

УДК 796.011.3

МОНИТОРИНГ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В РАМКАХ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО РОУП-СКИППИНГУ (СПОРТИВНОЙ СКАКАЛКИ)

*Мария Олеговна Одинцова, старший преподаватель, Астраханский Государственный
медицинский университет*

Аннотация

Активный образ жизни и физическое здоровье становятся все более важными аспектами в современном обществе. Особенно это актуально для студентов, которые часто проводят большую часть своего времени за учебой и перед компьютером. Однако, чтобы поддерживать хорошую физическую форму и повышать работоспособность молодежи, необходимо проводить внеурочные занятия и заниматься спортом.

Для оценки силовых и скоростных качеств студентов в рамках внеурочных занятий по роуп-скиппингу проводится мониторинг. Это позволяет выявить индивидуальные особенности каждого студента и определить его уровень физической подготовки. Во время внеучебных занятий по роуп-скиппингу в Астраханском Государственном медицинском университете проводился мониторинг скоростно-силовых качеств студентов. Исследование включало выборку из 61 человек в возрасте от 17 до 24 лет. В данной статье рассматриваются преимущества использования роуп-скиппинга для развития физической подготовленности студентов и повышения их спортивного совершенствования. Основываясь на результаты исследования, можно сделать вывод о положительной динамике в развитии скоростно-силовых качеств участников занятий, что подтверждает эффективность данного вида тренировки. Роуп-скиппинг является отличным способом для повышения физической формы и достижения спортивных результатов.

Ключевые слова: быстрота, сила, скоростно-силовая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, тестирование, роуп скиппинг (спортивная скакалка).

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p277-280

MONITORING OF SPEED-STRENGTH QUALITIES OF STUDENTS IN THE FRAMEWORK OF EXTRA-COURSE CLASSES IN ROPE-SKIPPING (SPORT ROPE)

Maria Olegovna Odintsova, the senior teacher, Astrakhan State Medical University

Abstract

An active lifestyle and physical health are becoming increasingly important aspects in modern society. This is especially true for students who often spend most of their time studying and in front of the computer. However, in order to maintain good physical shape and improve the performance of young people, it is necessary to conduct extracurricular activities and play sports. Monitoring is carried out to assess the strength and speed qualities of students as part of extracurricular rope skipping classes. This allows us to identify the individual characteristics of each student and determine his level of physical fitness. During extracurricular lessons on rope skipping at the Astrakhan State Medical University, monitoring of the speed and strength qualities of students was carried out. The study included a sample of 61 people aged 17 to 24 years. This article discusses the advantages of using rope skipping to develop the physical fitness of students and increase their sports improvement. Based on the results of the study, we can conclude that there are positive dynamics in the development of speed-strength qualities of the training participants, which confirms the effectiveness of this type of training. Rope skipping is an excellent way to improve physical fitness and achieve athletic performance.

Keywords: speed, strength, speed-strength training, general and special physical training, testing, rope skipping (sports jump rope).

ВВЕДЕНИЕ

Изучение и анализ мониторинга скоростно-силовых качеств студентов во время внеурочных занятий по роуп-скиппингу является актуальной темой [1, 2]. Роуп-скиппинг, или прыжки через скакалку, эффективно развивает выносливость, координацию и скоростно-

силовые качества [3, 4]. Однако, выбор методики интенсивного тренировочного подхода для развития скоростно-силовых качеств у студентов университетов, не специализирующихся в физкультуре и спорте, представляет собой проблему [5, 6].

Цель данной статьи заключается в изучении возможностей мониторинга скоростно-силовых качеств студентов при занятиях роуп-скиппингом внеурочно. Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

1. Изучение различных методов и инструментов для мониторинга скоростно-силовых качеств.
2. Анализ результатов эксперимента по мониторингу скоростно-силовых качеств студентов в рамках внеурочных занятий роуп-скиппингом.
3. Определение эффективности применения методик мониторинга для оценки прогресса студентов.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В данном исследовании использовались следующие методы: анализ научной и методической литературы, педагогические эксперименты, методы математической статистики, анализ и обобщение полученных результатов. Исследование проводилось на базе спортивного клуба Астраханского государственного университета в секции роуп скиппинг, где студенты занимались спортивной скакалкой. Общее количество участников исследования составило 61 человек. Студенты были разделены на две группы: контрольную группу (КГ) с численностью 30 человек и экспериментальную группу (ЭГ) с численностью 31 человек. Внеурочные занятия проводились регулярно – 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Этот график позволял студентам выделить достаточное количество времени на закрепление и освоение новых навыков и умений. Каждое занятие начиналось с применения тренировочного комплекса, который моментально активизировал мышцы и готовил организм к интенсивной физической нагрузке.

Разработанные экспериментальные упражнения – круговая тренировка с комплексом специально подобранных упражнений, ориентированных на развитие скоростно-силовых качеств и силовой выносливости студентов, занимающихся роуп скиппингом.

1. На развитие мышц плечевого пояса:

- лазание по канату;
- сгибание разгибания рук в упоре лежа;
- сгибание разгибания рук в висе на перекладине;
- жим штанги лежа на горизонтальной скамье, вес 50% от максимальной;

2. На развитие мышц ног:

- Челночный бег 4x10 м;
- Напрыгивание на куб (80 см);
- Выпады блин в руках у груди;
- Выпрыгивание из полного приседа;

3. На развитие мышц спины и ягодиц:

- сгибание разгибания туловища лежа лицом вниз на гимнастическом «козле»,

ноги закреплены;

- махи гири 8 кг;

Вращение-отягощения диска от штанги на уровне груди (10–15 кг).

Комплекс упражнений выполнялись по системе круговой тренировки в каждом занятии. Каждое упражнение выполнялось в течение 30 сек., затем переход на другую станцию и отдых в течение 1 минуты.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате исследования было выявлено, что использование различных методик мониторинга позволяет более полно и объективно оценить прогресс студентов в роуп-

скиппинге. Это позволяет тренерам и преподавателям адаптировать учебные программы и методики обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого студента. Студенты экспериментальной группы продемонстрировали статистически достоверное преимущество ($p < 0,05$) над студентами контрольной группы.

Целью всех этих упражнений является развитие основных групп мышц, которые активно участвуют в выполнении технических действий, таких как прыжки через скакалку. Комплексы упражнений круговой тренировки помогают студентам перейти на новый уровень двигательной активности и способствуют развитию необходимых скоростно-силовых качеств. Для сравнения показателей скоростно-силовой подготовленности студентов, занимающихся роуп скиппингом (спортивной скакалкой), был проведен педагогический эксперимент. Результаты до и после эксперимента представлены в таблице для двух групп студентов: КГ ($n_1=30$) и ЭГ ($n_2=31$).

Таблица – Динамика изменения показателей функциональной подготовленности студентов роуп скипперов (на примере Астраханского государственного медицинского университета).

Показатели	КГ ($n_1=30$)		ЭГ ($n_2=31$)		Р
	До эксп.	После эксп.	До эксп.	После эксп.	
Прыжок в длину с места (см)	190,1±1,2	191,5±1,3	191,2±1,7	210,1±1,3	<0,05
Подтягивание из виса на перекладине за 15 с (раз)	6±2	7±3	6±2	17±3	<0,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	20±2	22±2	22±2	28±3	<0,5
Челночный бег 3х10 м, с	8,2±0,2	8,4±0,2	8,1±0,3	7,1±0,2	<0,05
Прыжки через скакалку способом бег на месте за 180 сек	170±3	172±2	171±1	178±2	<0,5

Исходя из данных таблицы можно утверждать положительную динамику увеличение скоростно-силовых качеств в группе ЭГ($n_2=31$), в частности увеличении прыжка в длину составило 9%, силовых качеств увеличились на 64,71%, координационные способности – челночный бег (3х10 м), увеличился на 14,08%, прыжки через скакалку 3,93%. В результате математического анализа самым результативным упражнением для развития силовых качеств динамической нагрузки на мышцы ног с отягощением и имеющееся высотой спортивного снаряда ($\chi^2=6,485$). Наименьшие результаты были выявлены в группе КГ($n_1=30$), занимающееся по традиционной методики.

Занятия роуп скиппингом в Астраханском государственном медицинском университете оказывают положительное влияние на функциональную подготовленность студентов. Эта активность способствует развитию силы, выносливости и гибкости различных мышц, что является важным фактором для достижения успеха в учебе и повышения общей физической формы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты данного эксперимента ясно демонстрируют, что регулярные тренировки существенно улучшают физическую форму. Участники, занимаясь систематически, значительно увеличили свои показатели в прыжке в длину с места, подтягивании на перекладине, сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу, а также сократили время в челночном беге. Это однозначно свидетельствует о повышении силы, выносливости и координации движений участников. Кроме того, увеличение количества прыжков через скакалку указывает на значительное улучшение координации и скоростных качеств. Таким образом, проведенный эксперимент явно подтверждает, что регулярные тренировки способствуют значительному улучшению физической подготовки и развитию спортивных качеств участников.

Эти результаты представляют ценность для тренеров и спортсменов, которые стремятся улучшить свою физическую подготовку и достичь высоких результатов в своей спортивной дисциплине.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белых С.И. Самоконтроль студентов во время самостоятельных занятий физическим воспитанием и спортом / С.И. Белых // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9

(127). – С. 57–67.

2. Ветков Н.Е. Основы врачебного контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания / Н.Е. Ветков // Наука-2020. – 2016. – № 5 (11). – С. 218–227.

3. Проблемы организации и содержания физического воспитания студентов в техническом университете / А. Ильин, Л. Капилевич, К. Марченко, Д. Сурков // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – № 347. – С. 135–138.

4. Influence of Regular Feasible Physical Activity on the Platelet's Functional Activity of the Second Mature Age People / Karpov V. Yu., Zavalishina S. Yu., Dorontsev A. V. [et al] // Systematic Reviews in Pharmacy. – 2020. – No. 11(8). – P. 439–445.

5. The Physiological Response of the Body to Low Temperatures. / V.Y. Karpov, S.Y. Zavalishina, E.D. Bakulina [et al.] // Journal of Biochemical Technology. – 2021. – No. 12 (1). – P. 27–31.

6. Лубышева Л.И. Концепция спортизации в системе физкультурного образования / Л.И. Лубышева // Вестник ПГГПУ. – Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2016. – № 2-1. – С 44–54.

REFERENCES

1. Belykh, S.I. (2015), “Self-control in students during individual classes of physical culture and sports”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (127), pp. 57–67.

2. Vetrov, N.E. (2016), “Basics of medical control and self-control during physical education”. *Science-2020*, No. 5 (11), pp. 218–227.

3. Il'in, A.A., Kapilevich L.V., Marchenko K.A., Surkov D.A. (2014), “Issues of arrangement and support of physical education”, *Bulletin of the Tomsk State University*, No. 347, pp. 135–138.

4. Karpov, V.Yu., Zavalishina, S.Yu., Dorontsev, A.V., Voronova, N.N., Shulgin, A.M., Sharagin, V.I. and Kozyakov, R.V. (2020), “Influence of Regular Feasible Physical Activity on the Platelet's Functional Activity of the Second Mature Age People”, *Systematic Reviews in Pharmacy*, No. 11 (8), pp. 439–445.

5. Karpov, V. Y., Zavalishina, S. Y., Bakulina, E. D., Dorontsev, A. V., Gusev, A. V., Fedorova, T. Y., and Okolelova, V. A. (2021), “The Physiological Response of the Body to Low Temperatures”, *Journal of Biochemical Technology*, No. 12(1), pp. 27–31.

6. Lubyshcheva, L. I. (2016), “The concept of sportization in physical education system”, *Bulletin of PSGPU. Series no. 1. Psychological and pedagogical sciences*, No. 2-1, pp. 44–54

Контактная информация: knopka55555@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.11.2023

УДК 796.332

ЦЕЛЕВАЯ МОДЕЛЬ КОМАНДНЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ФУТБОЛЕ

Алексей Викторович Орлов, кандидат педагогических наук, доцент Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва

Аннотация

Технико-тактические действия в футболе являются тем компонентом спортивной подготовленности игроков, который, во многом, определяет достижение высоких спортивных результатов в соревновательной деятельности. Разработка и обоснование целевой модели командных технико-тактических действий в современном футболе позволяет специалистам более детально и качественно подойти к решению вопросов, связанных с повышением спортивного мастерства игроков.

Ключевые слова: футбол, система игры, технико-тактические действия, модель, соревновательная деятельность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p280-283

TARGET MODEL OF TEAM TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS IN FOOTBALL

Alexey Viktorovich Orlov, candidate of pedagogical sciences, docent, Russian University of Sports, Moscow