

3,33±1,11 м/с, $p=0,000$) достоверно больше в беге с захлестом голени. Это обуславливает несколько более выраженный скоростно-силовой характер бега с захлестом голени и место этих упражнений в процессе развития физических способностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Самсонова, А.В. Моторный и сенсорный компоненты биомеханической структуры физических упражнений : дис. ... д-ра пед. наук / А.В. Самсонова. – Санкт-Петербург, 1997. – 359 с.
2. Kivi, D.M.R. A Kinematic Comparison of the Running A and B Drills with Sprinting / D.M.R. Kivi // Master's Thesis. Winnipeg, Manitoba: University of Manitoba. – 1997. – 221 p.
3. Usage of Running Drills in an Interval Training Program: Implications Related to Biomechanical Parameters of Running / A.P.S. Azevedo [et al.] // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2015. — V. 29. – P. 1796–1802.

REFERENCES

1. Samsonova, A.V. (1997), *Motor and sensory components of the biomechanical structure of physical exercises*, dissertation, St. Petersburg.
2. Kivi, D.M.R. (1997), *A Kinematic Comparison of the Running A and B Drills with Sprinting*, Master's Thesis, University of Manitoba, Winnipeg, Manitoba.
3. Azevedo, A.P.S., Mezêncio, B., Valvassori, R., Anjos, F.O.M., Barbanti, V.J., Amadio, A.C. and Julio C Serrão (2015), "Usage of Running Drills in an Interval Training Program: Implications Related to Biomechanical Parameters of Running", *Journal of Strength and Conditioning Research*, V. 29, pp. 1796–1802.

Контактная информация: oleg.nemtsev@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.04.2022

УДК796.42

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СЕКЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Татьяна Адамовна Непомнящих, кандидат педагогических наук, доцент, **Июльевна Горская**, доктор педагогических наук, профессор, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск; **Марина Андреевна Овсянникова**, кандидат педагогических наук, доцент, Российский университет транспорта, Москва

Аннотация

Цель исследования – обоснование алгоритма построения индивидуального профиля подготовки легкоатлетов-новичков, занимающихся в студенческой секции легкой атлетики, специализирующиеся в спринтерском беге, для планирования тренировочного процесса, реализации индивидуального подхода, коррекции нагрузок. В ходе исследования проведена оценка уровня общей и специальной физической подготовленности легкоатлетов-новичков, занимающихся в студенческой секции легкой атлетики, специализирующихся в спринтерском беге, оценивались показатели скоростных и скоростно-силовых способностей, специальной и общей выносливости. Использование построения индивидуального профиля студентов, занимающихся легкой атлетикой, позволяет осуществлять контроль за уровнем физической подготовленности в разные временные промежутки в процессе занятий в секции. Полученные результаты при построении индивидуального профиля позволят при планировании содержания тренировки определить траекторию индивидуализации, дифференциации параметров нагрузки, корректировать уровень индивидуальной и групповой подготовленности при проведении учебно-тренировочных занятий с учетом специфики контингента занимающихся.

Ключевые слова: студенты, легкоатлеты-новички, секция спринтерского бега, физическая подготовленность, планирование, индивидуальный профиль.

INDIVIDUAL PROFILE OF PHYSICAL FITNESS OF ATHLETES ENGAGED IN THE STUDENT ATHLETICS SECTION

Tatyana Adamovna Nepomnyashchikh, the candidate of pedagogical sciences, docent, Inessa Yuryevna Gorskaya, the doctor of pedagogical sciences, professor, Siberian State University of Physical Culture and Sport, Omsk; Marina Andreevna Ovsyannikova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Russian University of Transport, Moscow

Abstract

The purpose of the study is to substantiate the algorithm for constructing an individual training profile for novice athletes engaged in the student athletics section specializing in sprint running for planning the training process, implementing an individual approach, and correcting loads. During the study, the level of general and special physical fitness of rookie athletes engaged in the student athletics section specializing in sprint running was evaluated, the performance of high-speed and high-speed power abilities, special and general endurance was evaluated. Using the individual profile of students engaged in athletics, it is possible to monitor the level of physical fitness at different time intervals during the course of classes in the section. The obtained results when constructing an individual profile will allow, when planning the training content, to determine the trajectory of individualization, differentiation of load parameters, to correct the level of individual and group preparation when conducting training sessions taking into account the specifics of the contingent of those involved.

Keywords: students, rookie athletes, sprint section, physical fitness, planning, individual profile.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в Российской Федерации студенческий спорт является важным звеном системы высшего образования в стране, значительным этапом подготовки резерва национальных сборных команд по видам спорта. Целью концепции развития студенческого спорта в РФ на период до 2025 года является создание условий, обеспечивающих возможность для студентов профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта. Как показывает практика, занятия спортом в студенческие годы, являются одним из самых эффективных способов воспитания цельного характера, всесторонне и гармонично развитой личности [9].

Реалии современного процесса физической подготовки студентов связаны с тенденцией расширения направления спортизации, что обуславливает усиление работы кафедр физического воспитания в этом аспекте. По мнению исследователей, у студентов в достаточной мере сформирована мотивация не только занятий в студенческой секции по выбранному виду спорта, но и участия в соревнованиях за время обучения в вузе, что рассматривается ими как важная часть общественной и социальной жизни, активная жизненная позиция [10]. Оптимальный вариант модели студенческого спорта нацелен на гармоничное развитие и укрепление здоровья будущих специалистов, а также на подготовку квалифицированных спортсменов из числа учащейся молодежи [2, 3, 9].

Одним из принципов подготовки спортсменов является принцип индивидуализации. Индивидуальный подход предполагает выбор необходимых средств и методов тренировки, которые подходят именно для конкретного спортсмена. Как показывает практика, «универсального» спортсмена, для которого бы идеально подходили все стандартные программы подготовки, не существует, из этого следует, что одному спортсмену следует сделать упор на развитие силы или какого-либо другого физического качества, другому – на совершенствование техники и т.д. [1, 5, 6]. Определить и принять решение, над каким качеством именно этому спортсмену необходимо акцентированно работать в тренировоч-

ном процессе, является довольно сложной задачей.

В исследованиях, проведенных нами на более ранних этапах, выявлена специфичность контингента спортсменов, занимающихся в студенческой секции легкой атлетики [4, 7, 8]. В частности, определено, что уровень их физической подготовленности характеризуется неоднородностью, что обусловлено неодинаковым опытом спортивной деятельности в предшествующем периоде, разным уровнем функциональных возможностей и наследственных задатков. Поэтому построение индивидуального профиля подготовленности легкоатлетов-новичков, занимающихся в студенческой секции легкой атлетики, является необходимым для коррекции и отслеживания динамики развития отдельных показателей физической подготовленности.

Цель исследования: Обоснование алгоритма построения индивидуального профиля подготовки легкоатлетов-новичков, занимающихся в студенческой секции легкой атлетики, специализирующиеся в спринтерском беге, для планирования тренировочного процесса, реализации индивидуального подхода, коррекции нагрузок.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; тестирование; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики. В исследовании приняли участие 30 студентов, занимающихся в секции легкой атлетики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В ходе исследования проведена оценка уровня общей и специальной физической подготовленности легкоатлетов-новичков, занимающихся в студенческой секции, специализирующихся в спринтерском беге, оценивались показатели скоростных и скоростно-силовых способностей, специальной и общей выносливости по тестам, подобранным в ходе исследования в качестве наиболее информативно отражающих специфику подготовки в спринтерском беге. Для оценки общей физической подготовленности были использованы следующие тесты: прыжок в длину с места; 3-й прыжок с места; 10-й прыжок с места; бросок ядра снизу вперед (2,5 кг девушки, 4 кг юноши); бег на 500 м и 1000 м. Для оценки специальной физической подготовленности использовались следующие тесты: бег 30 м; бег 40 м с ходу; бег 60 м; бег на месте с высоким подниманием бедра за 10 секунд в максимальном темпе; бег 150 м по движению и бег 300 м по движению.

Полученные результаты позволили разработать оценочные критерии и определить нормативные значения уровня физической подготовленности для категории студентов, занимающихся в секции легкой атлетики, то есть отражающие специфичность данного контингента спортсменов. В частности, применена трехуровневая система оценки, где средний уровень 2 балла соответствует норме для данного контингента занимающихся. Разработанные критерии позволяют оценивать групповую и индивидуальную динамику показателей общей и специальной физической подготовленности за разные временные промежутки в процессе занятий в секции. Также возможно использование этих критериев для планирования тренировочного процесса, индивидуализации и коррекции тренировочного процесса. В этом случае необходимо составить индивидуальный профиль на каждого студента, занимающегося в секции, и в соответствии с получившимися данными давать рекомендации о коррекции отстающих показателей.

Поясним алгоритм использования индивидуального профиля физической подготовленности: 1) тестирование спортсмена по разработанной программе (6 тестов); 2) определение уровня подготовленности по скоростным, скоростно-силовым показателям, специальной выносливости; 3) построение индивидуального графика на основе сравнения с нормативными критериями оценки; 4) планирование индивидуальной траектории подготовки с перераспределением нагрузок разной направленности с акцентом на вырав-

нивание отстающих видов подготовленности до средних нормативных значений (уровень 2 балла). На приведенном примере (рисунок 1) отражено, что индивидуальный профиль студентки свидетельствует о сниженных значениях по показателям скоростных способностей (бег 30 м и ускорение 40 м с ходу), что обуславливает увеличение нагрузок скоростной направленности. Для развития скоростных способностей рекомендуется использовать специально-подготовительные упражнения, повторный бег, бег с низкого старта, бег с ходу, используя при выполнении упражнений повторный, переменный, соревновательный и контрольный методы.

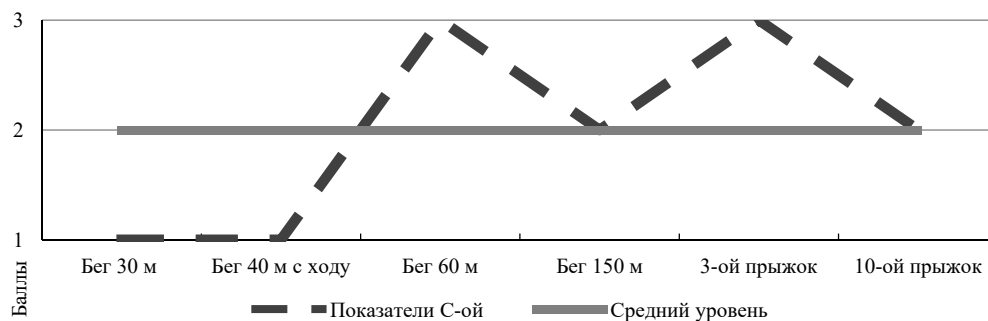


Рисунок 1 – Пример индивидуального профиля отдельных показателей физической подготовленности студентки С-ой

На рисунке 2 отражено, что индивидуальный профиль студента свидетельствует о сниженных значениях по показателям скоростной выносливости (бег 150 м) и скоростно-силовых способностей (3-й и 10-й прыжок с места), что обуславливает увеличения нагрузок скоростно-силовой направленности и скоростной выносливости. Для развития скоростной выносливости рекомендуется использовать бег на отрезках до 300 м, с применением повторного, переменного и интервального методов выполнения упражнений. Для развития скоростно-силовых способностей рекомендуется использовать специальные прыжковые упражнения (например, 3-й, 5-й, 10-й прыжки с ноги на ногу с переходом в ускорение 15–20 м), специально-подготовительные упражнения (например, бросок ядра снизу-вперед с акцентом приземления прыжком на толчковую ногу и последующим ускорением; бег по разметке; бег на месте с высоким подниманием бедра с переходом в ускорение; бег на месте с высоким подниманием бедра в ускоряющем темпе и др.) и бег с низкого старта. При выполнении специальных прыжковых упражнений, специально-подготовительных упражнений, бега с низкого старта рекомендуется применять такие методы выполнения упражнений как повторный, переменный и интервальный.

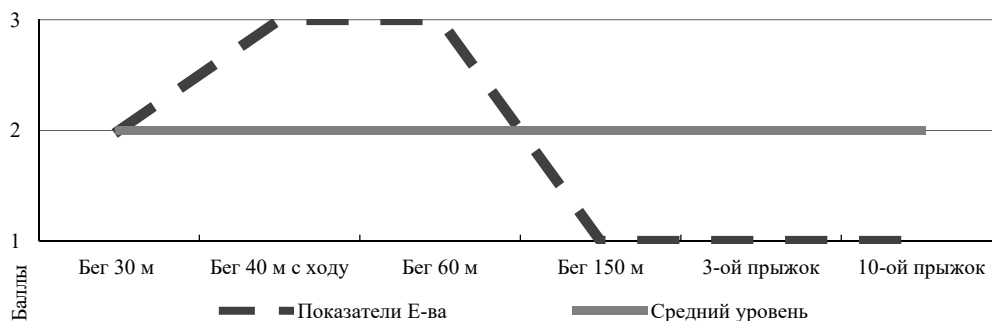


Рисунок 2 – Пример индивидуального профиля отдельных показателей физической подготовленности студента Е-ва

Таким образом, применение в учебно-тренировочном процессе индивидуального профиля позволяет учитывать особенности студентов, акцентированно воздействовать на

отстающие показатели в процессе тренировки и развивать отдельные виды двигательных способностей до должного уровня. Применение построения индивидуального профиля легкоатлетов-новичков, занимающихся в студенческой секции, позволяет осуществлять индивидуальные наблюдения за динамикой подготовленности каждого студента, что способствует дальнейшему росту соревновательного результата за время занятий в секции в период обучения в вузе.

ВЫВОД

Для определения уровня подготовленности студентов, занимающихся в секции легкой атлетики, специализирующихся в спринтерском беге, необходимо использовать тестирование, оценивающее уровень общей и специальной физической подготовленности. Полученные результаты при построении индивидуального профиля позволят при планировании содержания тренировки определить траекторию индивидуализации, дифференциации параметров нагрузки, корректировать уровень индивидуальной и групповой подготовленности при проведении учебно-тренировочных занятий с учетом специфики контингента занимающихся.

Таким образом, определение у студентов отстающих показателей в физической подготовленности будет способствовать индивидуализации процесса общей и специальной физической подготовки, что позволит повысить эффективность тренировочного процесса за счет точных, целенаправленных тренировочных воздействий, а также будет способствовать сохранению интереса и мотивации студента к продолжению занятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барыбина Л.Н. Применение авторской методики индивидуализации физического воспитания в высших учебных заведениях / Л. Н. Барыбина, О. Ю. Боровская, Н. А. Коломиец // Вестник Черниговского национального педагогического университета. – 2014. – Т. 3. – С. 6–12.
2. Григорьев В.И. Управление системой студенческого спорта в новых условиях / В.И. Григорьев, А.В. Таймазов, Ю.К. Шубин // Ученые записки университета им П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97). – С. 47–52.
3. Денисенко Д.Ю. К вопросу о проблеме студенческого спорта / Д.Ю. Денисенко, Ю.В. Высочин // Перспективы развития современного студенческого спорта: на пути к Универсиаде-2013 в Казани: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань. – 2012. – С. 63–65.
4. Кардаш Т.А. Методические подходы в подготовке студентов не физкультурного вуза, занимающихся в секции легкой атлетики, специализирующихся в спринтерском беге / Т.А. Кардаш, И.Ю. Горская // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=25243> (дата обращения: 01.03.2022).
5. Козина Ж.Л. Математическое моделирование индивидуальных особенностей спортсменов / Ж.Л. Козина // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – № 4. – С. 56–59.
6. Козина Ж.Л. Концепция индивидуального подхода в спорте / Ж. Л. Козина, К. Прусик, Е. Прусик // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2015. – № 3. – С. 28–37.
7. Непомнящих Т.А. Содержание поэтапной подготовки легкоатлетов-новичков, занимающихся в студенческой секции спринтерского бега / Т.А. Непомнящих, И.Ю. Горская, Л.Г. Харитоновна // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – 241–247.
8. Непомнящих Т.А. Техничко-тактическая подготовка легкоатлетов-новичков, занимающихся в студенческой секции спринтерского бега / Т.А. Непомнящих, И.Ю. Горская, А. Г. Карпеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10(164). – С. 237–241.
9. Соколов Н. Г. О некоторых проблемах развития студенческого спорта в вузах / Н. Г. Соколов, И. В. Путенко // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2014. – № 23. – С. 186–189.
10. Звягинцев М.В. Изучение уровня мотивации на занятия спортивной деятельностью у студентов 1-го курса Кемеровского государственного университета / М.В. Звягинцева, Ю.В. Арышева, Н.А. Толстикова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 100–103.

REFERENCES

1. Barybina, L. N., Borovskaya, O. Yu. and Kolomyets, N. A. (2014), "Application of the author's method of individualization of physical education in higher educational institutions", *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University*, Vol. 3, pp.6–12.
2. Grigoryev, V.I., Taimazov, A.V. and Shubin Yu. K. (2013), "Management of the student sports system in the new conditions", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 3 (97), pp.47–52.
3. Denisenko D. Yu. And VysochinYu. V. (2012), "To the question of the problem of student sports", *Prospects for the development of modern student sports: on the way to the Universiade 2013 in Kazan: materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference*, Kazan, pp.63–65.
4. Kardash, T. A., Gorskaya, I. Yu. (2016), "Methodical approaches in the training of students of a non-cultural university engaged in the athletics section specializing in sprint running", *Modern problems of science and education*, No. 5, available at: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=25243> (date accessed: 01.03.2022).
5. Kozina, Zh. L. (2008), "Mathematical modeling of individual personalities of athletes", *Pedagogy, psychology and biological problems of physical education and sports*, No. 4, pp. 56–59.
6. Kozina, Zh.L., Prusik K. and Prusik, E. (2015), "The concept of an individual approach in sports", *Pedagogy, psychology and biomedical problems of physical education and sports*, No. 3, pp. 28–37.
7. Nepomnyashchikh, T.A., Gorskaya, I.Yu. Kharitonova, L.G. (2018), "The content of the phased training of rookie athletes engaged in the student section of sprint running", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 10 (164), pp.241–247.
8. Nepomnyashchikh, T.A., Gorskaya, I.Yu. and Karpeev, A.G. (2018), "Technical and tactical training of rookie athletes engaged in the student section of sprint running", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 10 (164), pp. 237–241.
9. Sokolov, N.G. and Putenko I.V. (2014), "On some problems of the development of student sports in universities", *Physical culture, sports and health*, No. 23, pp. 186–189.
10. Zvyagintsev, M.V., Arysheva, Yu.V. and Tolstikova, N.A. (2021), "Study of the level of motivation for sports activities with students of the 1st year of Kemerovo State University", *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*, No. 9 (199), pp.100–103.

Контактная информация: kardash23-07@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.04.2022

УДК 796.011.3

**КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ**

Елена Вячеславовна Нефедова, старший преподаватель Воронежский государственный технический университет, Воронеж; **Яна Вадимовна Сираковская**, кандидат педагогических наук, доцент, Московская государственная академия физической культуры, Малаховка; **Янис Янович Лубкин**, старший преподаватель, **Лариса Алексеевна Низкова**, старший преподаватель, **Екатерина Александровна Козловцева**, преподаватель, **Марина Алексеевна Катаева**, преподаватель, Воронежский государственный технический университет, Воронеж

Аннотация

Статья посвящена вопросу методического обеспечения процесса физического воспитания студентов специальной медицинской группы, направленного на коррекцию и профилактику нарушений осанки студентов на основе средств фитнеса. Частными задачами исследования являлись: изучить мотивацию к различным видам фитнеса у студентов специальной медицинской группы, имеющих функциональные нарушения ОДА, выявить специфику воздействия отдельных фитнес-программ на функциональное состояние и уровень физической подготовленности студентов специальной медицинской группы, разработать и экспериментально обосновать эффективность методики коррекции и профилактики нарушений осанки у студентов специальной медицинской группы, ба-