



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 построения 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 ДАЛЬНОМ 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 >