

эмоциональных кризисов. Особенно показательно сравнение с подгруппой «негативистов», среди которых наблюдается «смесь» из частых негативных и редких позитивных эмоций. Кроме того, значимой частью выступает социальный аспект, позитивное влияние которого, в свою очередь, отмечает большинство анкетированных. Групповые занятия спортом позволяют сменить обстановку, что создает альтернативную социальную среду, основанную на поддержке и общих интересах, а это особенно важно в контексте снижения чувства одиночества.

Таким образом, адекватное самовосприятие через развитие саморегуляции, эмоциональной устойчивости и социальной интеграции формирует комплексный защитный психологический профиль. Полученные данные убедительно доказывают, что систематическая физическая активность должна рассматриваться как значимый компонент комплексных программ по профилактике суицидов среди молодежи, поскольку она воздействует на ключевые факторы суицидального риска: нарушение самовосприятия, эмоциональную нестабильность и социальную дезинтеграцию.

Литература

1. Коэффициент смертности от самоубийств (на 100 000 тысяч населения) официальная оценка // World Health Organization. – URL: <https://data.who.int/ru/indicators/i/F08B4FD/16BBF41> (дата обращения: 08.09.2025).
2. Попова, А. Д. Влияние физических нагрузок на нервную систему человека / А. Д. Попова, Л. М. Лукьянова // Cyberleninka. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-na-nervnuyu-sistemu-cheloveka/viewer> (дата обращения: 08.09.2025).
3. Рютина, Л. Н. Влияние физической культуры на умственную работоспособность / Л. Н. Рютина, А. В. Дьякова // Cyberleninka. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-umstvennuyu-rabotosposobnost-1/viewer> (дата обращения: 12.09.2025).

УДК 796.012.38

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УДАРА ТОЕКICK СТУДЕНТОВ ВУЗА, ПРАКТИКУЮЩИХСЯ В ХУПТАКРАУ

А.С. Сидоренко

*Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения,
Российская Федерация*

e-mail: sidspb@list.ru

Аннотация. Интерес молодых людей к новым самобытным видам физической активности способствует распространению в студенческой среде хуптакрау, азиатской разновидности футбола, предполагающей развитую координацию движений в комплексе с высоким уровнем техники владения и обработки мяча. Проблемы хуптакристов с освоением ударов повышенной сложности существенно тормозят общий уровень игры и делают её менее интересной. В данной работе автор рассматривает технические особенности выполнения одного из самых сложных ударов в хуптакрау toekick и методику его тренировки.

Ключевые слова: физическая культура, студенты вуза, новые виды спорта, хуптакрау, toekick.

IMPROVING THE TOEKICK STRIKING TECHNIQUE OF UNIVERSITY STUDENTS PRACTICING IN HOOPTAKRAW

A.S. Sidorenko

*Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation (SUAI),
Russian Federation*

Abstract. The interest of young people in new original types of physical activity contributes to the spread of hooptakraw, an Asian type of football, among students, which involves developed coordination of movements in combination with a high level of ball control and handling technique. The problems of hooptakraw players with mastering more complex kicks significantly slow down the overall

level of the game and make it less interesting. In this paper, the author examines the technical features of performing one of the most difficult kicks in hooptakraw, toekick, and the methods of its training.

Keywords: physical education, university students, new sports, hooptakraw, toekick.

В настоящее время среди студентов вуза наблюдается интерес к новым видам физической активности, в особенности спортивным играм, который во многом подогревают обучающиеся в российских вузах иностранные студенты, пытающиеся включить в процесс занятий по физической культуре элементы своих национальных видов спорта. Данные виды позволяют повысить интерес российских студентов к культурным традициям других стран и народов, что в свою очередь способствует улучшению межнационального общения [1].

Одним из таких видов, активно культивирующихся в странах Юго-Восточной Азии является хуптакрау, разновидность футбола, в которой игроки должны забивать мяч в подвешенное над площадкой гнездо. Подсчёт очков в игре довольно сложный, каждый игрок команды должен поочередно поражать гнездо различными видами ударов ногой, головой, плечом, коленом, и соответственно для того, чтобы добиться хорошего результата, необходимо владеть всеми допустимыми в игре ударами, одним из наиболее сложных из которых является удар toekick. В играх ведущих команд мира именно удар toekick применяется в самом конце игры и оказывает прямое влияние на счёт. Этот тип удара заключается в том, чтобы ударить по мячу носком ноги, т.е. узкой частью обуви, что требует от бьющего точного попадания в центр мяча под определённым углом [2].

Помимо непосредственно хуптакрау удар toekick используется также в сепактакрау, футболе и волейболе. Футболистами удар по мячу подобного типа обычно применяется в ситуации, когда необходимо дотянуться ногой до мяча, летящего на небольшой высоте, чтобы изменить его направление, нападающему перенаправить мяч в ворота или пробросить себе на ход, а защитнику выбить мяч в подкате из под ног атакующего. При этом мяч перед касанием игроком и после него чаще всего перемещается в горизонтальном направлении, а не в вертикально, как в хуптакрау, поэтому говорить о полном сходстве кинематической структуры данного двигательного действия не совсем правильно. Удар типа toekick носком при атаке ворот в футболе не применяется, так как в данном аспекте является крайне неточным. Даже в дворовом футболе удар по воротам данного типа (жаргонное название «пыром») считается позорным.

В отличие от футбола в родственном хуптакрау сепактакрау, а также в волейболе кинематика движений при ударе и его направление практически совпадают. Основная задача состоит в том, чтобы поднять носком мяч, летящий сверху вниз на высоту не менее 2,5 метров. При этом приём мяча в данных видах является более сложным, т.к. приходится подстраиваться под мяч, который приземляется далеко впереди, сбоку или иногда за спиной принимающего, которому необходимо проявлять быстроту реакции, высокую координацию движений, удерживать необходимый наклон туловища и стопы.

В волейболе и сепактакрау toekick в подавляющем числе случаев это первое касание мяча игроком команды после его перехода через сетку с целью удержать мяч в игре. Поэтому задача принимающего заключается в том, чтобы просто поднять мяч над площадкой своей команды на достаточную высоту для дальнейшей его обработки вторым касанием с целью наиболее удобным способом вывести нападающего на завершающий атакующий удар. Реже toekick применяется при втором касании команды после неудачного первого действия команды или блока. И практически единичны случаи, когда с помощью удара данного типа мяч посылается через сетку. Т.е. касание мяча стилем toekick носит сугубо оборонительный характер, применяется крайне редко по необходимости и не предполагает высокой точности.

В хуптакрау техника удара toekick имеет совершенно иное значение и соответственно иную философию. Игрок получает нацеленную передачу от своего партнёра и должен с высокой точностью атаковать гнездо диаметром 60 см, находящееся на высоте 4,75 метра [3]. В данном случае при правильно выбранной позиции и оптимальной траектории полёта мяча игрок выполняет удар практически с места, но при этом должен точно соблюдать баланс и наклон туловища, чётко ощущать направление на гнездо, посылая мяч снизу вверх под определённым углом с определённой силой [4].

Рассмотрим оптимальную технику удара toekick (см. рис). Удар считается сложным не из-за своего технического исполнения, а вследствие того, что контакт мяча с ногой происходит

на малой площади соприкосновения, в результате чего сложно обеспечить необходимую точность полёта мяча. У игрока есть две возможности для атаки гнезда: непосредственно после передачи партнера и после дополнительной технической обработки. Первый вариант считается менее успешным вследствие того, что передачу мяча на игрока сложно осуществить на требуемой высоте и у атакующего не хватает достаточной амплитуды перемещения бьющей ноги.

Поэтому чаще всего перед выполнением удара игрок обрабатывает мяч, опуская его перед собой на оптимальную высоту, выполняет короткий замах рабочей ногой назад и переносит вес тела на опорную ногу, после чего следует быстрый вынос рабочей ноги вперёд вверх навстречу мячу. Касание мяча происходит тыльной стороной стопы ближе к носку. При выполнении удара туловище немного отклоняется назад, взгляд игрока вначале направлен на мяч, затем переводится вверх на гнездо. Высота и направление полета мяча определяются положением туловища игрока, а также положением стопы в момент с касанием мяча. После выполнения удара, игрок не должен обрывать движение ноги, а плавным движением поднимать стопу на 20-30 см вверх в направлении полета мяча [5].



Рисунок – Техника удара toekick

Очевидно, что успешное выполнение удара toekick требует специальной систематической подготовки. В данной связи автором были разработаны и внедрены в учебно-тренировочный процесс студентов вуза, проводящих игры по хуптакрау два комплекса упражнений, направленных на совершенствование техники удара toekick. Один из комплексов выполнялся непосредственно в процессе учебных занятий в спортивном зале в начале основной части занятия, другой с татч-болом в домашних условиях.

Дополнительно в специальной разминке или в начале основной части занятия игроки выполняли специальные упражнения с мячом, направленные на совершенствование техники и точности движений. В этой части занятия игрокам в хуптакрау предлагалось выполнять следующие задания, направленные на совершенствование удара toekick:

В разминочной части:

1. Из и.п. стоя лицом (боком) к гимнастической стенке, имитировать технику удара, выполняя движение рабочей ноги вверх с касанием 3 рейки гимнастической стенки снизу верхней частью носка ноги. То же задание в различных вариациях: с изменением угла в голеностопном суставе, с поворотом стопы в поперечной плоскости с разным углом поворота туловища.

2. Выполнение упражнения №1 с поочерёдным касанием носком 2-4 реек гимнастической стенки.

3. Выполнение упражнения №1 с подхода с одного шага с активным выведением рабочей ноги вверх вперёд.

4. Из и.п. стоя на месте, имитация удара по мячу toekick с подъёмом рабочей ноги прямо перед собой или с небольшим отведением влево вправо с целью удержания правильного положения тела с опорой на ногу.

5. Выполнение упражнения №1 с одного шага в направлениях влево-вправо с поворотом туловища в направлении гимнастической стенки.

В основной части занятия (комплекс 1):

1. Из и.п. стоя выполнение удара toekick с места после наброса мяча партнёром или преподавателем с целью отбить мяч обратно в руки подающему.

2. Выполнение упражнения №1, поднимая мяч вертикально вверх на высоту от 1 до 5 метров.

3. Выполнение упражнения №1 с целью поднять мяч на удобную высоту и обработать его под другой вид удара.

4. Выполнение упражнения №1 с ударом по гнезду, подвешенному на высоте от 2,5 до 4,75 метров.

5. Выполнение упражнения №1 с подходом к мячу или отходом от мяча с одного или нескольких шагов.

6. Тренировка удара toekick непосредственно в игре по гнезду, подвешенному на высоте от 2,5 до 4,75 метров в группе из 3-5 игроков.

В домашних условиях (комплекс 2) предполагалось дополнительное совершенствование техники удара toekick с помощью татч-бола, т.е. мяча жёстко закреплённого на растяжках. В данный комплекс входили упражнения, предполагающие выполнение удара по мячу стилем toekick из различных исходных положений.

1. И.п. стоя на месте (мяч подвешен на высоте 45-70 см от пола) с акцентом на точное касание верхней частью носка ноги центра мяча и умение удерживать равновесие туловища.

2. Выполнение упражнения №1 с акцентом на быстроту движений.

3. Касание мяча, выполняя выпад вперёд, из и.п. стоя в 0,8-1 м от мяча (мяч на высоте 30-60 см от пола) с акцентом на точность движений.

4. Удары по мячу, подвешенному на разных высотах от 0,5 – 1,2 м с акцентом на повышении подвижности в тазобедренном сочленении при одновременном развитии координации и техники удара.

5. Выполнение удара toekick из исходного положения стойка на лопатках на коврике, мяч подвешен на высоте 0,8 – 1 м от пола. Также как и предыдущее данное упражнение направлено на повышение подвижности в тазобедренном суставе при сохранении правильной техники удара.

Систематическое выполнение данных несложных заданий ставило целью, в первую очередь, приобретение занимающимися навыка более уверенного удара по мячу toekick с соблюдением правильного положения тела, точным направленным касанием мяча носком ноги под определённым углом, умением контролировать высоту полёта мяча и выполнять удар более свободно и раскрепощённо.

Разработанный комплекс упражнений включался в занятия студентов, систематически играющих в хуптакрау из расчёта 1 раза в неделю в течение учебного семестра (всего 13 занятий). В домашних условиях занимающиеся выполняли вышеописанные двигательные задания по своему усмотрению.

Для того чтобы оценить эффективность представленной автором методики, в начале и конце тренировочного цикла длительностью 1 семестр у 6 студентов, наиболее активных участников игры в хуптактау, исследовалась точность выполнения ударов toekick по гнезду, нижний край которого располагался на высоте 2,80 метра от пола. Контроль качества выполнения данного удара на стандартной высоте 4,75 м был бы менее информативен, учитывая объективно низкий процент точности. Каждый из испытуемых выполнял по 5 ударов по гнезду после наброса рукой мяча преподавателем.

Несмотря на сниженную высоту гнезда относительно стандартной, в начале исследования суммарная точность удара tokick по гнезду оказалась очень низкой (3 попадания из 30, 10 %). В конце исследования точность ударов заметно возросла (9 попаданий из 30, 30 %), однако оказалась недостаточной, чтобы говорить о том, что занимающиеся приобрели устойчивые навыки выполнения данного типа удара на точность. Визуальное наблюдение за выполнением удара tokick по гнезду показало, что молодые люди в целом освоили его технику, однако выбор точного направления на объект и определение оптимальной силы удара по-прежнему представляют для них существенные сложности.

В целом проведенная автором работа позволила добиться повышения общей координации занимающихся и их умения управлять своим телом, точности движений, способствовала улучшению двигательной реакции и умению контролировать мяч, т.е. тех качеств, которые имеют важное значение не только в хуптакрау, а в любой спортивной игре.

Литература

1. Сидоренко, А. С. Хуптакрау в аспекте мотивационных интересов студентов вуза / А.С. Сидоренко // Сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры». Том II. Секции 3-6 Казань: ГУФКСиТ, 2023. – С. 483-485.

2. Сидоренко, А.С. Включение элементов хуптакрау в учебный процесс вуза по дисциплине «Физическая культура» / А.С. Сидоренко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2023. – Т. 8, № 1. – С. 58–63.

3. Сидоренко, А.С. Повышение точности ударов хуптакраутистов методом разновысотных обручей / А.С. Сидоренко // Сборник материалов XX Юбилейной международной научно-практической конференции «Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения» - Сургут, «Сургутский государственный университет», 2021. – С. 624–627.

4. Ruslan, R. Basic Technique Learning Through Hoop Technique in Sepak Takraw Game / R. Ruslan, M. Rusli, S. Sepak // Advances in Social Science, Education and Humanities Research. – 2018. – Vol. 224. – P. 56–62.

5. Hakim, A. Pengembangan Tes Untuk Pengukur Keterampilan Bermain Sepak Takraw / A. Hakim, A. Bulqini, M. Hanafi // Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. – 2012. – pp. 1–14.

УДК: 796.011.1-055.2(476+510):572.087

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ БЕЛОРУССКИХ И КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОК С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ИХ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Су Дзе, А.Н. Яковлев

Полесский государственный университет, Республика Беларусь

e-mail: yak-33-c1957@mail.ru

Аннотация. А данной статье рассматриваются различные двигательные режимы в процессе вузовского физического воспитания, так как они недостаточно изучены и требуют дополнительных научных исследований. Поиск наиболее эффективных методов, средств и форм физического воспитания, учитывающих индивидуальные и типологические особенности студенток, и разработка на этой основе научно обоснованных технологий и методик. Учет этих способностей будет способствовать оптимальному морфофункциональному развитию, повышению физической дееспособности студенток, в конечном итоге – лучшему изучению, освоению специальных знаний и навыков будущей профессии. Изучение такого рода вопросов является важной практической и теоретической задачей в рамках реализации физического воспитания в вузе.

Ключевые слова: двигательные режимы, студентки, вуз, телосложение.

MOTOR REGIMES IN PHYSICAL EDUCATION OF FEMALE STUDENTS OF BELARUS AND CHINA, TAKING INTO ACCOUNT THE CHARACTERISTICS OF THEIR BODY CONSTITUTION

Su Dze, A.N. Yakovlev

Polesie State University, Republic of Belarus

Abstract. This article examines various motor modes in university physical education, as they have been insufficiently studied and require further scientific research.

The search for the most effective methods, means, and forms of physical education that take into account the individual and typological characteristics of students, and the development of scientifically sound technologies and methodologies based on this, will contribute to optimal morphofunctional development, increased physical performance, and, ultimately, better acquisition and mastery of specialized knowledge and skills for their future profession. Studying such issues is an important practical and theoretical task in the implementation of physical education at universities.

Keywords: motor modes, female students, university, body type.

В научной литературе встречается немало работ, посвященных реализации индивидуально-типологического подхода в физическом воспитании, основанного на учете особенностей телосложения обучающихся.