



НАУКА-2020

Сетевое издание

ISSN 2413-6379

№ 1 (68) 2024

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ





НАУКА-2020

 Сетевое издание
№ 1 (68) 2024

Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:

ЭЛ № ФС77 – 51329

ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель

Межрегиональная Академия безопасности
и выживания

Адрес редакции:

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское ш., д.
5а

Тел. +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 620-92-12

E-mail: info.mabiv@mail.ru

Редакция журнала:

Ртищева Т. М. – ответственный секретарь

Рымшин С. А. – технический редактор

Махова Н. С. – дизайн

Коротеев А. Ю. – верстка

Редакционная коллегия:

Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор

Алтынникова Людмила Александровна

Бойко Валерий Вячеславович

Ветков Николай Ефимович

Герасимов Игорь Викторович

Копылов Сергей Александрович

Соломченко Марина Александровна

Щекотихин Михаил Петрович

Сетевое издание включено в Российский
индекс научного цитирования (РИНЦ) и
зарегистрировано в научной электронной
библиотеке elibrary.ru.

Точка зрения редакции может не
совпадать с мнением авторов
публикуемых материалов.

Размещение в Интернет 10.04.2024 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам XIII Международной научно-практической конференции «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ» (24 марта 2024 г. Россия, г. Орел).

Предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за содержание материалов, аутентичность (подлинность) и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.



© Сетевое издание «Наука-2020», 2024
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

Панов Е. В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УКРЕПЛЕНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ МОЛОДЕЖИ	5
Струганов С. М., Кугно Э. Э., Каплина Л. К. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТРАВМ У СПОРТСМЕНОВ	12
Махов С. Ю., Баркалов С. Н. ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ- РУКОПАШНИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	19
Османов Л. А., Курбединов Р. Я., Эбубекиров Ф. С. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	33
Губанов Э. В. НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ	41
Карагодина А. М., Болдина А. И. ВЛИЯНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СТРОИТЕЛЬНОГО ИНСТИТУТА	46
Ерёмин Р. В. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ МЕТОДИКИ КОМПЛЕКСНОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	52

СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Панов Е. В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ВОЗНИКНОВЕНИЕМ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ	58
Беляев Е. А., Соломченко М. А. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ТЕННИСИСТОВ В ЭТАПНОЙ СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЗРАСТЕ 13-15 ЛЕТ	64
Бочарова Н. В., Добрынина А. А., Карагодина А. М. ВЛИЯНИЕ СТАНДАРТНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	74
Пахомов В. И. ХАРАКТЕРИСТИКА СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ	81

Носов С. А., Горелова А. А., Дубровский С. В.
ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ СОТРУДНИКАМИ,
ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМИ ОПЕРАТИВНО-РОЗЫСКНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ 90

Дюдина У. Д., Пахомов В. И.
СУЩНОСТЬ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОЦЕССЕ
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 95

СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Алексеев Ю. Г.
СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ 101

Овчинников Ю. Д., Чеуж А. А., Кудзаев К. М.
РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССА СПОРТИЗАЦИИ В ПРОЕКТНЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ СТУДЕНТОВ 106

Зелинский А. К., Даянова М. А., Коробейникова Е. И.
ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ САНКЦИОННОЙ ПОЛИТИКИ В ОТНОШЕНИИ
РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ 115

Овчинников Ю. Д., Рахматуллин А. А., Гамова А. Л.
СПОРТИВНЫЕ ПРОЕКТЫ В ИСТОРИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ОБЩЕСТВА 121

Герасимов И. В.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬ-
НЫХ НАВЫКОВ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ К ДЕЙСТВИЯМ ПО ПРИМЕНЕНИЮ
ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ, СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ 130

УДК 796.323.2

**ВЛИЯНИЕ СТАНДАРТНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ
НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ****THE IMPACT OF A STANDARD BASKETBALL PRACTICE SESSION
ON THE CARDIOVASCULAR SYSTEM OF YOUNG ATHLETES*****Бочарова Наталья Васильевна***

*тренер-преподаватель высшей категории
заместитель директора по спортивной работе
МБУ ДО СШОР № 2
г. Волгоград, Россия*

Bocharova Natalia Vasilevna

*coach-teacher of the highest category
Deputy Director for Sports Work
MBU DO SSHOR No. 2
Volgograd, Russia*

Добрынина Алёна Анатольевна

*тренер-преподаватель высшей категории
МБУ ДО СШОР № 2
г. Волгоград, Россия*

Dobrynina Alyona Anatolyevna

*trainer-teacher of the highest category
MBU DO SSHOR No. 2
Volgograd, Russia*

Карагодина Анна Михайловна

*старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Институт архитектуры и строительства
Волгоградский государственный технический университет
г. Волгоград, Россия*

Karagodina Anna Mikhailovna

*senior lecturer department of physical education
institute of architecture and construction
Volgograd State Technical University
Volgograd, Russia*

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние стандартного тренировочного занятия по баскетболу на работу сердечно-сосудистой системы организма юных спортсменов, которая лимитирует состояние функциональных возможностей организма, процессы развития и совершенствования выносливости и высокой работоспособности в ходе специальной деятельности.

Abstract. *This article examines the effect of a standard basketball training session on the work of the cardiovascular system of the body of young athletes, which limits the state of the body's functional capabilities, the processes of developing and improving endurance and high performance during special activities.*

Ключевые слова: *объем нагрузки; интенсивность нагрузки; частота пульса; моторная плотность; физиологическая кривая; оценка.*

Keywords: *load volume; load intensity; pulse rate; motor density; physiological curve; assessment.*

Известно, что одним из основных условий роста и сохранения тренированности организма является рациональное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Чрезмерно интенсивные нагрузки могут привести к переутомлению и снижению роста спортивных результатов, а низкие нагрузки - не окажут должного тренировочного эффекта, и так же не приведут к росту спортивных достижений.

Тренировочные занятия по баскетболу дети начинают с возраста 8-9 лет. Приступают к ним после тщательного медицинского обследования организма, а на протяжении всего периода обучения в спортивной школе необходимо систематически проводить контроль за здоровьем обучающихся. Физическая подготовка юных спортсменов предполагает постепенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок от начального этапа подготовки к этапу высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Количество тренировочных часов в неделю постепенно увеличивается от 4,5 до 20 ч. Годовой объем тренировочной нагрузки увеличивается от 234 ч до 1040 ч. По мере роста спортивного мастерства доля общей физической подготовки уменьшается до 10-12 % с одновременным повышением объема специальной физической подготовки до 18-20 % от общей деятельности баскетболистов. Интегральная подготовка возрастает и к этапу ВСМ составляет 18-24 % [3].

К тому же, обучение технико-тактическому мастерству невозможно без определенного уровня физических и функциональных возможностей организма юных спортсменов, их работоспособности и быстрого восстановления после утомительных тренировочных и соревновательных нагрузок [4].

Деятельность баскетболистов на 80 % состоит из скоростно-силовых упражнений, носит ациклический характер и имеет высокую пульсовую нагрузку анаэробной направленности [2].

При планировании тренировочного занятия с подростками необходимо учитывать особенности развития организма юных баскетболисток. При больших физических нагрузках, отвечающих индивидуальным возможностям, растущий организм достаточно быстро приспосабливается к различным влияниям, в том числе и к недостатку кислорода. При мышечной нагрузке кислородный долг у подростков может быть значительным. Однако, благодаря увеличению окружности грудной клетки и увеличению объема жизненной емкости легких,

количество крови, протекающей через легкие за единицу времени, у подростков относительно больше, чем у взрослых. В этом возрасте существенно увеличиваются размеры сердца. Довольно часто у подростков отмечается гипертрофия левого желудочка сердца из-за расширения его полостей и утолщения мышечной стенки. Наблюдаемая гипертрофия левого желудочка может быть обусловлена и влиянием систематических интенсивных занятий спортом [5].

Таким образом, следует отметить, что при правильном подходе к дозированию физических нагрузок и периодов отдыха, подростки могут обладать высокими функциональными возможностями дыхания и кровообращения, что является хорошей базой для серьезной спортивной тренировки.

Таким образом, в подростковом периоде, когда происходит активный рост и развитие юного организма спортсмена, перестройка гормональной системы и неустойчивость психических процессов – дозирование физической нагрузки на учебно-тренировочном занятии приобретает *актуальное значение*.

Контроль за объемом и интенсивностью физической нагрузки и ее влияние на функциональные особенности сердечно-сосудистой системы – одна из главных задач тренера-преподавателя спортивной школы.

Цель исследования – рассчитать моторную плотность учебно-тренировочного занятия по баскетболу и выявить влияние тренировочной нагрузки на деятельность сердечно-сосудистой системы организма занимающихся методом пульсометрии.

Для выявления объема и интенсивности нагрузки был проведен хронометраж двигательной плотности стандартного тренировочного занятия по баскетболу в группе УТ(СС) 3 года обучения продолжительностью 90 минут.

Состав группы: девушки 12-13 лет в количестве 15 человек, среднего роста 163,3 см, массы тела 58,2 кг, квалификация- 2 –го юношеского разряда.

Упражнения, применяемые в ходе занятия имели высокую интенсивность, игровую направленность и моделировали условия игровой деятельности.

Для контроля реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку применялся метод пульсометрии. Предварительно юные баскетболистки освоили технику самоконтроля частоты пульса (ЧП).

Пульс подсчитывался сразу после окончания упражнений, а так же после каждой части занятия, в положении стоя, за 10-тисекундные периоды, а после переводились в минутные.

Как показатель работоспособности по показателям частоты пульса была построена физиологическая кривая занятия. Высота кривой дает представление об интенсивности нагрузки, а по величине площади между кривой и проекцией от исходного пульса – об ее объеме.

Задачи тренировки:

1. Обучать передачам мяча в движении.
2. Совершенствовать броски мяча в кольцо.
3. Развивать координацию движений (табл. 1).

Таблица 1

**Хронометраж
примерного тренировочного занятия по баскетболу
и его реакция на сердечно-сосудистую систему юных баскетболисток**

№	Средства специальной направленности	Продолжительность упражнений, этапов (мин)	Моторная плотность упражнения (%)	Средняя ЧП в упражн. и на этапах (уд/мин)	Субъективная оценка тяжести нагрузки
1	2	3	4	5	6
1	Подготовительная часть. Разминка. ОПУ, СПУ	10	11,1	126,6	Средняя
	Организация	1,5	1,7	115,2	Низкая
	Объяснение	2,5	2,8	96,6	Низкая
2	Передачи мяча в тройках, при движении от лицевой до противоположного щита, с поочередными бросками в кольцо с ближней дистанции с двух шагов.	12	13,3	156,2	Выше средней
	Отдых	0,5	0,6	132,2	Низкая
	Организация	1,5	1,7	122,1	Низкая
	Объяснение	1,5	1,7	100,1	Низкая
3	Взаимодействия в тройках в быстром прорыве	8	8,9	182,6	Высокая
4	Броски со средней дистанции в парах. Подбирающий отдает мяч партнеру, а после второго броска активно препятствует, выполняя защитные действия накрывания мяча.	10	11,1	168,8	Выше средней
5	Броски с дальней дистанции в парах с самостоятельным подбором в темпе соперничества (3-5 серий).	10	11,1	188,4	Высокая
	Отдых	0,5	0,6	126,6	Низкая
6	Тренировочная игра 5x5 с изменениями условий по заданию тренера.	20	22,2	166,4	Переменная (от низкой до высокой)

Продолжение табл. 1

1	2	3	4	5	6
7	Штрафные броски (в парах). Выполняются по сериям, набрать 10 серий на пару.	7	7,8	120,2	Ниже средней
8	Заключительная часть. Медленный бег. Растяжка.	5	5,6	76,6	Низкая
Итого:		90	100	1878,6	От низкой до высокой

Моторная плотность занятия (МП) – это отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности занятия.

Общая плотность занятия (ОП) определяется отношением полезно используемого времени к общему времени. Моторная плотность занятия (МП) определяется отношением потраченного времени непосредственно на выполнение упражнений к общему времени урока.

Моторная плотность занятия постоянно меняется в процессе занятия. В подготовительной части моторная плотность постепенно повышается и достигает высоких значений в основной части при решении задачи совершенствования, при выполнении упражнений с активным сопротивлением защитников и в тренировочных играх. К окончанию тренировки моторная плотность снижается при выполнении упражнений на гибкость и растяжку [1].

Согласно расчетам МП занятия составила 91,2 %, а ОП в свою очередь составила 100 %. На отдых, организацию и объяснение потрачено 9 % от всего времени урока. Из них 1 % отдыха, 3% организация и 5 % - на объяснение (рис. 1).

Физическая нагрузка приводит к усилению работы сердечно-сосудистой системы организма баскетболисток, что выражается в показателях частоты пульса (ЧП). Самые высокие показатели пульса наблюдаются в упражнении «быстрый прорыв» (178,6 уд/мин) и при бросках мяча в кольцо с дальней дистанции с одновременным подбором мяча и соперничеством (188,4 уд/мин). Субъективная оценка тяжести нагрузки совпадает с этими упражнениями.

Суммарная пульсовая стоимость тренировочного занятия (сумма средних показателей ЧП в упражнениях и на этапах) составляет 1864,6 уд/мин. Рабочая пульсовая стоимость (сумма средних показатели ЧП в упражнениях) составляет 1171,8 уд/мин.

Физиологическая кривая тренировочного занятия (90 мин.) - «двухпиковая». Первый пик повышения ЧП до значения 178,6 уд/мин, возникает на 38 минуте от начала занятия, второй (188,4 уд/мин) - на 58 минуте.

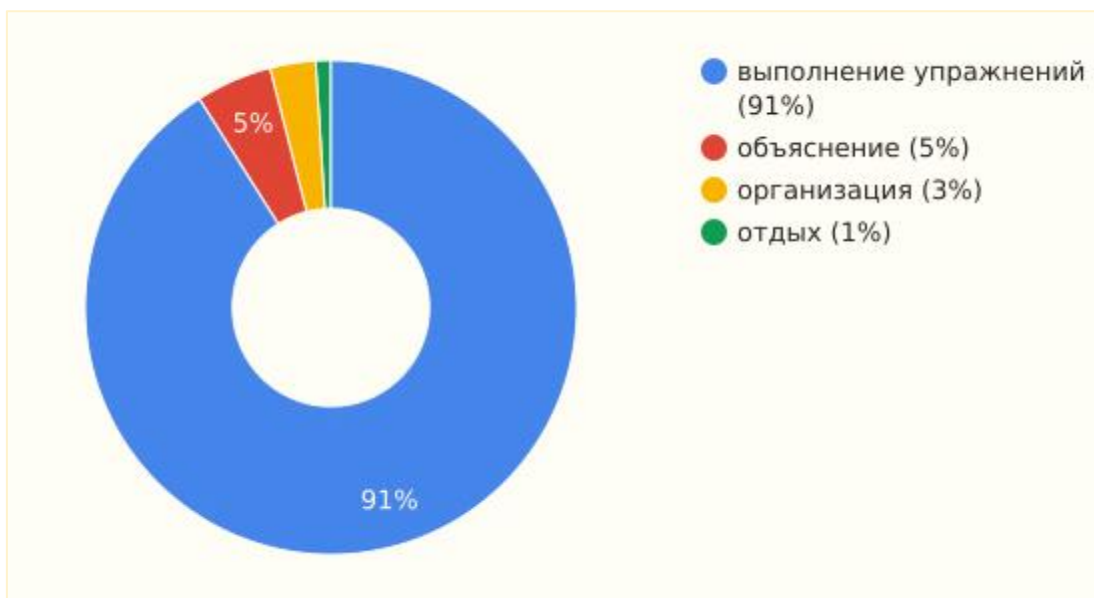


Рис. 1. Распределение тренировочного занятия по видам деятельности

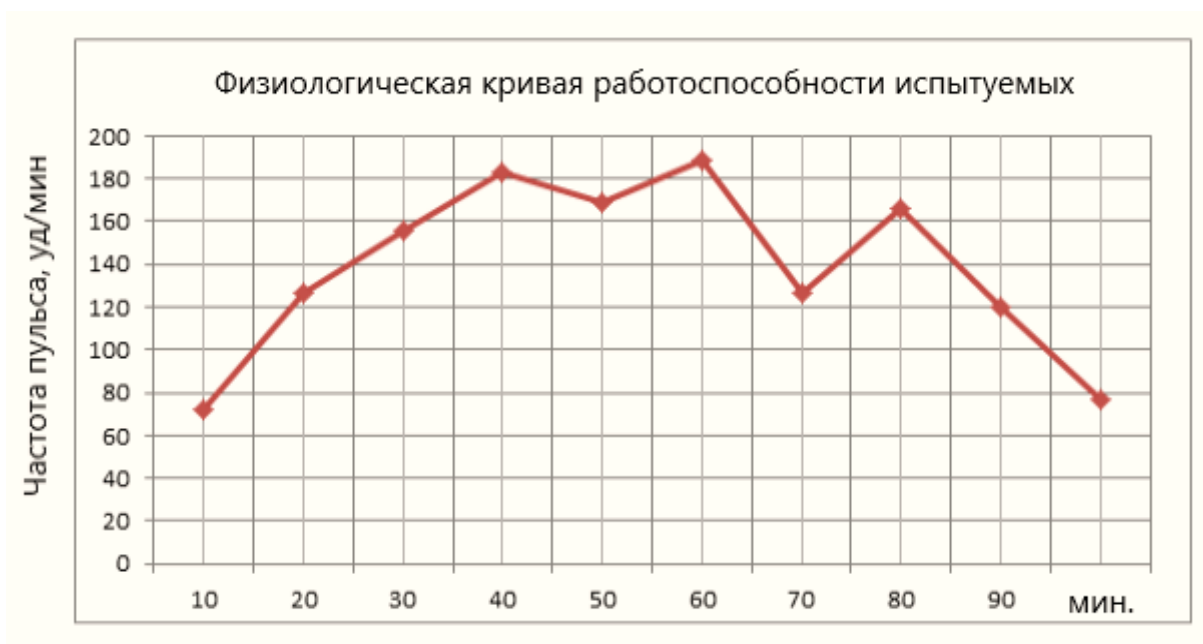


Рис. 2. Динамика пульса испытуемых в процессе тренировочного занятия

Физическая нагрузка постепенно увеличивается в подготовительной части занятия, достигает пиковых значений в основной части и снижается в заключительной. В течение последующих 10 минут после тренировки значения частоты пульса достигают уровня показателей пульса покоя. Это значит, что процессы восстановления протекают удовлетворительно, а организм юных баскетболистов адаптирован к специальным тренировочным нагрузкам. Интенсивность нагрузки высокая и соответствует задачам обучения и совершенствования технических приемов. При анализе хронометража занятия следует обратить

внимание на периоды отдыха в процессе тренировки, которые следует увеличить на 5-10 %, так как показатели МП свыше 90 %, что может привести к переутомлению организма учащихся и затягивание процессов восстановления.

Литература

1. *Влияние развивающих нагрузок на функциональные возможности баскетболистов в подготовительном периоде подготовки / А. Н. Болгов, А. М. Карагодина, О. Ф. Крикунова [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 12(202). С. 30-33. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p30-34.*

2. *Болгов А. Н. Повышение физической и функциональной подготовленности баскетболистов средствами кроссфита / А. Н. Болгов, А. М. Карагодина, О. Ф. Крикунова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2022. № 1 (39). С. 28-36.*

3. *Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол». МБУ ДО СШОР № 2, Волгоград, 2023. 108 с.*

4. *Карагодина А. М. Интенсивность физической нагрузки как критерий повышения целевой точности бросков в баскетболе // Наука-2020. 2021. № 3 (48). С. 149-154. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/intensivnostfizicheskoy-nagruzki-kak-kriteriy-povysheniya-tselevoy-tochnosti-broskov-v-basketbole> (дата обращения: 12.03.24).*

5. *Самойленко А. Н. Влияние максимального потребления кислорода и жизненной емкости легких на физическую подготовленность спортсменов / А. Н. Самойленко, Ж. Ж. Жамашев, Л. Н. Хамитова // Вестник Казахского национального медицинского университета. 2019. № 2. С. 108-110.*