

REFERENCES

1. Ministry of Justice of Russian Federation (2001), "On the approval of the Manual on the physical training of employees of the penitentiary system of Ministry of Justice of the Russian Federation", *Order of November 12, 2001 No. 301*, available at: <http://ukrfkod.ru/zakonodatelstvo/prikaz-miniusta-rossii-ot-12112001-n-301/> (date of access: 05/15/2022).

Контактная информация: maxim-zv@mail.ru

Статья поступила в редакцию 05.06.2022

УДК 796.51

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ ГРУППЫ ДИСЦИПЛИН «ДИСТАНЦИЯ ЛЫЖНАЯ»

Леонид Павлович Долгополов, кандидат педагогических наук, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар; Михаил Юрьевич Богданов, кандидат педагогических наук, доцент, Игорь Юрьевич Пугачев, кандидат педагогических наук, доцент, Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, г. Тамбов; Светлана Викторовна Разновская, кандидат биологических наук, Петрозаводский государственный университет, г. Петрозаводск; Вячеслав Борисович Парамзин, кандидат педагогических наук, доцент, Краснодарское высшее военное училище им. генерала армии С.М. Штеменко, Краснодар

Аннотация

Целью исследования являлось повышение эффективности скоростно-силовых кондиций спортсменов-туристов, специализирующихся в группе дисциплин «дистанция лыжная» для содействия их результативности в соревновательной деятельности путем разработки методики «нарастающих месячных подходов реализации заданий». В статье рассмотрены особенности физической подготовки спортсменов-туристов группы дисциплин «дистанция лыжная». Определена достаточно высокая значимость скоростно-силовой выносливости. Разработана методика «нарастающих месячных подходов реализации заданий», предполагающая поэтапное повышение объема параметров в мезоцикле на одну условную единицу, содержащую восемь гетерогенных упражнений специфики лыжного туризма с двумя блоками этапов нагрузки. Результаты педагогического формирующего эксперимента достоверно подтвердили эффективность данного подхода спортивной подготовки. Инновационная методика «нарастающих месячных подходов реализации заданий» эмпирическим путем достоверно с порогом 99% подтвердила свою эффективность реализации на практике туристской подготовки лыжников, тем самым отразила сущность особенности контекста физической подготовки.

Ключевые слова: туристы-лыжники, группа дисциплин «дистанция лыжная», физическая подготовка, скоростно-силовая выносливость.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.6.p121-125

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF ATHLETES-TOURISTS OF THE GROUP OF DISCIPLINES "SKI DISTANCE"

Leonid Pavlovich Dolgoplov, the candidate of pedagogical sciences, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar; Mikhail Yurievich Bogdanov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Igor Yuryevich Pugachev, the candidate of pedagogical sciences, docent, Derzhavin Tambov State University; Svetlana Viktorovna Raznovskaya, the candidate of biological sciences, Petrozavodsk State University, Petrozavodsk; Vyacheslav Borisovich Paramzin, the candidate of pedagogical sciences, docent, Krasnodar Higher Military School named after Army General S.M. Shtemenko

Abstract

The aim of the study was to increase the efficiency of the speed-strength conditions of sportsmen-tourists specializing in the group of disciplines "distance skiing" to promote their effectiveness in competitive activities by developing a methodology for "increasing monthly approaches to the implementation of tasks." The article considers the features of the physical training of athletes of tourists - a group of disciplines "distance skiing". The sufficiently high significance of speed-strength endurance was determined. The methodology of "increasing monthly approaches to the implementation of tasks" has been developed, which involves the phased increase in the volume of parameters in the mesocycle by one conventional unit, containing eight heterogeneous exercises specific to ski tourism with two blocks of load stages. The results of the pedagogical forming experiment reliably confirmed the effectiveness of this approach to sports training. The innovative method of "increasing monthly approaches to the implementation of tasks" empirically reliably confirmed with a threshold of 99% its effectiveness in the implementation of tourist training of skiers in practice, thereby reflecting the essence of the peculiarities of the context of physical training.

Keywords: tourists-skiers, group of disciplines "ski distance", physical training, speed-strength endurance.

ВВЕДЕНИЕ

В спортивном туризме в блоке дисциплин «дистанция лыжная» эффективность соревновательной деятельности преимущественно зависит от умения участника процесса сохранять предельную продуктивность формы в диапазонах состязательных режимов разнонаправленной нагрузки с пролонгированием дееспособности технико-тактического компонента «двигательной реализации» [2]. В силу того, что соревновательные дистанции располагаются в пересеченной, а зачастую – в сильнопересеченной местности, акцентированное внимание в физической тренировке атлетов-туристов авторы ассимилируют на развитие специальной выносливости [3, 4, 5]. Ключевая роль на лыжных дистанциях отводится физической подготовке, представляющей не исключительно базу спортивного совершенствования, но и контентом доминирующего фактора реализации комплексной готовности к специфическому труду. Однако в настоящий период показатель организаторско-методической подготовленности спортсменов и педагогов несколько снизился, и как следствие, деформировалось качество интегральной подготовки туристско-лыжников [1, 2, 6]. Тенденция освоения, расширения и усложнения «нитки» туристских маршрутов во взаимосвязи с воздействием условий реализации соревновательной деятельности в спортивном туризме в группах «А», «В», «С» дисциплин «дистанция-лыжная», требует постоянного поиска инновационных средств, сопоставления их с уже изученными и апробированными средствами и методами. Результаты протоколов последних соревнований и их анализ вызывают необходимость верификации данных в отношении аспектов развития скорости двигательных действий, специфических для данного вида спорта. Именно это определило актуальность и значимость выбранной темы.

Целью исследования являлось повышение эффективности скоростно-силовых кондиций спортсменов-туристов, специализирующихся в группе дисциплин «дистанция лыжная» для содействия их результативности в соревновательной деятельности путем разработки методики «нарастающих месячных подходов реализации заданий».

Объектом исследования представлялся процесс подготовки спортсменов-туристов в кластере дисциплин «дистанция лыжная»; предметом – совершенствование физической подготовленности спортсменов-туристов группы дисциплин «дистанция лыжная».

Методика исследования включала теоретический анализ и обобщение, педагогическое наблюдение, анкетный опрос, беседа, интервьюирование с опытными участниками процесса, оценка уровня физической подготовленности. педагогический эксперимент, биометрия.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В группе дисциплин «дистанция лыжная» наиболее значимым физическим качеством является скоростно-силовая выносливость, соответственно, и отдельные компонен-

ты скоростно-силовой выносливости, такие как быстрота, сила и выносливость спортсмена-туриста – будут играть немаловажную роль для достижения максимальной результативности. Анализ литературы, касающейся лыжных дистанций и спортивного туризма, проведение анкетирования специалистов, занимающихся подготовкой туристов-лыжников, позволил разработать систему дифференциации двигательных способностей для атлетов кластера «дистанция лыжная»: выносливость, ловкость, сила, быстрота, гибкость. Важнейшим физическим качеством для «дистанции лыжной» определяется выносливость, так как во время преодоления дистанции задействовано большинство мышц спортсмена-туриста. Работа на «дистанции лыжная» выполняется в аэробной зоне мощности, что по времени в среднем составляет от 40 мин и более. Для проведения эксперимента были сформированы две однородные группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ). В тренировочный комплекс для туристов-лыжников ЭГ был включен разработанный нами комплекс упражнений, таких как:

- бег на лыжах в горку свободным стилем 100 м;
- «нарастающие и спадающие» ускорения на лыжах коньковым ходом: 100 м, 200 м, 300 м, 400 м, 400 м, 300 м, 200 м, 100 м;
- первый блок этапов: «подъем по наклонной навесной переправе – спуск»; «перебег на лыжах 300 м»;
- прыжковый бег или «олений бег» в горку;
- сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамью («обратные отжимания»);
- подъем ног к перекладине;
- второй блок этапов: «подъем по перилам – наклонная навесная переправа вниз»; «перебег 200 м».

В первые два месяца туристы-лыжники выполняли упражнения тренировочного комплекса в следующем объеме. Первое тренировочное занятие: бег на лыжах в горку свободным стилем – 4 раза x 100 м; первый блок этапов – «подъем по наклонной навесной переправе – спуск»; «перебег на лыжах 300 м» – 4 подхода; сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамью («обратные отжимания») – 3x20 раз; подъем ног к перекладине – 2x10 раз. Второе тренировочное занятие: «нарастающие и спадающие» ускорения на лыжах коньковым ходом: 100 м, 200 м, 300 м, 400 м, 400 м, 300 м, 200 м, 100 м – выполнение 2 кругов. Третье тренировочное занятие: «олений бег» в горку – 4x50 м; второй блок этапов: «подъем по перилам – наклонная навесная переправа вниз»; «перебег 200 м» – 4 подхода.

В каждом последующем месяце количество повторов упражнений увеличивалось на один. В упражнении «подъем ног к перекладине» в каждом месяце добавлялось по 4 подъема ног в сторону (как вправо, так и влево). Таким образом, к концу эксперимента объем заданий был значительно увеличен. Сравнительный анализ результатов показан в таблице.

Таблица – Сравнительный анализ результатов тестирования физической подготовленности туристов-лыжников

Контрольные упражнения	Группы	До эксп., $X \pm \sigma$	После эксп., $X \pm \sigma$	Прирост пок-лей в %
Бег на лыжах 3 км, мин	К	19,35±0,91	18,58±0,22	3,9
	Э	19,30±0,21	18,20±0,24	5,7
Подъем туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	К	33,3±0,32	37,4±1,12	12,3
	Э	34,1±0,73	43,8±0,18	28,4
Бег 200 м, с	К	41,5 ±0,51	38,2±0,56	7,9
	Э	43,5±0,26	36,3±0,13	16,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	К	25,1±0,20	29,4±0,14	17,1
	Э	25,8±0,19	35,4±0,19	37,2
Прыжок в длину с разбега, см	К	335,6±0,45	342,1±0,31	1,9
	Э	333,8±0,61	346,1±0,31	3,7
Дистанция лыжная, мин	К	65,7±0,83	54,4±8,2	17,2
	Э	69,2±0,93	50,3±0,28	27,3

Прирост результатов рассчитывался в процентном соотношении от исходных данных к текущим. В нескольких контрольных упражнениях прирост результатов в процентах стал несущественным, но при учете сравнения данных в единицах измерения наблюдается тенденция к увеличению того или иного показателя. По данным, представленным в таблице, наименьший процентный прирост наблюдается у обеих групп в контрольном упражнении «Бег на лыжах 3 км» (3,9% и 5,7%). Тем не менее, сокращение времени преодоления данной дистанции в контрольной группе составило 37 с, а в экспериментальной – 70 с, что почти вдвое выше результата первой группы. Максимальный прирост результата отмечен в упражнении «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» – 37%. В тесте «Подъем туловища из положения лежа на спине», которое выполнялось за одну минуту в экспериментальной группе, процентное увеличение составило 28%, в то время как в контрольной лишь 12%. Значительное достоверное ($p<0,01$) увеличение результата наблюдается по «внешнему критерию» – в преодолении дистанции лыжной 4 класса сложности – 27% и по времени сокращение на 19 мин. В тесте «бег на 200 м» результат процентного прироста экспериментальной группы равен 16%, что вдвое больше, чем у занимающихся другой группы.

ВЫВОДЫ

Из полученных данных по итогам проведения эксперимента, а также с учетом результатов, продемонстрированных на соревнованиях спортсменами-туристами, занимающихся дистанциями лыжными, можно утверждать, что комплекс предложенных нами упражнений позволил достичь поставленной цели и в значительной мере повысить уровень физической подготовленности занимающихся. Разработанная нами инновационная методика «нарастающих месячных подходов реализации заданий» эмпирическим путем достоверно с порогом 99% подтвердила свою эффективность реализации на практике туристской подготовки лыжников, тем самым отразила сущность особенности контекста физической подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Благодаров Д.В. Методические подходы к контролю физической подготовленности лыжников-гонщиков / Д.В. Благодаров, О.С. Васильченко // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – С. 182.
2. Долгополов Л.П. Резервы в подготовке высококвалифицированных спортсменов в дисциплине «дистанция пешеходная – группа» / Л.П. Долгополов // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (21-27 июня 2016, г. Краснодар). РИО КГУФКСТ, 2016. – С. 16–18.
3. Пугачев И.Ю. Контроль физической готовности спортсмена на различных этапах спортивной подготовки / И.Ю. Пугачев, В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко, С.В. Разновская // Актуальные вопросы научно-методического обеспечения системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 220–224.
4. Пугачев И.Ю. Инновация оценки организаторско-методического компонента по физической подготовке на основе принципа "поощрительного балльного стимулирования" / И.Ю. Пугачев // Инновации в образовании. – 2017. – № 11. – С. 60–67.
5. Развитие скоростно-силовых качеств студентов средствами лыжной подготовки на учебно-оздоровительных сборах в среднегорье / А.С. Подгорная, В.З. Яцк, В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 20, С. 85–90.
6. Горбиков И.И. Эффективность различных методик комплексного контроля физического состояния начинающих лыжников в процессе тренировочных сборов / И.И. Горбиков, В.З. Яцк, О.С. Васильченко В.Б. Парамзин, С.В. Разновская // Современный ученый. – 2020. – № 1. – С. 71–75.

REFERENCES

1. Blagodarov, D.V. and Vasilchenko O.S. (2020), "Methodological approaches to the control of physical fitness of ski racers", *Abstracts of the XLVII scientific conference of students and young scientists of universities of the Southern Federal District*, Krasnodar: Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, pp. 182.
2. Dolgoplov, L.P. (2016), "Reserves in the training of highly qualified athletes in the discipline "walking distance – group", *Materials of the scientific and scientific-methodical conference of the teaching staff of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism*, Krasnodar, pp. 16–18.
3. Pugachev, I.Yu., Paramzin, V.B., Vasilchenko, O.S. and Raznovskaya, S.V. (2020), "Control of physical readiness of an athlete at various stages of sports training", *Actual issues of scientific and methodological support of the sports reserve training system in the Russian Federation*, Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, pp. 220–224.
4. Pugachev, I.Yu. (2017), "Innovation of evaluation of the organizational and methodological component of physical training based on the principle of "incentive point stimulation", *Innovations in education*, No. 11, pp. 60–67.
5. Podgornaya, A.S., Yatsyk, V.Z., Paramzin, V.B. and Vasilchenko, O.S. (2018), "The development of speed and strength qualities of students by means of ski training at educational and recreational camps in the Middle Mountains", *Topical issues of physical culture and sports*, Vol. 20., pp. 85–90.
6. Gorbikov, I.I., Yatsyk, V.Z., Vasilchenko, O.S., Paramzin, V.B. and Raznovskaya, S.V. (2020), "The effectiveness of various methods of complex control of the physical condition of novice skiers during training camps", *Modern scientist*, No. 1, pp. 71–75.

Контактная информация: sveta_r3000@mail.ru

Статья поступила в редакцию 05.06.2022

УДК 796.322

МОТИВАЦИОННЫЙ КОМПОНЕНТ ИГРОКОВ МУЖСКОЙ КОМАНДЫ «ВГТУ ВОРОНЕЖ» ПО ГАНДБОЛУ

Алексей Вячеславович Доронкин, преподаватель, главный тренер гандбольной команды «ВГТУ ВОРОНЕЖ», Воронежский государственный технический университет, Воронеж; Сергей Анатольевич Андронов, старший преподаватель, Владимир Васильевич Лобачев, профессор, Сергей Владимирович Головчанов, старший преподаватель, Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж

Аннотация

Изучены мотивы занятий спортом мужской команды «ВГТУ Воронеж» по гандболу с использованием модифицированных опросников. Выявлена корреляционная зависимость между структурой спортивной мотивации команды по гандболу и причинами, побудившими спортсменов заниматься данным видом спорта. Цель исследования: выявить корреляционную зависимость между структурой спортивной мотивации игроков команды по гандболу и причинами, побудившими спортсменов заниматься данным видом спорта. Практическая значимость: возможность использовать материалы исследования для подготовки игроков сборных команд по гандболу.

Ключевые слова: мотивация, гандбол, корреляционная зависимость.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.6.p125-130

MOTIVATIONAL COMPONENT OF PLAYERS OF MEN'S HANDBALL TEAM "VSTU VORONEZH"

Alexey Vyacheslavovich Doronkin, the teacher, head coach of the handball team "VSTU Voronezh", Voronezh State Technical University; Sergey Anatolyevich Andronov, the senior teacher, Vladimir Vasilyevich Lobachev, the professor, Sergey Vladimirovich Golovchanov, the senior teacher, Voronezh State Pedagogical University