

1. В сокращении количества последовательно выполняющихся друг за другом упражнений в одном круге с 6-12 до 3-5 (так называемый «мини-круг»), но при этом увеличении количества таких кругов до 2-3.

2. В использовании контралатеральных и унилатеральных упражнений в первом круге с акцентом на правую сторону тела, во втором круге – на левую, в третьем круге поочередно то на левую, то на правую, в четвертом – одновременно.

3. В повторении упражнений не на каждый счет (условно, вверх-вниз, сократили-расслабили мышцы), а по системе 1-3-7, 1-2-3-7 и т.п.

Разнообразие тренировочного процесса – весьма важная составляющая поддержания интереса у занимающихся, стимулирования интереса к занятиям, профилактики утомления из-за однообразия упражнений.

Во время тренировок очень часто наблюдается постепенное падение качества выполнения упражнения от начала к его окончанию. Это выражается в том, что первые несколько повторений большинство занимающихся выполняет весьма качественно и внимательно, сосредотачиваясь и следя за техникой выполнения, но к середине упражнения концентрация внимания ослабевает. Последние повторения (которые и дают максимальную эффективность) многими занимающимися выполняются по инерции, невнимательно и, как следствие, не совсем технично или даже совсем не технично.

Благодаря периодической вариативности счета (1-3-7 и др.), на который выполняются упражнения, удается минимизировать рассеивание внимания занимающихся, постоянно возвращать их концентрацию к тому, что именно они выполняют в данный момент, и таким образом сохранять правильную технику на протяжении всего упражнения.

**Заключение.** Разделение тренировки на несколько мини-кругов, использование латеральных упражнений и системы 1-3-7 и др. дает возможность не только разнообразить тренировочный процесс, но и увеличить эффективность тренировки благодаря изометрической и изостатической работе способствует повышению функциональных способностей тела, так как мышцы нагружаются как в конечных, так и в промежуточных участках их движения.

1. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2010. – 464 с.

2. Готовцев, Е. В. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / сост. Е. В. Готовцев, И. А. Анохина, В. И. Козлов; – Воронеж, 2017. – 95 с.

3. Комплексный врачебно-педагогический контроль в оздоровительной и адаптивной физической культуре: методические рекомендации / [сост. Н. М. Медвецкая]; Каф. теории и методики физической культуры и спортивной медицины. — Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – 41 с. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/30815> (дата обращения 05.09.2023).

## **АКТИВИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕРЕЗ УЧАСТИЕ В СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ**

**Оринчук А.В.,**

*магистрант ННГУ имени Н.И. Лобачевского, г. Нижний Новгород, Российская Федерация  
Научный руководитель – Оринчук В.А., канд. пед. наук, доцент*

Ключевые слова. Спортивно-массовое мероприятие, адаптивный спорт, студенты-инвалиды, обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья.

Keywords. Mass sports event, adaptive sports, students with disabilities, students with disabilities.

Развитие физической культуры и спорта лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) и инвалидов в ближайшей перспективе в нашей стране будет осуществляться в направлении физкультурно-оздоровительной деятельности, с обеспечением массовости

данного направления и, как следствие, решением задач социальной адаптации данной категории лиц в обществе [6]. С учетом существенного снижения двигательной активности инвалидов, важнейшим средством их физической, психической и социальной реабилитации являются физические упражнения. Вернуть людям с ОВЗ чувство социальной защищенности и полезности возможно через регулярные занятия физической культурой и спортом, которые способствуют расширению их функциональных возможностей, оздоровлению организма, и благоприятно воздействует на психику занимающихся [1, 4].

Благодаря системной работе по развитию физической культуры и спорта среди лиц с ОВЗ и инвалидов удалось увеличить показатель систематически занимающихся лиц данной категории с 5% в 2014 году до 19,4% в 2019. А к 2030 году данный показатель планируется увеличить до 30% [6].

Одним из средств повышения мотивации инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формированию их самосознания и самоопределения являются спортивно-массовые мероприятия и соревнования [5, 7]. Принимая участие в массовых мероприятиях, инвалиды и лица с ОВЗ приобретают иную социальную роль, приходят к пониманию своего места и значения в коллективе [3].

Наиболее активной социальной группой среди инвалидов являются обучающиеся образовательных организаций среднего профессионального (далее СПО) и высшего образования (далее ВО). Вовлечение данной категории инвалидов к систематическим физкультурно-спортивным занятиям будет способствовать повышению их функциональным и физическим возможностям, что в последствии окажет положительное влияние на их будущую профессиональную деятельность [2].

Цель исследования – изучение возможности привлечения студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в спортивно-массовых мероприятиях.

**Материал и методы.** Исследование проводилось в период с января по декабрь 2022 года. На первом этапе исследования был проведен мониторинг количества студентов с ОВЗ, включая инвалидов, обучающихся в образовательных организациях среднего профессионального и высшего образования Нижегородской области, а также анализ состояния физкультурно-спортивной работы, проводимой с данной категорией студентов.

Второй этап исследования (январь-сентябрь 2022 года) включал непосредственно подготовку организационно-методических документов для проведения спортивно-массового мероприятия для студентов с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, которые получили название первый областной студенческий фестиваль адаптивного спорта «Нижегородский ПараСтарт» (далее – Фестиваль).

На третьем этапе исследования (октябрь-декабрь 2022 года) был проведен первый областной студенческий фестиваль адаптивного спорта «Нижегородский ПараСтарт» и сделан анализ результатов проведения Фестиваля.

**Результаты и их обсуждение.** В каждом из 26 ВУЗов Нижнего Новгорода обучаются студенты с инвалидностью и лица с ОВЗ. Количество студентов с инвалидностью варьируется от контингента обучающихся в ВУЗе: от 139 студентов с инвалидностью, обучающихся в Нижегородском государственном университете им. Н.И. Лобачевского, до 24 студентов-инвалидов в Нижегородском институте управления – филиале РАНХиГС.

В учреждениях среднего профессионального образования Нижнего Новгорода обучается около 1000 студентов-инвалидов. Наибольшее количество студентов с инвалидностью обучается в ГБПОУ социального обслуживания «Нижегородское училище-интернат» – 115 обучающихся.

Студенты с ОВЗ, которые относятся на занятия по физической культуре к специальной медицинской группе, составляют примерно 10-12% от общего количества студентов, занимающихся физической культурой в ВУЗах и учреждениях СПО Нижнего Новгорода.

Из форм физкультурно-спортивной работы с обучающимися с ОВЗ и инвалидами в образовательных организациях ВО и СПО Нижегородской области используются, в лучшем случае, только проведение занятий по физической культуре в специальной медицинской группе. Регулярные спортивно-массовые мероприятия как общеуниверситет-

ские, так и региональные для обучающихся с ОВЗ и инвалидов в Нижегородской области не проводятся.

С целью активизации физкультурно-спортивной работы с обучающимися с ОВЗ, включая инвалидов, расширения их двигательной активности и социальной интеграции был разработан проект фестиваля адаптивного спорта «Нижегородский ПараСтарт». Идея проведения Фестиваля заключалась в том, чтобы продемонстрировать возможности обучающихся с ОВЗ и инвалидов проявлять себя в спортивной деятельности, а не только заниматься ЛФК.

Программа Фестиваля была разработана и составлена по блочному принципу, с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья обучающихся с ОВЗ и инвалидов, и позволяла принять участие в двух-трех мероприятиях Фестиваля любому из участников [5].

Блок 1. Соревнования по адаптивным видам спорта: волейбол сидя (смешанные команды), настольный теннис (личное первенство среди юношей и девушек), дартс (личное первенство среди юношей и девушек), пауэрлифтинг - русский жим (личное первенство среди юношей), плавание (личное первенство среди юношей и девушек на дистанциях 25 и 50 м вольным стилем, 25 м на спине, 25 м брасс).

Блок 2. Соревнования по настольным спортивным играм: соревнования по настольным спортивным играм шаффлборд, джакколо, новус, корнхолл

Блок 3. Презентация современных оздоровительных практик: мастер-классы по йоге, цигун, пилатесу, аэробике.

Блок 4. Лекторий о здоровом образе жизни: лекции об эмоциональном выгорании, стрессоустойчивости, нутрициологии.

25 октября 2022 года в МАУ «Спортивная школа «Дворец спорта «Юность» (г. Нижний Новгород) состоялся первый областной студенческий фестиваль адаптивного спорта «Нижегородский ПараСтарт». Участниками Фестиваля стали 158 обучающихся 14 образовательных организаций среднего профессионального и высшего образования Нижегородской области: 10 организаций ВО и 4 организации СПО.

В Фестивале приняли участие 51 участник с инвалидностью и 107 обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (отнесенные на занятиях по физической культуре к специальной медицинской группе). Среди участников Фестиваля были 5 мастеров спорта России и 10 спортсменов, имеющих массовые спортивные разряды. Команды Нижегородского училища-интерната и Нижегородского Губернского колледжа состояли только из студентов-инвалидов.

В соревнованиях по плаванию и настольному теннису участники соревновались в двух нозологических группах: спортсмены с поражением ОДА и спортсмены с сенсорными нарушениями (с нарушением слуха и зрения). В остальных видах состязаний разделений на нозологические группы не проводилось.

Наибольшее количество участников приняли участие в соревнованиях по дартсу – 87 человек (55,1%) и настольным спортивным играм, в каждой из которых приняло участие от 35 до 78 человек (от 22,1% до 49,4%), что объясняется достаточно простыми правилами соревнований и отсутствием каких либо требований к физической подготовленности.

В соревнованиях по настольному теннису приняли участие 40 спортсменов (25,3%), что говорит о доступности данного вида спорта для обучающихся с ОВЗ и популярности его среди студентов данной категории.

Соревнования по пауэрлифтингу и по плаванию собрали наименьшее количество участников, 24 (15,2%) и 20 (12,6%) человек соответственно, что объясняется достаточно высокими требованиями к физической и технической подготовленности в данных видах спорта. Но стоит отметить, что в отдельных образовательных организациях обучающиеся с ОВЗ посещают спортивные отделения/секции по плаванию и атлетической гимнастике.

Волейбол сидя был впервые представлен на региональных соревнованиях, что объясняет малое количество команд и участников (4 команды, 32 участника (20,2%)). Но в це-

лом команды показали достаточно хорошую техническую подготовку, что говорит о возможности дальнейшего развития данного вида адаптивного спорта в студенческой среде.

В завершении Фестиваля был проведен опрос среди представителей команд и участников, для оценки проведения Фестиваля и перспектив его развития в будущем (в опросе приняли участие 168 респондентов).

Результаты опроса показали, что все участники показали высокий уровень удовлетворенности от проведенного мероприятия и 100% участников высказались за сохранение Фестиваля в календаре спортивно-массовых мероприятий для студентов ВУЗов и ССУЗов Нижегородской области.

Программа Фестиваля в полной мере удовлетворила участников, только 4,2% респондентов высказались за исключение пауэрлифтинга из программы Фестиваля в виду высокого уровня его травматизма.

Из новых видов состязаний участники предложили включить в программу Фестиваля наиболее популярные виды для обучающихся с ОВЗ: шахматы/шашки (41,2%), скандинавская ходьба (32,1%), стрельба (23,2%), а также самый популярный вид спорта среди молодежи - футбол (25,6%).

В будущем участники Фестиваля высказались за проведение Фестиваля 1 или 2 раза в год (65,5% и 34,5% респондентов соответственно), с классификацией спортсменов-участников с поражением ОДА, с нарушением зрения в отдельных видах спорта (45,8% респондентов). Около 40% участников высказались за включение мероприятий Фестиваля в программу студенческих соревнований среди ВУЗов Нижегородской области «Универсиада» или Открытых игр ВУЗов Приволжского федерального округа, что сделает адаптивный спорт среди инвалидов еще более популярным.

**Заключение.** Результаты исследования показали, что в Нижегородских ВУЗах и ССУЗах студенты с ОВЗ, которые относятся на занятия по физической культуре к специальной медицинской группе, составляют примерно 10-12% от общего количества студентов. В их число входит и 2,5 тысячи студентов-инвалидов, которые обучаются в образовательных организациях среднего профессионального и высшего образования Нижегородской области. Физкультурно-спортивная работа, проводимая с данной категорией студентов в лучшем случае ограничивается проведением занятий по физической культуре.

Областной студенческий фестиваль адаптивного спорта «Нижегородский Парас-тарт» стал первым спортивно-массовым мероприятием такого масштаба для обучающихся с ОВЗ и инвалидов Нижегородской области.

Программа Фестиваля была разработана и составлена по блочному принципу, с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья обучающихся с ОВЗ и инвалидов, и позволяла принять участие в двух-трех мероприятиях Фестиваля любому из участников. Наибольшее количество участников приняли участие в соревнованиях по дартсу (55,1%), настольным спортивным играм «Шаффлборд» и «Джакколо» (49,4% и 45,6% соответственно).

Все участники и представители команд-участниц выступили с предложением сделать областной студенческий фестиваль адаптивного спорта «Нижегородский Парас-тарт» традиционным спортивным мероприятием для обучающихся с ОВЗ.

1. Виноградов, В. В. Особенности организации и проведения массовых спортивных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2017. - №4(146). - С.42-45.

2. Медведева, Е. Ю. Мониторинг процесса и результатов инклюзивного высшего образования в России / Е.Ю. Медведева, О. Н. Двуреченская // Вестник Мининского университета. - 2016. - № 3. - С.29-38.

3. Оринчук, В. А. Организация соревнований по адаптивному скалолазанию для детей и подростков с нарушением интеллекта / В. А. Оринчук, А. В. Оринчук, Н. В. Иосько, С. О. Кожеков // Адаптивная физическая культура. - 2021. - №2(86). - С. 48-50.

4. Оринчук, В. А. Социальная реабилитация инвалидов в адаптивном спорте / В. А. Оринчук // Сборник материалов международной научно-практической конференции «Помогающие профессии: научное обоснование и инновационные технологии». - Н.Новгород: Изд-во ООО «Научно-исследовательский социологический центр». - 2016. - С. 715-718.

5. Оринчук, В. А. Физкультурные праздники как средство формирования положительного отношения к занятиям адаптивной физической культурой / В.А. Оринчук, М.В. Курникова, Е.Н. Фомичева // Адаптивная физическая культура. - 2017. - №1(69). - С.11-15.

6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р). - Москва, 2020. - 39 с.

7. Фомичева, Е. Н. Изучение отношения лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп к занятиям адаптивной физической культурой (на примере физкультурных праздников)/ Е. Н. Фомичева, М. В. Курникова, В.А. Оринчук // Адаптивная физическая культура. – 2014. - №1(57). - С. 35-37.

## **СТАТИСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ВОЛЕЙБОЛУ НА II ИГРАХ СТРАН СНГ**

**Пальвинский Е.Ю.,**

*магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель – Кривцун В.П., канд. пед. наук, доцент*

Ключевые слова. Волейбол, статистический анализ, статистика в волейболе, сравнение статистических показателей.

Keywords. Volleyball, statistical analysis, volleyball statistics, comparison of statistical indicators.

Актуальность данной темы обусловлена участием молодёжной сборной Республики Беларусь во II играх стран СНГ 2023. Цель работы – на основе имеющихся данных провести анализ и сравнение показателей в игровых элементах, и сделать выводы касательно уровня спортивного мастерства спортсменов.

**Материал и методы.** Анализ статистических данных, сравнение.

**Результаты и их обсуждение.** II Игры стран СНГ прошли в Беларуси с 4 по 14 августа 2023 года. На масштабный праздник спорта, который охватил 11 городов, приехали более 6 тысяч участников. Это около 4 тысяч атлетов, тренеры, судьи, медперсонал, спортивные журналисты и зарубежные болельщики. Впервые Игры стран СНГ состоялись в 2021 году в Казани (Российская Федерация). В дебютных соревнованиях приняли участие 1139 спортсменов в возрасте от 14 до 23 лет из девяти стран СНГ. Белорусы завоевали на этих стартах 69 наград (8 золотых, 32 серебряные, 29 бронзовых) и заняли 5-е место в медальном зачете.

В Беларуси Игры стран СНГ стали гораздо более масштабными. Регламент подразумевал открытый формат – участвовать могли не только атлеты из СНГ, но и представители государств, не входящих в состав Содружества. Разумеется, самые многочисленные делегации представили страны СНГ: Беларусь, Азербайджан, Армения, Казахстан, Кыргызстан, Россия, Таджикистан, Туркменистан, Узбекистан. Выступали в отдельных программах команды Бахрейна, Венесуэлы, Вьетнама, Египта, Ирана, Кубы, Кувейта, Ливана, Малайзии, Монголии, ОАЭ, Омана и Пакистана.

Мужские соревнования по волейболу проходили в г. Минске на площадке Дворца спорта. Соревнования проходили по круговой системе. В соревнованиях принимали участие спортсмены не старше 2003 года рождения из 6 стран: Беларусь, Россия, Армения, Таджикистан, Узбекистан, ОАЭ

На каждом матче в составе сборной команды Республики Беларусь работал тренер-статистик, который записывал каждое игровое действие и давал им оценку для дальнейшего анализа и заключения касательно матчей.

Статистика в волейболе – это сбор и анализ данных об игроках, командах и матчах. Она помогает тренерам и игрокам определить, в каких областях у них есть проблемы и что нужно улучшить, а также какие игроки наиболее эффективны на разных позициях и в различных ситуациях [2].

В первый игровой день наши спортсмены встречались с командой из Армении. Нашей сборной удалось одержать уверенную победу со счётом 3-0 и переиграть соперника по всем игровым элементам [1]. На подаче наши игроки смогли заработать 12 очков против 3, общекомандный процент позитивного приёма подачи составил 41% против 22% у соперника. В атаке игроки сборной показали 68% результативности проиграв всего 7 мячей в атаке при 65 попытках, в то время как сборная Армении проиграла в нападе-