



**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:
ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ**

**PHYSICAL EDUCATION AND SPORT:
INTEGRATING SCIENCE AND PRACTICE**

Материалы XX Международной научно-практической
конференции

24 Ноября, 2023

Materials of the XX International scientific-practical
conference

The 24th of november, 2023

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:
ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ**

**PHYSICAL EDUCATION AND SPORT:
INTEGRATING SCIENCE AND PRACTICE**

**МАТЕРИАЛЫ XX МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
24 НОЯБРЯ, 2023**

**MATERIALS OF THE XX INTERNATIONAL
SCIENTIFIC-PRACTICAL CONFERENCE
THE 24th OF NOVEMBER, 2023**

Ставрополь
Издательство
Северо-Кавказского федерального университета
2023

УДК 796.011 (082)
ББК 75.1/4 я43
Ф 50

Печатается по решению
редакционно-издательского совета
Северо-Кавказского федерального
университета

Научные редакторы:

*доктор педагогических наук профессор В.А. Магин,
кандидат педагогических наук доцент К.М. Смышнов*

Редакционный совет:

*кандидат педагогических наук доцент А.Л. Ворожбитова,
кандидат педагогических наук доцент Г.Г. Пестова*

Рецензент

*доктор педагогических наук профессор В.Ф. Балашова
(Тольяттинский государственный университет)*

Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XX
Ф 50 Международной научно-практической конференции (24.11.2023). – Ставрополь:
Изд-во СКФУ, 2023. – 352 с.

ISBN 978-5-9296-1221-3

В сборнике представлены в авторской редакции материалы XX Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики». Материалы отражают результаты научных исследований отечественных и зарубежных специалистов в области физической культуры и спорта. Сборник охватывает широкий спектр направлений научных исследований в данной области.

Адресован научным работникам, преподавателям вузов, учителям физической культуры, тренерам, аспирантам, студентам, всем интересующимся вопросами физической культуры и спорта.

Physical culture and sports: integration of science and practice: materials of XX international scientific-practical conference (24.11.2023). – Stavropol: NCFU, 2023. – 352 s.

The collection presents in the author's edition the materials of the XX International Scientific and Practical Conference "Physical Culture and Sport: Integration of Science and Practice". The materials reflect the results of scientific research of domestic and foreign specialists in the field of physical culture and sport. The collection covers a wide range of directions of scientific research in this field.

Is intended for researchers, university teachers, teachers of physical education, coaches, post-graduates, students, all those interested in physical culture and sport.

УДК 796.011 (082)
ББК 75.1/4 я43

*Мнение научных редакторов и редакционного совета
может не совпадать с точкой зрения авторов.*

ISBN 978-5-9296-1221-3

© Коллектив авторов, 2023
© Северо-Кавказский федеральный
университет, 2023

ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Мартынова В. А., Грибанова С. М., Сачек Е. О.

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Краснодар, Россия*

Спортивная школа № 2, Краснодар, Россия

FEATURES OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF MIDDLE DISTANCE RUNNERS AT TRAINING STAGE

Martynova V. A., Gribanova S. M., Sachek E. O.

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia

Sports school No. 2, Krasnodar, Russia

Аннотация. В статье рассматривается содержание специальной физической подготовки бегунов на средние дистанции на учебно-тренировочном этапе. На основании научно-методических рекомендаций, а также с учетом квалификации спортсменов, подобраны и апробированы средства специальной физической подготовки для бегунов на средние дистанции на учебно-тренировочном этапе. Проведенное исследование выявило положительную динамику изучаемых показателей.

Abstract The article considers the content of special physical training for middle distance runners at the training stage. Based on scientific and methodological recommendations, as well as taking into account the qualifications of athletes, means of special physical training for middle distance runners at the training stage were selected and tested. The study revealed positive dynamics of the studied indicators.

Ключевые слова: легкая атлетика, бегуны на средние дистанции, построение тренировочного процесса

Keywords: athletics, middle distance runners, building training process

Актуальность Дж. Л. Томпсон (2009) утверждает, что в последнее время результаты на средние дистанции показываются очень высокими и плотными. Поэтому для того, чтобы уверенно и постоянно занимать лидирующие места на ответственных соревнованиях, необходимо корректировать различные составляющие процесса подготовки спортсмена.

Тренировки бегунов на средние дистанции характеризуются большими нагрузками, направленными на одновременное развитие у спортсменов выносливости и скорости. Использование разнонаправленных нагрузок для развития этих физических качеств, требует от спортсмена достижения высокого уровня аэробно-анаэробной физиологической возможности. Это определяет функционирование всех систем организма атлетов в соответствующих режимах работы во время тренировок и соревновательных процессов [1,4].

Все вышеперечисленные особенности подготовки бегунов на средние дистанции указывают на поиск новых методов и средств специальной физической подготовленности атлета, с целью улучшения спортивных результатов на тренировочном этапе.

Цель исследования - теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность физической подготовки бегунов на средние дистанции в тренировочных группах.

По мнению Л.С. Хоменкова, Н.Г. Озолина, В.В. Петровского, Ю.А.Попова, В.М. Дьячкова (1982) «Специальная физическая подготовка направлена на развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма спортсмена применительно к выполнению определенного вида легкой атлетики».

Выбор методов исследования определяется характером задач и общими требованиями к исследованиям в области физической культуры. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научной и методической литературы; тестирование физической подготовки. методы математической статистики;

Исследования проводились на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы №2 муниципального образования город Краснодар.

В педагогическом эксперименте приняли участие 14 человек из экспериментальной группы и столько же человек из контрольной группы. Возраст спортсменов – 14–16 лет.

В процессе рассмотрения федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», вид – бег на средние дистанции, на тренировочном этапе большое внимание уделяется физической подготовке спортсменов.

На основе рекомендаций стандарта на тренировочном этапе бегунов 3-4 года обучения специальная физическая подготовка имеет больший процент тренировочной работы, нежели другие виды тренировочной нагрузки. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Годовой план подготовки на 2022-2023 год

Наименование предметных областей/ формы тренировочной нагрузки	Объем нагрузки в часах, месяцы												
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
1. Теоретическая /психолог./ тактическая	6	5	2	5	2	5	5	2	4	2	8	8	54
2. Общая физическая подготовка	12	11	11	12	12	12	11	11	11	11	11	11	136
3. Специальная физическая подготовка	14	16	16	14	16	12	14	16	14	14	12	12	170
4. Техническая подготовка	14	14	16	14	16	14	14	16	14	14	14	-	160
5. Соревновательная деятельность	4	6	-	4	-	6	2	2	6	10	-	2	42
6. Инструкторская и судейская практика	2	2	4	-	4	-	2	4	4	2	-	4	28
7. Восстановительные мероприятия	2	2	-	3	2	-	6	-	6	2	2	3	28
8. Промежуточная (итоговая) аттестация	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	-	-	6

На основе рекомендаций В.Б.Попова (2012) нами подобраны упражнения специальной физической подготовки бегунов в различные периоды макроцикла. Так например в подготовительном периоде нами применялись такие средства как: СФП аэробной направленности (для развития общей и координационной выносливости):

- равномерный длительный бег на дистанциях от 3км до 10-12км (ЧСС 13-140 уд/мин)

- бег по пересеченной местности (кросс) от 30 мин до 90 мин (ЧСС 130-140 уд/мин)

- бег в равномерном темпе в гору от 10-30 мин. с чередованием отдыха и без него (ЧСС 140-160 уд/мин)

- темповый кроссовый бег длительностью от 20 мин до 40мин., на дистанции в 2-3 р. большей соревновательной (ЧСС 160-170 уд/мин)

В соревновательном периоде: бег в соревновательном темпе 85-90% от максим. скорости на дистанциях (600м – 2000м); повторный бег с утяжелениями (парашют, утяжелители на поясе или ногах) на дистанции 100-200м через интервалы отдыха; бег на средние дистанции (400-500-600-800м-1000-1500м) с постепенным увеличением скорости бега (максимальный бег на финише – последние 100-400м). ЧСС – 180-190уд/мин; бег на 400-800-1500м с быстрым началом дистанции, замедлением скорости на дистанции и ее увеличением в конце отрезка. ЧСС – 180-190уд/мин; повторный бег на средние дистанции с усилением на второй половине отрезка. Скорость бега во второй части – 80-90% от максимума; кроссовый бег на дистанции от 1км до 3-5км на время в соревновательном темпе.

Исходя из таблицы 2 видно, что среднее значение до эксперимента в тесте «бег на 60 м» у юношей экспериментальной группы составляет 8.11 ± 0.36 с, а у контрольной группы 8.28 ± 0.35 с. В конце эксперимента в экспериментальной группе средний результат показал 7.64 ± 0.29 с, а в контрольной группе – 8.22 ± 0.35 с.

Разница между этапами у экспериментальной группы в беге на 60м составила 0.47 с (5,80%), а в контрольной группе – 0.06 с (0,72%), что свидетельствует о улучшении результата.

В тесте «прыжок в длину с места» средний результат в экспериментальной группе до эксперимента показал – 248.57±17.55 см, а после эксперимента – 266.00±14.74 см, что указывает на то, что результат был улучшен на 17.43 см.

Результаты в этом же тесте у контрольной группы выявили следующие данные: до эксперимента – 232.28±30.92 см, после эксперимента – 234.14±31.82 см, при этом $t=1.06$. А это указывает на то, что результат достоверен и улучшен на 1.86см.

Среднее значение в беге на 500м у контрольной группы в начале эксперимента – 91.28±6.65 с, у экспериментальной группы составляет 86.28±4.07. В конце эксперимента результаты юношей обеих групп улучшились и показали следующие данные: контрольная группа – 87.85±7.92 с (разница 3.43 с), экспериментальная группа – 73.57±5.74 с (разница – 12.71 с).

В тесте «бег на 800м» средний показатель до эксперимента: у экспериментальной группы составил 139.57±11.10 с, а в контрольной группе результат был – 148.28±7.97 с. После эксперимента среднее значение улучшилось у экспериментальной группы на 5,73% (результат – 131.57±11.91 с), а у контрольной группы на 3,27% (результат – 143.42±6.32 с).

Исходный показатель в беге на 1500м в экспериментальной группе был 314.85±14.69 с, а стал 299.57±12.98 (прирост 4,85%). У юношей контрольной группы средний результат был 318.57±14.23 с, а стал 316.71±14.29 с (прирост на 0,59%).

Физическая подготовленность спортсменов в беге на 400м свидетельствует о следующих результатах: среднее значение в начале эксперимента в экспериментальной группе составляет 65.42±1.61 с, в контрольной группе 66.28±2.75 с. В конце эксперимента наблюдается улучшение результатов юношей: в экспериментальной группе – 56.28±2.92 с (прирост на 13,98%), в контрольной группе – 62.42±3.04 с (прирост на 5,82%).

Таблица 2

Сравнительный анализ физической подготовленности экспериментальной и контрольной группы у юношей, специализирующихся в беге на средние дистанции на тренировочном этапе ($M \pm \delta$)

Наименование теста	В начале эксперимента		t	В конце эксперимента		t
	ЭГ (n=7)	КГ (n=7)		ЭГ (n=7)	КГ (n=7)	
Бег 60 м, с	8.11±0.36	8.28±0.33	0.90	7.64±0.29	8.22±0.35	3.39
Прыжок в длину с места, см	248.57±17.55	232.28±30.92	1.21	266.00±14.74	234.14±31.82	2.40
Бег 500 м, с	86.28±4.07	91.28±6.65	1.69	73.57±5.74	87.85±7.92	3.86
Бег 800 м, с	139.57±11.10	148.28±7.97	1.68	131.57±11.91	143.42±6.32	2.32
Бег 1500м, с	314.85±14.69	318.57±14.23	0.48	299.57±12.98	316.71±14.29	2.34
Бег 400м, с	65.42±1.61	66.28±2.75	0.71	56.28±2.92	62.42±3.04	3.84

Критическое значение t-критерия Стьюдента = 2.17, при уровне значимости $\alpha = 0,05$

Исходя, из анализа данных мы видим, что в заключительном тестировании представлена положительная динамика во всех нормативных упражнениях, однако степень выраженности была различной.

В экспериментальной группе наиболее выраженный положительный эффект определен в результатах бега на 500м (прирост на 14,73%) и бега на 400м (прирост на 13,98%), а в контрольной – только в беге на 400м (прирост на 5,82%).

В остальных тестах была наименее выраженная, но статистически значимая положительная динамика. Так, например, юноши экспериментальной группы улучшили свои результаты в прыжках в длину с места на 7,01%, в беге на 60м на 5,80%, в беге на 800м и 1500м прирост был в пределах 4-5%.

Юноши контрольной группы также показали достоверность результатов ($\geq 0,05$) и улучшили свои данные по нормативам в пределах 0,60% - 3%.

В процессе изучения особенностей специальной физической подготовки бегунов на средние дистанции на тренировочном этапе 3-4 года обучения нами были выявлены следующие моменты:

– особенностью тренировочного процесса у бегунов на средние дистанции является разносторонняя специальная подготовка, как аэробной направленности, так и аэробно-анаэробной;

– главными физическими качествами, развивающими специальную физическую подготовку, является скоростная выносливость, скоростно-силовая выносливость, общая выносливость и координационная выносливость;

– основными методами тренировочного процесса бегунов на средние дистанции были следующие: переменный метод, интервальный метод, метод фартлек, непрерывный метод, равномерной и темповой направленности и соревновательный метод.

– основными средствами в беге на средние дистанции будут являться: длительный бег в равномерном и переменном темпе, темповый бег, повторный бег с интервалами отдыха и без них, бег с увеличением и уменьшением длины дистанции (лесенкой), бег способом «фартлек».

На основании наших исследований нами предлагаются следующие практические рекомендации: в процессе построения тренировочного процесса для повышения уровня специальной подготовки у бегунов на средние дистанции необходимо использовать разностороннюю специальную физическую подготовку; применять различные методы в тренировочном процессе, на основе индивидуального подхода, а также учитывать дидактические принципы построения тренировочного процесса.

Список литературы

1. Мартынова, В. А. Построение тренировочного процесса групп начальной подготовки 2-го года обучения СШОР на основе комплексного обучения дисциплин легкой атлетики / В. А. Мартынова, В. В. Филипенко // *Физкультурное образование Сибири*. – 2020. – № 2(44). – С. 76-79.
2. Томпсон, Питер Дж. Л. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике: учебное пособие / Питер Дж. Л. Томпсон – М: Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, 2009. – 218с.
3. Хоменков, Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике / Л.С. Хоменков, Н.Г. Озолин, В.В. Петровский, Ю.А. Попов, В.М. Дьячков и др.; под общ. ред. Л.С. Хоменкова – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 479с.
4. Чупий, В. К. Особенности подготовки спринтеров в тренировочных группах 2 и 3 года обучения / В. К. Чупий, В. А. Мартынова // *Актуальные вопросы физической культуры и спорта : материалы XXIV Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой памяти профессора Ю. Т. Ревакина, Томск, 25–26 марта 2022 года*. – Томск: Томский государственный педагогический университет, 2022. – С. 240-242.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ У БЕГУНОВ НА 400 МЕТРОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Мартынова В. А., Субботин Д. А.

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
г. Краснодар, Россия*

STRUCTURE AND CONTENT OF ONE-YEAR TRAINING CYCLE IN 400-METER RUNNERS AT THE STAGE OF HIGHER SPORTSMANSHIP

Martynova V. A., Subbotin D. A.

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia

Аннотация. В статье рассматривается содержание годичного цикла тренировки у бегунов на 400 метров на этапе высшего спортивного мастерства. Рассмотрено соотношение видов подготовки у атлетов на различных этапах тренировочного цикла, а также выявлено, что в подготовке ведущих бегунов Краснодарского края на дистанции 400 метров нет единой структуры подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I ОБРАЗОВАНИЕ ЧЕЛОВЕКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ HUMAN EDUCATION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE

<i>Otegenov N.O., Matzhanova S. S., Bityukeeva G. M. (Отегенов Н.О., Матжанова С.С., Битыкеева Г.М.) Conceptual foundations of value formation physical culture among students (Концептуальные основы формирования ценности физической культуры у студентов)</i>	3
<i>Ботагариев Г.А., Кубиева С.С. Эффективность реализации методического сопровождения блоков структуры образования по предмету «Физическая культура»</i>	6
<i>Волков А. Н., Скитневский В. Л. Деятельность спортивного клуба образовательного учреждения высшего образования по подготовке спортивного кадрового резерва</i>	11
<i>Гладких А.М., Назаренко В.С. Формирование у студентов профессиональных умений судейства соревнований по гандболу</i>	14
<i>Глуценко И. С., Гасанова Ю. Н. Лыжный спорт как составляющая подготовки педагога по физической культуре</i>	18
<i>Грудницкая Н.Н. Силовые оздоровительные занятия в структуре физической подготовки студентов высшего учебного заведения</i>	20
<i>Грудницкая Н.Н., Сулягина О.В. Подвижные игры как средство совершенствования физических качеств юношей 16-18 лет</i>	25
<i>Денисенко В.С., Петрякова В.Г., Борzych Е.Р. Развитие физических качеств у школьников средствами самбо на уроках физической культуры</i>	29
<i>Денисов Н.Е., Пак О.В. Проблема формирования интереса учащихся школ к урокам физической культуры</i>	31
<i>Дорохина Г.И., Лукьяненко Н. В. Современные проблемы обеспечения преемственности уровней образования в области физической культуры</i>	34
<i>Зенкова Г.А. Организация спортивно-массовой работы в студенческих отрядах</i>	37
<i>Капренко М.В., Филиппов Ю.А., Журавлева Ю.И., Баранников В.В. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни студента</i>	40
<i>Кочергин М.И. Студенческие общественные объединения как средство формирования конкурентоспособности будущих специалистов в области физической культуры</i>	45
<i>Кузьмина Л.И., Устинова Е.А. Особенности развития силы у студентов средствами атлетической гимнастики</i>	47
<i>Лукьяненко В.П., Лукьяненко Н.В., Белова Л.В. Качественное физкультурное образование школьников, как важнейшее условие сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения</i>	51
<i>Макозёв А.А., Лукьяненко Н.В. Анализ проблем высшего профессионального образования в сфере физической культуры и спорта</i>	54
<i>Оринчук В.А., Кутасин А.Н., Оринчук А.В. Оценка физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза</i>	58
<i>Палевич В.И., Федорченко А.М. Подвижные игры на занятиях по физической культуре и их значение для физического развития студентов</i>	62
<i>Петрякова В.Г., Якунина Е.Н., Денисенко В.С. Индивидуальная программа развития педагога в системе наставничества как инструменты наращивания профессиональных компетенций</i>	65
<i>Путеева С.В. Дидактические особенности преподавания курса «История физической культуры»</i>	67

<i>Маланчий А.В., Бастрыков И.А.</i> Эффективность применения соревновательного метода в тренировочном процессе юных пловцов 13-14 лет	206
<i>Мартынов Д.И., Францов Г.А.</i> Развитие силы и эффективности бросковых приемов в дзюдо	207
<i>Мартынова В.А., Грибанова С.М., Сачек Е.О.</i> Особенности специальной физической подготовки бегунов на средние дистанции на учебно-тренировочном этапе	210
<i>Мартынова В.А., Субботин Д.А.</i> Структура и содержание годичного цикла тренировки у бегунов на 400 метров на этапе высшего спортивного мастерства	213
<i>Мещерякова О.Н., Гладкий К.И.</i> Повышение уровня технической подготовленности юных волейболисток на основе развития координационных способностей	216
<i>Мещерякова О.Н., Петухов И.С.</i> Особенности технической подготовки футболистов на этапе начальной подготовки	220
<i>Мещерякова О.Н., Петухов И.С.</i> Пути развития координационных способностей у футболистов на этапе начальной подготовки	224
<i>Моторина Л.Д., Сидоренко А.С.</i> Включение соревновательных форм повышения силовых способностей в тренировочный процесс конькобежцев 12-14 лет	228
<i>Пестова Т.Г., Титаренко Е.В., Обчарова Е.</i> Методические особенности скоростно-силовой подготовки юных пловцов	231
<i>Пригода Г.С.</i> Особенности использования принципов дозированной нагрузки и медицинского контроля в современных тренировках профессиональных пловцов спринтеров	233
<i>Пригода К.Г.</i> Совершенствование позиционной балансировки стартового положения тела брассиста в начальной фазе	237
<i>Стрешнева Е.Е.</i> Развитие физических качеств у юных акробатов посредством специально разработанных подвижных игр	241
<i>Филиппов Ю.А., Катренко М.В., Путеева С.В.</i> Методология диагностики специальной физической подготовленности в виде спорта тхэквондо ИТФ	243
<i>Чернышева Л.Г., Форманчук А.И.</i> Методика развития силовой выносливости у юных скалолазов на этапе начальной специализации	246
<i>Яцынин А.И., Безлепкин Д.Н.</i> Сопряженное развитие скоростно-силовых способностей и формирование навыков отталкивания у гимнастов 6-8 лет с использованием наклонной акробатической дорожки	250
<i>Яцынин А.И., Ленин Н.А., Безлепкин Д.Н.</i> Развитие вестибулярной устойчивости у акробатов на основе применения специальных упражнений на равновесие	256

РАЗДЕЛ IV.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ, ЛЕЧЕБНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТИВНОЙ ФИЗИОЛОГИИ, МЕДИЦИНЫ, КУРОРТОЛОГИИ MODERN PROBLEMS OF HEALTH, THERAPEUTIC AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE, SPORTS PHYSIOLOGY, MEDICINE, SPA MEDICINE

<i>Pinson N., Yatsinin A. I. (Пинсон Н., Яцынин А.И.)</i> Tourist cycling route "Loire Valley" in France (Туристический веломаршрут «Долина Луары» во Франции)	263
<i>Антонова Д.Г.</i> Лечебное плавание для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата (сколиозом)	266
<i>Бакшеева Е.С.</i> Влияние занятий TRX тренингом на коррекцию форм тела женщин ...	269
<i>Бакшеева Г.В., Егорова С.А., Абдуллаев М.А.</i> Применение цифровых средств диагностики функционального состояния организма студентов на занятиях физической культурой	272

Научное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:
ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ

PHYSICAL EDUCATION AND SPORT:
INTEGRATING SCIENCE AND PRACTICE

МАТЕРИАЛЫ XX МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
24 НОЯБРЯ, 2023

MATERIALS OF THE XX INTERNATIONAL
SCIENTIFIC-PRACTICAL CONFERENCE
THE 24th OF NOVEMBER, 2023

Компьютерная верстка М.И. Толмачев

Подписано в печать 13.12.2023

Формат 60x84 1/8

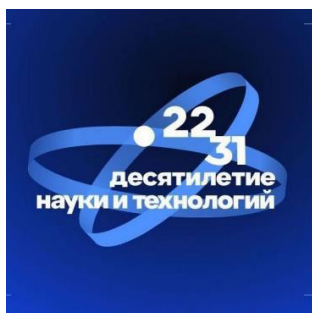
Усл. печ. л. 40,92

Уч.-изд. л. 39,21

Электронное издание

Заказ 65

Отпечатано в дизайн-бюро Школы креативных индустрий
ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»
355029, г. Ставрополь, пр-т Кулакова, 2



ПРАВО, ИСТОРИЯ, ПЕДАГОГИКА И СОВРЕМЕННОСТЬ

V Международная
научно-практическая конференция

Сборник статей



Пенза 2024

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
СОЮЗ ГЕРАЛЬДИСТОВ РОССИИ
ФИЛИАЛ В ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ РОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА «ЗНАНИЕ»
ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Кафедра «Правоохранительная деятельность»
МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
(г. АЛМА-АТЫ, КАЗАХСТАН)
МЕЖОТРАСЛЕВОЙ НАУЧНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ПГАУ**

ПРАВО, ИСТОРИЯ, ПЕДАГОГИКА И СОВРЕМЕННОСТЬ

**Сборник статей
V Международной
научно-практической конференции**

30-31 января 2024 г.

**Пенза
ПГАУ
2024**

УДК 338(470)
ББК 65.9(2)49
П 68

Под редакцией:

доктора юридических наук, доцента ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет» **Яшина А.В.**;

директора филиала в Пензенской области Российское общество «Знание», кандидата исторических наук, доцента ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет» **Грачева А.А.**;

заведующего кафедрой «Правоохранительная деятельность», кандидата юридических наук, доцента ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет» **Свечникова Н.И.**

Право, история, педагогика и современность: сборник статей V Международной научно-практической конференции / Пензенский государственный университет [и др.]; под ред. Яшина А.В., Грачева А.А., Свечникова Н.И. – Пенза: Пензен. гос. аграр. ун-т, 2024. – 306 с. – URL: https://mnic.pgau.ru/file/doc/konferencii/2024/Сборник_МК-4-24.pdf. – Текст: электронный.

ISBN 978-5-00196-232-8

В сборник статей конференции включены статьи на актуальные темы, касающиеся различных аспектов истории России, философии и педагогики, экономической безопасности, вопросы касающиеся деятельности правоохранительных органов и безопасности государства.

The collection of articles of the conference includes articles on topical topics related to various aspects of the history of Russia, philosophy and pedagogy, economic security, issues related to the activities of law enforcement agencies and state security.

УДК 338(470)
ББК 5.9(2)49

ISBN 978-5-00196-232-8

© МНИЦ ПГАУ, 2024

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У БЕГУНИЙ 14-16 ЛЕТ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

С.М. Грибанова, А.В. Мезенцева, Д.Л. Фролов

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
МО город Краснодар спортивная школа №2, Краснодар, Россия*

В статье рассматривается построение тренировочного процесса у бегуний на средние дистанции 14-16 лет, показан опыт построение тренировочного процесса в данном возрастном периоде.

Ключевые слова: легкая атлетика, тренировочный процесс, средние дистанции

Тренировки бегунов на средние дистанции характеризуются большими нагрузками, направленными на одновременное развитие у спортсменов выносливости и скорости. Использование разнонаправленных нагрузок для развития этих физических качеств, требует от спортсмена достижения высокого уровня аэробно-анаэробной физиологической возможности. Это определяет функционирование всех систем организма атлетов в соответствующих режимах работы во время тренировок и соревновательных процессов [1].

В настоящее время годичный цикл подготовки высококвалифицированных легкоатлетов рассматривает наличие двух довольно долгих по времени соревновательных периодов, принуждая спортсменов длительное время поддерживать состояние «спортивной формы. При этом нагрузки в тренировочном и соревновательном процессах будут довольно высокими, а это может привести к срыву адаптационных возможностей у спортсменов [2].

Данное положение, не смотря на усилия тренеров изменять параметры нагрузки (объем, интенсивность, время отдыха, его характер), определяет использование целого комплекса тренировочных средств и методов, направленных на коррекцию возможностей спортсмена для решения задач процесса подготовки [4, 5].

Цель исследования – экспериментально проверить эффективность физической подготовки бегунов на средние дистанции в тренировочных группах.

Исследования проводились на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы №2 муниципального образования город Краснодар.

В педагогическом эксперименте приняли участие 16 человек из экспериментальной группы и столько же человек из контрольной группы: 7 мальчиков и 9 девочек. В контрольную группу вошли 16 легкоатлетов с ранней специализацией, бег на средние дистанции. В тестировании принимали участие бегуны 3-4 года обучения, специализирующие на средних дистанциях в сентябре 2022г, а второй этап – в марте 2023 г.

Нами подобраны виды упражнений специальной физической подготовки бегунов в различные периоды макроцикла, которые были составлены с на основе научно-методической литературы [1, 2, 3].

В подготовительном периоде использовались такие средства:

1. СФП аэробной направленности – равномерный длительный бег на дистанциях от 3км до 10-12км (ЧСС 13-140 уд/мин); бег по пересеченной местности (кросс) от 30 мин до 90 мин (ЧСС 130-140 уд/мин); бег в равномерном темпе в гору от 10-30 мин. с чередованием отдыха и без него (ЧСС 140-160 уд/мин); темповой кроссовый бег длительностью от 20 мин до 40 мин., на дистанции в 2-3 р. большей соревновательной (ЧСС 160-170 уд/мин)

2.СФП анаэробной направленности – интервальный повторный бег на отрезках от 100-1000м без изменения времени отдыха; с изменениями интервала отдыха, скорость бега 80-85% от максимальной; бег с увеличением дистанции бега через интервалы отдыха между отрезками (200м – 300м – 500м – 800м – 1000м); бег на уменьшение длины отрезка через определенные интервалы отдыха (1000м – 800м – 500м – 300м – 200м); кроссовый бег с изменением скорости бега, длительность бега до 20-30мин. ЧСС во время бега 175-185уд/мин.

Созданная нами методика тренировок применялась в экспериментальной группе тренировочного этапа 3-4 года обучения в соответствующие периоды подготовки, а контрольная группа тренировалась по стандартному плану, разработанным ранее.

В таблице 1 представлен сравнительный анализ результатов тех же контрольных тестов у девушек, специализирующихся в беге на средние дистанции на тренировочном этапе.

Таблица 1 – Сравнительный анализ средних показателей физической подготовленности контрольной и экспериментальной группы у девушек 3-4 ода обучения ($M \pm \delta$)

Наименование теста	В начале эксперимента		t	В конце эксперимента		t
	ЭГ (n=9)	КГ (n=9)		ЭГ (n=9)	КГ (n=9)	
Бег 500 м, с	94.44±5.22	90.66±5.02	1.56	84.88±3.10	89.44±5.50	2.16
Бег 800 м, с	156.66±9.48	161.22±13.04	0.84	146.44±8.11	158.88±13.44	2.37
Бег 1500м, с	336.33±10.51	340.55±17.37	0.62	319.55±10.95	337.11±16.49	2.65
Бег 400м, с	73.88±3.91	73.11±2.02	0.52	68.22±3.23	71.44±1.94	2.56

Критическое значение t-критерия Стьюдента = 2.12, при уровне значимости $\alpha = 0,05$ *- достоверные различия

Тест «бег на 500 м» показал нам следующую динамику результатов. Среднее значение до начала эксперимента у девушек экспериментальной группы 94.44±5.22 с, у контрольной группы 90.66±5.02 с. После эксперимента результаты изменились и были следующими: экспериментальная группа – 84.88±3.10 с (прирост на 9.56 с), контрольная группа – 89.44±5.50 с (прирост на 1.22 с).

Средний результат теста «бег на 800 м» различалось у спортсменок в начале эксперимента и составило у экспериментальной группы 156.66±9.48 с, у контрольной группы 161.22±13.04 с. В конце эксперимента данные групп

улучшились и были следующими: экспериментальная группа – 146.44 ± 8.11 с (на 5%), контрольная группа – 158.88 ± 13.44 с (на 3%).

В тесте «бег на 1500 м» средний показатель до проведения исследования у экспериментальной группы был 336.33 ± 10.51 с, а после стал 319.55 ± 10.95 с (прирост на 16.78с). В контрольной группе результаты были несколько ниже: в начале эксперимента – 340.55 ± 17.37 с, после – 337.11 ± 16.49 с (прирост на 3.44с).

Исходное значение бега на 400 м у бегуний экспериментальной группы составило – 73.88 ± 3.91 с, контрольной группы – 73.11 ± 2.02 с. В конце эксперимента данные обеих групп выросли: у экспериментальной группы на 7,66% (68.22 ± 3.22 с), у контрольной на 2,28% (71.44 ± 1.94 с).

Исходя, из анализа данных мы видим, что в заключительном тестировании представлена положительная динамика во всех нормативных упражнениях. Следовательно, разработанная методика эффективна и имеет место быть в тренировочном процессе бегунов на средние дистанции.

Список использованных источников

1. Верхошанский, Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость / Ю.В. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 2014. – 80 с.

2. Кобринский, М.Е. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский, Т.П. Юшкевич, А.Н. Конников. – Минск: Тесей; 2005. – 219 с.

3. Мартынова, В.А. Особенности специальной физической подготовки бегунов на средние дистанции на учебно-тренировочном этапе / В.А. Мартынова, С.М. Грибанова, Е.О. Сачек // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: Материалы XX Международной научно-практической конференции, Ставрополь, 24 ноября 2023 года. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2023. – С. 210-213.

4. Мартынова, В.А. Эффективность программы повышение скоростно-силовых способностей у бегунов на средние дистанции / В.А. Мартынова, А.В. Корнева // Апробация. – 2014. – № 2. – С. 50-52.

5. Чупий, В.К. Особенности подготовки спринтеров в тренировочных группах 2 и 3 года обучения / В.К. Чупий, В.А. Мартынова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : материалы XXIV Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой памяти профессора Ю. Т. Ревякина, Томск, 25–26 марта 2022 года. – Томск: Томский государственный педагогический университет, 2022. – С. 240-242.

ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING IN 14-16-YEAR-OLDS AT MIDDLE DISTANCES

S.M. Gribanova, A.V. Mezentseva, D.L. Frolov

Municipal budgetary educational institution of additional education MO Krasnodar sports school No. 2, Krasnodar, Russia

The article discusses the construction of the training process for middle distance runners 14-16 years old, shows the experience of building the training process in this age period.

Keywords: *athletics, training process, middle distances*

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У БЕГУНИЙ 14-16 ЛЕТ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ	
С.М. Грибанова, А.В. Мезенцева, Д.Л. Фролов	71
К ВОПРОСУ О ГРАЖДАНСКОЙ ПРОЦЕССУАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ	
Е.А. Гринь	74
ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ДЛЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	
Л.А. Гуськова, А.В. Коханько	77
РОЛЬ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И МОТИВАЦИЯ У НАУЧНЫХ СОТРУДНИКОВ В РАЗВИТИИ НАУКИ И НАУЧНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ	
Л.И. Денисенко	80
МАТЕМАТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ	
Ю.Р. Елагина, А.Д. Василенко	84
РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОЗНАВАТЕЛЬНО-ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАЗВИТИИ МАТЕМАТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ	
Т.С. Есенкова	88
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИЗУЧАЮЩЕМУ ЧТЕНИЮ ИНОЯЗЫЧНЫХ ТЕКСТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ (ПРЕДТЕКСТОВЫЙ ЭТАП)	
О.С. Жеребкина	91
ВОВЛЕЧЕНИЕ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНЕГО В СОВЕРШЕНИЕ ПРЕСТУПЛЕНИЯ	
Е.Д. Земцова, А.М. Манцыгин, Е.Н. Белова	95
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	
З.И. Зоидзе	98
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАТЕМАТИЧЕСКИХ СКАЗОК В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ МАТЕМАТИЧЕСКИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ДОШКОЛЬНИКОВ	
Е.С. Золина	105
ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ	
И.А. Илларионов, Т.В. Петренко	108
ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ АУДИРОВАНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ	
М.Г. Калинина	111
ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА У ДОШКОЛЬНИКОВ К МАТЕМАТИКЕ	
Т.А. Караченцева, К.А. Киричек	115
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ К РЕАЛИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОВ В РОССИЙСКИХ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗАХ	
А.М. Кашевская, Е.Ю. Нарусова	118
ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СТУДЕНТОВ ПСИХОЛОГОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА	
А.Д. Кобка, С.С. Панадий	124
ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА ОТНОШЕНИЙ МЕЖДУ СТРАНАМИ СНГ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ	
В.Н. Корнеев, В.В. Храмцов	130
К ВОПРОСУ О СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, УВОЛЕННЫХ С ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ	
О.Е. Крутякова, Е.В. Степкина	133
ИСТОРИКО-ПРАВОВОЙ АСПЕКТ ЗАХВАТНИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ГЕНОЦИДА НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ В ПОСЛЕРЕВОЛЮЦИОННЫЙ ПЕРИОД СТРАН-ИНТЕРВЕНТОВ В СИБИРИ И НА ДАЛЬНЕМ ВОСТОКЕ	
В.Е. Левченко, Е.И. Васильченко, И.А. Михеев, А.В. Левченко, А.М. Осокина	137
ПРОЕКТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЬСКОГО УЧАСТИЯ В ШКОЛЬНОЙ ЖИЗНИ	
Т.А. Магсумов, А.П. Чумакова, И.В. Бельшев, Н.Н. Давлекова, О.В. Рыжкова, М.М. Гайнетдинова, С.Н. Мазлов, А.Р. Мингазова	140

Научное издание

ПРАВО, ИСТОРИЯ, ПЕДАГОГИКА И СОВРЕМЕННОСТЬ

Статьи публикуются в авторской редакции

Ответственный за выпуск –
начальник Межотраслевого научно-информационного центра

Е.А. Галиуллина

Компьютерная верстка **Л.Р. Дмитриенко**

Дата подписания к публикации 27.02.2024.

Уч. изд. листы 19,06

Межотраслевой научно – информационный центр Пензенского государственного аграрного университета.

440014, г. Пенза, ул. Ботаническая, 30, <https://mnic.pgau.ru>; mnic@pgau.ru;

телефоны редакции:

тел.-факс. (841-2) 62-90-60, +7 967 442-60-42

ISBN 978-5-00196-232-8



9 785001 962328 >