

$X_2 = 265,5$).

– в сгибании туловища ($t = -10.788$, $p < 0,001$). Среднее значение результатов до эксперимента меньше среднего значения результатов в конце эксперимента ($X_1 = 29$, $X_2 = 36$).

– в челночном беге ($t = 36.578$, $p < 0,001$). Среднее значение результатов до эксперимента меньше среднего значения результатов в конце эксперимента ($X_1 = 20,4$, $X_2 = 19,1$).

– в броске набивного мяча вперед ($t = -57.798$, $p < 0,001$). Среднее значение результатов до эксперимента меньше среднего значения результатов в конце эксперимента ($X_1 = 510$, $X_2 = 590$).

Таким образом, данные, полученные в ходе исследования, подтвердили эффективность внедрения предложенной методики скоростно-силовой подготовки баскетболистов студенческой команды на уровень развития физической подготовленности.

ВЫВОДЫ

1. Разработана методика скоростно-силовой подготовки баскетболистов студенческой команды в годичном макроцикле. Скоростно-силовые упражнения включались в основной части учебно-тренировочного занятия и выполнялись повторно-интервальным методом в течение 30 минут.

2. Экспериментально проверена эффективность методики развития скоростно-силовых способностей баскетболистов студенческой команды в годичном макроцикле. По результатам исследования были выявлены значимые различия во всех контрольных тестах в начале и в конце эксперимента. Выявлена высокая зависимость методики применения скоростно-силовых упражнений на уровень развития физической подготовленности баскетболистов студенческой команды.

3. Выявлена динамика показателей скоростно-силовых способностей баскетболистов студенческой команды в годичном макроцикле. Занятия по данной методике в течение года привели к существенным изменениям в развитии скоростно-силовых способностей баскетболистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гомельский, В.А. Как играть в баскетбол / В.А. Гомельский. – Москва : Эксмо, 2015. – 256 с.
2. Жбанков, О.В. Развитие прыгучести у юных баскетболистов / О. В. Жбанков // Физкультура и спорт. – 1995. – № 3. – С. 19–21.

REFERENCES

1. Gomelsky, V.A. (2015), *How to play basketball*, Eksmo, Moscow.
2. Zhbankov, O.V. (1995), “The development of jumping ability in young basketball players”, *Physical culture and sport*, No. 3, pp. 19–21.

Контактная информация: olia.markushina@mail.ru

Статья поступила в редакцию 08.06.2021

УДК 796.342

ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЕННИСИСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Александр Александрович Джумок, кандидат педагогических наук, доцент, Анна Владимировна Пикалова, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва

Аннотация

Практика спортивной подготовки сегодняшнего дня идет по пути поиска резервов для повышения специальной подготовленности спортсменов. Основные их (резервов) ресурсы лежат в области оптимизации физической подготовки с акцентированным воздействием на те физические качества и производные от них способности, которые играют решающую роль в двигательной подготовленности спортсмена в избранном виде спорта. Известно, что наиболее податливы к сдвигам эти качества в так называемые критические и возникающие на их основе сенситивные периоды онтогенеза. При этом их возникновение у представителей детской популяции одного возраста и разного пола носит не одномоментный характер, особенно у детей младшего школьного возраста. Важно обратить внимание на то, что в отдельных видах спорта, в частности в теннисе, тренировочный процесс реализуется в группах со смешанным наполнением, главным образом, на фундаментальных этапах подготовки. В рамках научной новизны исследования, во-первых, установлено, что мальчики теннисисты в возрасте 8 лет имеют достоверно меньшие значения координационных и достоверно большие значения ($p < 0,05$) скоростно-силовых способностей верхних и нижних конечностей, а также скоростно-силовых способностей нижних конечностей у мальчиков в возрасте 9 лет в сравнение с девочками теннисистками аналогичных возрастов; во-вторых, конкретизирован достоверный прирост ($p < 0,05$) координационных и скоростно-силовых способностей нижних конечностей у мальчиков и скоростно-силовых способностей нижних и верхних конечностей и скоростной выносливости у представителей обоего пола в динамике года.

Ключевые слова: физическая подготовленность, теннисисты и теннисистки 8-9 лет, скоростные способности, координационные способности, скоростно-силовые способности верхних и нижних конечностей, скоростная выносливость.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.6.p108-112

GENDER DIFFERENCES IN THE PHYSICAL FITNESS OF TENNIS PLAYERS IN INITIAL TRAINING GROUPS

Alexander Alexandrovich Dzhumok, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Anna Vladimirovna Pikalova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Russian state university of physical culture, sports, youth and tourism, Moscow

Abstract

The practice of sports training today follows the path of searching for reserves to improve the special preparedness of athletes. Their main (reserves) resources lie in the field of physical fitness optimization with accentuated impact on those physical qualities and their derived abilities, which play a decisive role in the athlete's motor fitness in the chosen sport. It is known that these qualities are most susceptible to shifts in the so-called critical and the sensitive periods of ontogenesis arising on their basis. Moreover, their occurrence in representatives of the child population of the same age and different sex is not of one-time nature, especially in children of primary school age. It is important to pay attention to the fact that in certain sports, in particular in tennis, the training process is realized in groups with mixed content, mainly at the fundamental stages of preparation. As part of the scientific novelty of the study, firstly, it was found that boys - tennis players at the age of 8 years have significantly lower values of coordination and significantly higher values ($p < 0.05$) of speed-strength abilities of the upper and lower extremities, as well as speed-strength abilities. lower extremities in boys aged 9 years in comparison with girls - tennis players of the same age; secondly, significant increase ($p < 0.05$) of coordination and speed-strength abilities of the lower extremities in boys and speed-strength abilities of the lower and upper extremities and speed endurance in representatives of both sexes in the dynamics of the year have been specified.

Keywords: physical fitness, tennis players and tennis players 8-9 years old, speed abilities, coordination abilities, speed-strength abilities of the upper and lower extremities, speed endurance.

ВВЕДЕНИЕ

В условиях высокой конкуренции в профессиональном спорте сегодняшнего дня поиск ресурсов для повышения подготовленности спортсмена выглядит самым значимым активом для многолетней подготовки. При этом, рассматривая содержание соревновательной деятельности, как демонстрацию специфической двигательной деятельности,

необходимо акцентировать свое внимание на решающей роли физической подготовки в процессе ее (специфическая двигательная деятельность) формирования.

С целью оптимизации физической подготовки в многолетнем аспекте в теории и практике спортивной тренировки принято основной акцент делать как на физические качества, в целом, так и на производные от них способности, в частности, являющиеся наиболее значимыми для избранного вида спорта, в том числе с учетом приоритетности (сенситивности) их морфофункционального преобразования в ходе онтогенеза, что в процессе целенаправленного и систематического воздействия направлено на формирование специфической двигательной деятельности.

Необходимо отметить, что процесс морфофункционального преобразования как организма в целом, так и отдельных его систем, в частности, имеет различные в возрастном аспекте критические периоды у представителей детской популяции разного пола, при этом известно, что эти самые критические периоды лежат в основе возникновения сенситивных периодов изменения физических качеств и производных от них способностей [3].

Стоит обратить внимание, что на сегодняшний день в отдельных видах спорта, в частности теннисе, реализация тренировочного процесса осуществляется в группах, имеющих смешанное наполнение (мальчики вместе с девочками), особенно на фундаментальных этапах подготовки, то есть группах начальной подготовки и тренировочном этапе. При этом отдельными исследованиями показано, что теннисисты младшего школьного возраста имеют наибольшее количество принципиальных различий в показателях физического развития [1, 2]

Вышесказанное, на наш взгляд, актуализирует вопрос изучения показателей физической подготовленности спортсменов младшего школьного возраста с учетом их полового признака.

Цель исследования – изучение показателей физической подготовленности теннисистов групп начальной подготовки с учетом полового признака.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось в ГБУ СШОР по теннису «Олимпиец» Москомспорта, в его ходе реализации было проведено сравнение показателей физической подготовленности между мальчиками ($n=46$) и девочками ($n=35$), занимающимися теннисом в группах начальной подготовки, а также изучено их (показателей физической подготовленности) изменение в динамике года с учетом полового признака.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Сравнение показателей физической подготовленности с учетом полового признака и изучение их изменения в динамике года показало следующее:

Так значения показателя в «Беге на 10 м» составили у мальчиков 8 лет – $2,08 \pm 0,15$ сек, а девочек – $2,16 \pm 0,17$ сек; у мальчиков 9 лет – $2,04 \pm 0,13$ сек, а девочек – $2,06 \pm 0,16$ сек, соответственно. Таким образом, показатели скоростных способностей теннисистов данных возрастных групп не имеют принципиальных различий между мальчиками и девочками, как по половому признаку, так и по динамике изменения в течение года (таблица 1).

Значения в показателе «Перешагивание через палку за 15 сек» составили у мальчиков 8 лет $2,96 \pm 1,63$ раз, а у девочек – $4,18 \pm 1,49$ раз, различия достоверны ($p < 0,05$); у мальчиков 9 лет – $5,01 \pm 1,4$ раз, а у девочек – $4,9 \pm 1,39$ раз, соответственно. Следовательно, во-первых, показатели координационных способностей мальчиков 8 лет имеют достоверно меньшие значения ($p < 0,05$), чем у девочек, во-вторых, принципиально больший прирост ($p < 0,05$) в динамике года (таблица 1).

Значения в показателе «Прыжок в длину с места» составили у мальчиков 8 лет $148 \pm 14,6$ см, а у девочек – $131,5 \pm 17,2$ см, различия достоверны ($p < 0,05$); у мальчиков 9

лет – $159,8 \pm 13,4$ см, а у девочек – $151,08 \pm 13,7$ см, соответственно, различия достоверны ($p < 0,05$). То есть, показатели скоростно-силовых способностей нижних конечностей у мальчиков как 8, так и 9 лет имеют достоверно большие значения ($p < 0,05$), чем у девочек, при этом его (показателя) изменение в динамике года имеет принципиальный характер ($p < 0,05$) у представителей обоего пола (таблица 1).

Значения в показателе «Прыжок вверх с места» составили у мальчиков 8 лет $23,6 \pm 2,8$ см, а у девочек – $24,5 \pm 4,17$ см; у мальчиков 9 лет – $28 \pm 4,2$ см, а у девочек – $26,8 \pm 3,8$ см, соответственно. Таким образом, показатели скоростно-силовых способностей нижних конечностей в данном показателе не имеют принципиальной разницы между мальчиками и девочками как 8, так и 9 лет. Однако его (показателя) изменение в динамике года носит принципиальный характер ($p < 0,05$) у мальчиков (таблица 1).

Значения в показателе «Бросок теннисного мяча движением подачи» составили у мальчиков 8 лет $6,3 \pm 1,23$ м, а у девочек – $4,8 \pm 1,09$ м, различия достоверны ($p < 0,05$); у мальчиков 9 лет – $13,3 \pm 6,2$ м, а у девочек – $12,3 \pm 4,8$ м, соответственно. Следовательно, показатели скоростно-силовых способностей верхних конечностей имеют достоверно большие значения у мальчиков 8 лет, чем у девочек ($p < 0,05$). При этом его (показателя) изменение в динамике года имеет принципиальный характер ($p < 0,05$) у представителей обоего пола (таблица 1).

Значения в показателе «Челночный бег 4×8 м» составили у мальчиков 8 лет – $14,4 \pm 2,13$ сек, а у девочек – $14,6 \pm 2,1$ сек; у мальчиков 9 лет – $10,9 \pm 2,1$ сек, а у девочек – $10,7 \pm 2,13$ сек, соответственно. То есть показатели скоростной выносливости теннисистов данных возрастных групп не имеют принципиальных различий между мальчиками и девочками, однако его (показателя) изменение в динамике года имеет принципиальный характер ($p < 0,05$) у представителей обоего пола.

Таблица 1 – Сравнение показателей физической подготовленности и динамика их изменения у мальчиков и девочек 8 и 9 лет, занимающихся теннисом.

Показатели физической подготовленности теннисистов		Мальчики (n=46)	Девочки (n=35)	p
Бег 10 метров с высокого старта (с)	8 лет	$2,08 \pm 0,15$	$2,16 \pm 0,17$	$>0,05$
	9 лет	$2,04 \pm 0,13$	$2,06 \pm 0,16$	$>0,05$
	p	$>0,05$	$>0,05$	
Перешагивание через палку вперед–назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с (кол–во раз)	8 лет	$2,96 \pm 1,63$	$4,18 \pm 1,49$	$<0,05$
	9 лет	$5,01 \pm 1,4$	$4,9 \pm 1,39$	$>0,05$
	p	$<0,05$	$>0,05$	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	8 лет	$148 \pm 14,6$	$131,5 \pm 17,2$	$<0,05$
	9 лет	$159,8 \pm 13,4$	$151,08 \pm 13,7$	$<0,05$
	p	$<0,05$	$<0,05$	
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх (см)	8 лет	$23,6 \pm 2,8$	$24,5 \pm 4,17$	$>0,05$
	9 лет	$28 \pm 4,2$	$26,8 \pm 3,8$	$>0,05$
	p	$<0,05$	$>0,05$	
Бросок теннисного мяча движением подачи (м)	8 лет	$6,3 \pm 1,23$	$4,8 \pm 1,09$	$<0,05$
	9 лет	$13,3 \pm 6,2$	$12,3 \pm 4,8$	$>0,05$
	p	$<0,05$	$<0,05$	
Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке 4×8 (с)	8 лет	$14,4 \pm 2,13$	$14,6 \pm 2,1$	$>0,05$
	9 лет	$10,9 \pm 2,1$	$10,7 \pm 2,13$	$>0,05$
	p	$<0,05$	$<0,05$	

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сравнение показателей физической подготовленности теннисистов 8 и 9 лет с учетом полового признака обнаружило достоверно меньшие ($p < 0,05$) значения координационных способностей и достоверно большие ($p < 0,05$) значения скоростно-силовых способностей нижних (в прыжке в длину) и верхних конечностей у мальчиков 8 лет, а также скоростно-силовых способностей нижних конечностей (в прыжке в длину) у мальчиков 9 лет. Изучение изменения показателей физической подготовленности в динамике года с

учетом полового признака свидетельствует о достоверном приросте ($p < 0,05$) координационных и скоростно-силовых способностей нижних конечностей (в прыжке вверх) у мальчиков и скоростно-силовых способностей нижних (в прыжке в длину) и верхних конечностей и скоростной выносливости у представителей обоего пола.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о гетерохронном изменении отдельных показателей физической подготовленности у мальчиков и девочек 8 и 9 лет, занимающихся теннисом. Что, на наш взгляд, актуализирует вопросы изучения возможности дифференцированного подхода к планированию содержания физической подготовки и оставляется открытым вопрос целесообразности реализации тренировочного процесса со смешанным наполнением у представителей изученных половозрастных групп.

ЛИТЕРАТУРА

1. Джумок, А.А. Физическое развитие детей 8-12 лет занимающихся и не занимающихся теннисом / Джумок А.А., Мамедова А.А., Брагина А.И./В Современные подходы в подготовке баскетболистов и волейболистов : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Московская государственная академия физической культуры. – Москва, 2017. – С. 34–39.
2. Джумок, А.А. Гендерные различия физического развития теннисистов 8–12 лет / А.А. Джумок // Теннис – вчера, сегодня, завтра. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Москва, 2016. – С. 30–34.
3. Матвеев, Ю.А. Возрастная физиология: учебное пособие для студентов педагогических высших физической культуры и образовательную деятельность по специальности 44.03.01 – Педагогическое образование; профиль подготовки «Физическая культура» / Ю.А. Матвеев – Москва : МГПУ, 2018. – 18 с.

REFERENCES

1. Dzhumok, A.A., Mamedova, A.A. and Bragina, A.I (2017), "Physical development of children 8-12 years old, playing and not playing tennis", *Modern approaches in the training of basketball and volleyball players. Materials of the All-Russian scientific-practical conference with international participation*, Moscow State Academy of Physical Culture, Moscow, - pp. 34–39.
2. Dzhumok, A.A. (2016), "Gender differences in the physical development of tennis players 8-12 years old", *Tennis – yesterday, today, tomorrow, materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation*, Moscow, pp. 30–34.
3. Matveev, Yu.A. (2018), "Age physiology": *textbook for students of pedagogical higher physical education and educational activities in the specialty 44.03.01 - Pedagogical education; training profile "Physical culture"*, MGPU, Moscow.

Контактная информация: sawa_fresh-art@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.05.2021

УДК 371.72

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ИМЕЮЩИХ ЗАДЕРЖКУ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОВЕДЕНИЯ КОНКУРСА «ЛУЧШИЙ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Антон Юрьевич Дронь, кандидат биологических наук, доцент, Анастасия Алексеевна Ракина, студент, Сургутский государственный педагогический университет, Юлия Андреевна Дронь, инструктор-методист, Спортивная школа «Виктория», Сургут

Аннотация

Введение. Для коррекции проблем и развития личности детей школьного возраста с задержкой психического развития особое значение имеет правильная постановка оценки предметных ре-