, G.A (2009), "Healthy lifestyle as a global problem of modernity", *Proceedings of The Sochi State University*, No. 2 (8), pp. 161–169.
3. Karpov, V.Yu., Eremin, M.V., Razjivin, O.A. and Dorontsev, A.V. (2021), "Customized track-and-field sports training and progress toolkit for success in GTO complex tests", *Theory and practice of physical culture and sport*, No. 6, pp. 35–36.
4. Kudinova, V.A., Karpov, V.Yu., Kudinov, A.A. and Kornev, A.V. (2018), "GTO-complex test: individualization, accessibility and efficiency criteria", *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp. 20.
5. Kudinova, V.A., Karpov, V.Yu., Boldov, A.S. and Marinina, N.N. (2021) "Motor skills training model to improve schools' physical education service quality", *Theory and practice of physical culture*, No. 7, pp. 61–63.
6. Maryina, N.V., Yurchenko, A.L., Marinina, N.N. and Nazarova, I.V. (2021), "Methodology of differentiated physical and technical training of university students in long-jumping", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 193, No.3, pp. 271–276.
7. Kudinov, A.A., Alenurov, E.A., Sharagin, V.I. and Klimova, L.Yu. (2022) "Method of forming the proportionate correlation of physical and technical fitness of middle school age students at the running long jump", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 213, No.11, pp. 287–291.
8. Gurova, N.V., Marinina, N.N., Sharagin, V.I. and Seliverstova, A.S. (2022) "Students' preparation for the running long jump on the basis of the motor potential implementation", *Uchenye zapiski*

universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 212, No.10, pp. 115–120.

9. Rysakova, O.G. (2022), “University students’ physical and technical training in long-jumps within GTO-complex”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 206, No.4, pp. 367–372.

Контактная информация: mirus73@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.02.2023

УДК 796/799

ИЗУЧЕНИЕ МНЕНИЯ КУРСАНТОВ О НЕОБХОДИМОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Андрей Александрович Третьяков, кандидат педагогических наук, доцент, Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород; *Андрей Николаевич Кулиничев*, кандидат педагогических наук, доцент, заместитель начальника кафедры, *Александр Владимирович Апальков*, кандидат педагогических наук, доцент, *Андрей Васильевич Горбатенко*, старший преподаватель, Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, Белгород

Аннотация

Высокий уровень физической подготовленности дает возможность сотрудникам ОВД умело применять боевые приемы борьбы в отношении нарушителей правопорядка. Также подчеркивается высокая роль и прямая взаимосвязь физической подготовленности с уровнем общей работоспособности. Для достижения целей физической подготовки, содержание занятий должно включать упражнения из разнообразных видов спорта (плавание, лыжный спорт, легкая атлетика и др.). В связи с этим была поставлена цель – определить уровень подготовленности в избранных видах спорта (плавание, лыжный спорт, легкая атлетика) обучающихся образовательных организациях МВД России и узнать мнение о необходимости их включения в образовательный процесс. Для достижения поставленной цели было организовано исследование на базе Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. В нем приняли участие курсанты 2, 3, 4 курсов различных факультетов института. В общей сложности в исследовании участвовало более 150 курсантов. Проведенный опрос показал, что большинство курсантов знакомится с видами спорта в школе и в семье. В основном курсанты оценивают свой уровень подготовленности, как средний. При этом отмечают необходимость включения разнообразных видов спорта в систему подготовки курсантов и сотрудников ОВД. Результаты практического тестирования показывают, что несмотря на отсутствие подготовки у некоторых курсантов, все справились с заданиями. Анализируя полученные результаты можно заключить, что большинство курсантов обладают низким уровнем подготовленности в плавании и лыжном спорте. Результаты тестов в легкой атлетике демонстрируют средний уровень подготовленности, так как элементы используются на занятиях и регулярно сдаются нормативы.

Ключевые слова: общефизическая подготовка, курсанты, плавание, легкая атлетика, лыжный спорт, физическая подготовленность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p478-483

STUDYING THE OPINION OF CADETS ABOUT THE NEED TO USE VARIOUS SPORTS IN PHYSICAL TRAINING

Andrey Aleksandrovich Tretyakov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Belgorod law institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin; *Andrey Nikolaevich Kulynichev*, the candidate of pedagogical sciences, docent, deputy head of the department, *Aleksandr Vladimirovich Apalkov*, the candidate of pedagogical sciences, docent, *Andrey Vasilyevich Gorbatenko*, the senior teacher, Belgorod law institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin