

16+  
ISSN 2311-8776

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА



**№ 3 (45) – 2023**

**ВОЛГОГРАД**

**ФИЗИЧЕСКОЕ  
ВОСПИТАНИЕ  
И СПОРТИВНАЯ  
ТРЕНИРОВКА**

3 (45) – 2023  
СОДЕРЖАНИЕ

**Научно-методический  
журнал**

включен в Перечень российских рецензируемых научных журналов, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученых степеней доктора и кандидата наук.

Свидетельство о регистрации  
ПИ № ФС77-56688  
от 26 декабря 2013 г.  
выдано Федеральной  
службой по надзору в сфере связи,  
информационных  
технологий и массовых  
коммуникаций  
(Роскомнадзор)  
Перерегистрировано в  
Федеральной службе по надзору в  
сфере связи, информационных  
технологий и массовых  
коммуникаций (Роскомнадзор).  
Рег. номер ПИ № ФС77-80674  
от 15 марта 2021 г.

ISSN 2311-8776

Подписной индекс  
в объединенном каталоге  
«Пресса России» – 41410

**Учредитель:**

Федеральное государственное  
бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Волгоградская государственная  
академия физической культуры»

**Главный редактор:**

д.п.н., профессор  
ЯКИМОВИЧ В.С. (Волгоград)  
Тел. (8442) 23-01-95

**Заместители**

**главного редактора:**

д.п.н., профессор  
ЧЁМОВ В.В. (Волгоград)

д.б.н., профессор  
СЕНТЯБРЁВ Н.Н. (Волгоград)

**Редакционная коллегия:**

д.п.н., профессор  
АНЦЫПЕРОВ В.В. (Волгоград)

**Теория и методика**

**физического воспитания и спортивной тренировки**

- Галимова А.Г., Намсараева Я.Н., Балчугов А.С. Воспитание специальных силовых способностей у курсантов образовательных организаций МВД России..... 7
- Голубева Г.Н., Дворкина Н.И., Кравчук Т.А. Анализ фитнес-трендов в России и мире..... 15
- Карагодина А.М., Болгов А.Н., Лаврентьева Е.А., Шевченко Т.А. Формирование тактического мастерства баскетболистов посредством анализа игровых ситуаций при решении кейс-заданий..... 20
- Кожевников В.С., Баженова А.С., Алимасеева Т.А., Выломова Е.М., Дресвянникова С.В. Повышение качества функции равновесия у студенток средствами аэробики..... 26
- Лалаева Е.Ю., Горячева Н.Л., Назарова Е.Ю., Чадова Н.А. Вестибулярная устойчивость гимнасток тренировочного этапа подготовки при выполнении равновесий с мячом..... 34
- Латушкина Е.Н., Степанова О.Н., Шевелёва А.Ю. Программа самостоятельных занятий двигательной активностью «воркаут» с лицами трудоспособного возраста..... 41
- Прокопенко Г.Ю., Попова А.И. Применение тренажеров-амортизаторов для развития скоростно-силовых способностей прыгунов на лыжах с трамплина..... 49
- Фатьянов И.А., Деркачева А.С. Алгоритм тестирования специальной подготовленности легкоатлетов-спринтеров на основе интегрирования технических средств контроля..... 58
- Шестаков М.П., Загурский Н.С., Ивлева Е.М. Влияние состояния спортсменов на временные параметры стрельбы в биатлоне..... 63

**Медико-биологические аспекты**

**физического воспитания и спортивной тренировки**

- Алрадван М. Роль физической реабилитации в уменьшении боли и восстановлении функционирования стопы и голеностопного сустава после растяжения связок у легкоатлетов..... 73
- Гребенников Е.К., Гребенникова И.Н., Салимзянов Р.Р., Суботялов М.А. Морфофункциональные показатели курсантов института гражданской авиации в зависимости от типа двигательной активности..... 78
- Даутова А.З., Семенова Е.А., Зверев А.А., Назаренко А.С., Шамратова В.Г. Генетический профиль хоккеистов, находящихся на разном этапе спортивной подготовки..... 83
- Захарьева Н.Н., Барчукова Г.В., Савкин Г.В. Физиологические и психологические характеристики функционального состояния бильярдистов при развитии соревновательного стресса..... 91
- Зубарева Е.В., Адельшина Г.А. Особенности пропорций тела у бегунов-спринтеров..... 105
- Привалова И.Л., Бобровский Е.А., Горбатов Т.В., Татаринов Д.В. Анализ адаптации сердечно-сосудистой системы студентов медицинского вуза к различным видам спорта (по данным электрокардиографии)..... 110
- Пухов А.М., Васильева Д.Н. Повышение эффективности подготовки стрелков из пистолета посредством электрической стимуляции спинного мозга..... 116

д.м.н., профессор БАРАНОВ В.М. (Москва)	
д.п.н., профессор ВЕРШИНИН М.А. (Волгоград)	
д.п.н., профессор ВРУБЛЕВСКИЙ Е.П. (Беларусь)	
д.м.н., доцент ГОРБАНЕВА Е.П. (Волгоград)	
д.б.н., профессор ГОРОДНИЧЕВ Р.М. (Великие Луки)	
д.п.н., профессор ДВОРКИН Л.С. (Краснодар)	
д.п.н., профессор ЖИЛИНСКИЙ Л.В. (Латвия)	
д.п.н., профессор ЗУБАРЕВ Ю.А. (Волгоград)	
д.п.н., профессор КУДИНОВ А.А. (Волгоград)	
д.п.н., доцент НАУМЕНКО Ю.В. (Волгоград)	
д.п.н., профессор ОВЧИННИКОВ В.А. (Волгоград)	
д.п.н., профессор СЕЙРАНОВ С.Г. (Москва)	
д.п.н., профессор СЕРГЕЕВ Н.К. (Волгоград)	
д.п.н., профессор СЕРИКОВ В.В. (Волгоград)	
д.п.н., профессор СИВОХИН И.П. (Казахстан)	
д.б.н., профессор СОЛОПОВ И.Н. (Волгоград)	
д.п.н., доцент ФАТЪЯНОВ И.А. (Волгоград)	
д.п.н., доцент ФОМИЧЕНКО Т.Г. (Москва)	
<b>Ответственный редактор:</b> к.п.н., доцент ЛАЛАЕВА Е.Ю. (lalaeva@vgafr.ru)	
<b>Редакторы:</b> к.п.н., доцент ГЕРАЩЕНКО Н.В. к.п.н., доцент БОРИСЕНКО Е.Г.	
<b>Технические редакторы:</b> к.п.н., доцент ГОРБАЧЕВА В.В. ОСИПОВА Я.В.	
<b>Адрес редакции:</b> 400005 г. Волгоград, пр. им. В.И. Ленина, д. 78 Тел. (8442) 23-91-57	
	<b>Психолого-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки</b>
	Барыкина М.А., Гущина Е.А. Возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для оптимизации самооценки младших школьников из неблагополучных семей..... 124
	Пушкарева А.М., Попова А.И. Педагогические аспекты реализации индивидуально-дифференцированного подхода в практике физического воспитания студентов-баскетболистов..... 129
	<b>Вопросы адаптивной физической культуры</b>
	Румянцева Э.Р., Каун В.А. Особенности адаптации квалифицированных пловцов здоровых и с нарушением слуха к нагрузкам анаэробной направленности..... 137
	<b>Менеджмент в сфере физической культуры и спорта</b>
	Ткаченко П.Е., Зубарев Ю.А., Бондаренко О.А., Стещенко В.В. Эффективность использования цифровых платформ в управлении сферой физической культуры и спорта..... 143
	<b>Вопросы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта</b>
	Абдрахманова И.В., Лущик И.В. Особенности формирования систематических знаний о современных измерительных системах при освоении дисциплины «Биомеханика двигательной деятельности»..... 150
	Бабанов А.А., Пашарина Е.С., Борисенко Е.Г. К вопросу о развитии физкультурного движения..... 158
	Бондаренко О.А. Конституционно-правовые основы формирования системы законодательства в сфере физической культуры и спорта современной России..... 163
	Науменко Ю.В. Гуманитарный подход к исследованиям в области физической культуры и спорта..... 170
	Петров С.И. Динамика результатов государственной итоговой аттестации в условиях интеграционных процессов университета Лесгафта..... 179
	Сазонова И.М., Юдина Н.М., Шалаева И.Ю., Апариева Т.Г., Жарикова М.В. Обобщенный анализ информации для актуализации программы дополнительного профессионального образования по обучению плаванию..... 184
	Селиванова С.Р., Стеценко Н.В. Цифровая трансформация коммуникационных процессов сферы физической культуры и спорта..... 193
	<b>Слово молодым исследователям</b>
	Игнатов Н.С., Шептикин С.А. Силовая подготовка старшеклассников в связи с субъективными представлениями о её содержании..... 201
	<b>От редакции журнала</b>
	Правила публикации в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка»..... 208
Фото на обложке: фотограф Мирошникова С.С.	

**Scientific and  
methodological journal**

is included to the List of Russian reviewed scientific journals, that should contain the main scientific results of dissertations for the degree of Doctor and Candidate of Science

Registration certificate  
ПН № ФС77-56688  
issued on December 26, 2013,  
by the Federal Service for  
Supervision in the Sphere of Tele-  
com, Information Technologies and  
Mass Communications  
(Roskomnadzor)  
Re-registered with the Federal  
Service for Supervision of Commu-  
nication, Information Technology  
and Mass Communication  
(Roskomnadzor). Reg. PSI number  
FS77-80674 dated March 15, 2021.

ISSN 2311-8776

Subscription index  
according to the  
«Russian Press» catalogue is 41410

**Founder:**

Federal State-Financed Educational  
Institution of Higher Education «Vol-  
gograd.State Physical Education  
Academy»

**Editor-in-chief:**

Grand PhD in Pedagogy, professor  
YAKIMOVICH V.S. (Volgograd)  
Phone: (8442) 23-01-95

**Deputy editors:**

Grand PhD in Pedagogy, professor  
CHEMOV V.V. (Volgograd)  
Grand PhD in Biological Sciences,  
professor  
SENTYABREV N.N. (Volgograd)

**Editorial board:**

Grand PhD in Pedagogy, professor  
ANTSYPEROV V.V. (Volgograd)  
Grand PhD in Medical sciences, pro-  
fessor  
BARANOV V.M. (Moscow)  
Grand PhD in Pedagogy, professor  
VERSHININ M.A. (Volgograd)  
Grand PhD in Pedagogy, professor  
VRUBLEVSKY E.P. (Belorussia)

**Theory and methods of physical education  
and sports training**

- Galimova A.G., Namsaraeva Ya.N., Balchugov A.S. De-  
velopment of special power abilities in cadets of educational  
organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia... 7
- Golubeva G.N., Dvorkina N.I., Kravchuk T.A. Analysis of  
fitness trends in Russia and in the world..... 15
- Karagodina A.M., Bolgov A.N., Lavrentieva E.A.,  
Shevchenko T.A. Tactical skills development of basketball  
players through the analysis of game situations when solving  
case tasks..... 20
- Kozhevnikov V.S., Bazhenova A.S., Alimakeeva T.A.,  
Vylomova E.M., Dresvyannikova S.V. Improving the quality  
of the equilibrium function in female students by means of  
aerobics..... 26
- Lalaeva E.Yu., Goryacheva N.L., Nazarova E.Yu., Chadova  
N.A. Vestibular stability of gymnasts the training stage of  
preparation when performing balance with the ball..... 34
- Latushkina E.N., Stepanova O.N., Sheveleva A.Yu. The  
program of independent motor activity classes «workout»  
with people of working age..... 41
- Prokopenko G.Yu., Popova A.I. Application of shock ab-  
sorber simulators for the development of speed and strength  
abilities of ski jumpers..... 49
- Fatyanov I.A., Derkacheva A.S. Algorithm for testing spe-  
cial preparedness of track and sprint athletes based on inte-  
grating technical control means..... 58
- Shestakov M.P., Zagursky N.S., Ivleva E.M. Influence of  
athletes' state on time parameters of shooting in biathlon..... 63

**Medical and biological aspects of physical education  
and sports training**

- Aldradwan M. The role of physical rehabilitation in reduc-  
ing pain and restoring the functioning of foot and ankle  
joint after sprains in athletics..... 73
- Grebennikov E.K., Grebennikova I.N., Salimzyanov R.R.,  
Subotyalov M.A. Morphofunctional indicators of cadets of  
the institute of civil aviation depending on the type of motor  
activity..... 78
- Dautova A.Z., Semenova E.A., Zverev A.A., Nazarenko  
A.S., Shamratova V.G. Genetic profile of hockey players at  
different stages of sport training..... 83
- Zakharyeva N.N., Barchukova G.V., Savkin G.V. Physio-  
logical and psychological characteristics of billiard players'  
functional state during competitive stress development .... 91
- Zubareva E.V., Adeshina G.A. Features of body propor-  
tions in sprinter runners..... 105
- Privalova I.L., Bobrovsky E.A., Gorbatykh T.V.,  
Tatarinov D.V. Analysis of cardiovascular adjustment of  
medical students to a variety of sports (based on electrocar-  
diography data)..... 110
- Pukhov A.M., Vasilyeva D.N. Improving the efficiency of  
pistol shooter training through spinal cord electrical stimu-  
lation..... 116

Grand PhD in Medical sciences, associate professor

GORBANEVA E.P. (Volgograd)

Grand PhD in Biological Sciences, associate professor

GORODNICHEV R.M. (VelikieLuki)

Grand PhD in Pedagogy, professor

DVORKIN L.S. (Krasnodar)

Grand PhD in Pedagogy, professor

ZHILINSKY L.V. (Latvia)

Grand PhD in Pedagogy, professor

ZUBAREV Yu.A. (Volgograd)

Grand PhD in Pedagogy, professor

KUDINOV A.A. (Volgograd)

Grand PhD in Pedagogy, associate professor

NAUMENKO Yu.V. (Volgograd)

Grand PhD in Pedagogy, professor

OVCHINNIKOV V.A. (Volgograd)

Grand PhD in Pedagogy, professor

SEIRANOV S.G. (Moscow)

Grand PhD in Pedagogy, professor

SERGEYEV N.K. (Volgograd)

Grand PhD in Pedagogy, professor

SERIKOV V.V. (Volgograd)

Grand PhD in Pedagogy, professor

SIVOKHIN I.P. (Kazakhstan)

Grand PhD in Biological Sciences, professor

SOLOPOV I.N. (Volgograd)

Grand PhD in Pedagogy, associate professor

FATYANOV I.A. (Volgograd)

Grand PhD in Pedagogy, associate professor

FOMICHENKO T.G. (Moscow)

#### **Publishing editor:**

PhD in Pedagogic sciences, associate professor

LALAEVA E.Yu.

(lalaeva@vgafk.ru)

#### **Copy editors:**

PhD in Pedagogic sciences, associate professor

GERASHCHENKO N.V.

PhD in Pedagogic sciences,

associate professor

BORISENKO E.G.

#### **Technical editors:**

PhD in Pedagogic sciences,

associate professor

GORBACHEVA V.V.

OSIPOVA Ya.V.

#### **Mailing address:**

78 Prospect V.I. Lenina, Volgograd,

400005, Russia

Phone: (8442) 23-91-57

Cover photo: a photographer

Miroshnikova S.S.

### **Psychological and pedagogical aspects of physical education and sports training**

**Barykina M.A., Gushchina E.A. Opportunities of physical education and recreational activities to optimize the self-esteem of younger students from dysfunctional families.....** 124

**Pushkareva A.M., Popova A.I. Pedagogical aspects of implementing an individually differentiated approach in students-basketball players' physical education.....** 129

### **Matters of adapted physical education**

**Rumyantseva E.R., Kaun V.A. Features of adaptation of qualified healthy and hearing impaired swimmers to anaerobic loads.....** 137

### **Physical education and sport management**

**Tkachenko P.E., Zubarev Yu.A., Bondarenko O.A., Steshenko V.V. Efficiency of using digital platforms in management of physical education and sports.....** 143

### **Matters of professional education in physical education and sports**

**Abdrakhmanova I.V., Lushchik I.V. Features of formation of systematic knowledge about modern measuring systems during the mastering the discipline «Biomechanics of motor activity».....** 150

**Babanov A.A., Pasharina E.S., Borisenko E.G. On the issue of the development of physical education movement.....** 158

**Bondarenko O.A. Constitutional and legal basis for legislation system development in the field of physical education and sports of modern Russia.....** 163

**Naumenko Yu.V. Humanitarian approach to research in the field of physical education and sport.....** 170

**Petrov S.I. Dynamics of the results of the state final certification within the conditions of integration processes of Lesgaft university.....** 179

**Sazonova I.M., Yudina N.M., Shalaeva I.Yu., Aparieva T.G., Zharikova M.V. Generalized analysis for updated and demand for the program of additional professional education in swimming training.....** 184

**Selivanova S.R., Stetsenko N.V. Digital transformation of communication processes in physical education and sports... 193**

### **Giving the floor to young researchers**

**Ignatov N.S., Sheptikin S.A. Strength training of high school students due to subjective perceptions of its content... 201**

### **Editorial note**

**Instructions for journal articles submission..... 208**

4. Goroxova, A.A. Issledovanie osobennostej samoocenki sovremenny`x detej i podrostkov / A.A. Goroxova, N.L. Somova, E.S. Kirichik // Psixologiya cheloveka v obrazovanii. – 2021. – № 2. – S. 128–139.

5. Dvojnin, A.M. Osobennosti samoocenki mladshix shkol`nikov iz neblagopoluchny`x semej / A.M. Dvojnin, A.A. Luk`yanchenko // Vestnik sovremennoj nauki. – 2015. – № 6(6). – S. 92–94.

6. Manakova, Ya. A. Pedagogicheskie usloviya e`ffektivnosti zanyatij ozdorovitel`noj fizicheskoj kul`turoj s zhenshinami predpensionnogo vozrasta s uchetom ix social`no-psixologicheskogo samochuvstviya / Ya. A. Manakova // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2022. – № 4(42). – S. 129–134.

7. Mishhenko, E.A. Formirovanie samoocenki i prichiny` ego narusheniya u mladshix shkol`nikov / E.A. Mishhenko, E.N. Belous // Smy`sloobrazovanie i ego konteksty`: zhizn`, struktura, kul`tura, opy`t. – 2022. – № 1. – S. 273–276.

8. Naumenko, Yu.V. Social`no-kul`turny`j podxod k teoretiko-metodologicheskomu obosnovaniyu v oblasti fizicheskoj kul`tury` / Yu.V. Naumenko // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2020. – № 1 (31). – S. 175–185.

9. Naumenko, Yu.V. Obshhepedagogicheskaya sushhnost` fizkul`turno-ozdorovitel`noj deyatel`nosti / Yu.V. Naumenko // Ucheny`e zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2021. – № 12 (202). – S. 247–252.

10. Troiczkaya, I.Yu. Specifika samoocenki v mladšem shkol`nom vozraste / I.Yu. Troiczkaya, T.N. Petrova // Molodoj ucheny`j. – 2017. – № 6. – S. 207–209.

11. Yakovleva, M.V. Psixologo-pedagogicheskaya korrekciya samoocenki mladshix shkol`nikov / M.V. Yakovleva // Nauchno-metodicheskij e`lektronny`j zhurnal «Koncept». – 2015. – T. 10. – S. 151–155.

*Статья поступила в редакцию 26.10.22;  
одобрена после рецензирования 12.09.23;  
принята к публикации 15.09.23.*

**УДК 796.011.3**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ**

**Анастасия Михайловна Пушкарева**<sup>1</sup>, доцент, доцент кафедры физического воспитания, **Анна Ивановна Попова**<sup>2</sup>, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин.

<sup>1</sup>Удмуртский государственный университет, г. Ижевск, Россия

<sup>2</sup>Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, г. Чайковский, Россия

**Контактная информация для переписки:** annaipopova@yandex.ru

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности применения индивидуально-дифференцированного подхода при освоении дисциплины «Физическая культура и спорт» специализации «баскетбол» студентами первого и второго курсов. В основе исследования лежит определение понятий индивидуального и дифференцированного подходов, выявление необходимости и возможности их совместного применения в процессе физического

воспитания студентов. Предполагается, что применение данного метода способствует более успешному освоению дисциплины. Выявлено, что индивидуально-дифференцированный подход способствует привлечению большего интереса к занятиям физической культурой и спортом, дает толчок к реализации индивидуальных возможностей, появляется аналитический интерес к ситуационным заданиям, повышается самооценка, проявляются лидерские качества и уверенность в себе. Занимающиеся более успешно взаимодействуют и коммуницируют в мини-группе и в команде.

**Ключевые слова:** индивидуально-дифференцированный подход, студенты, баскетбол, специальная физическая подготовленность, разнонаправленные задания

### **PEDAGOGICAL ASPECTS OF IMPLEMENTING AN INDIVIDUALLY DIFFERENTIATED APPROACH IN STUDENTS-BASKETBALL PLAYERS' PHYSICAL EDUCATION**

**Anastasia Mikhaylovna Pushkareva**<sup>1</sup>, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education,

**Anna Ivanovna Popova**<sup>2</sup>, PhD in Pedagogic Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Adaptive Physical Education and Biomedical Disciplines.

<sup>1</sup>Udmurt State University, Izhevsk, Russia

<sup>2</sup>Chaykovsky State Academy of Physical Education and Sport, Chaykovsky, Russia

**Contact information for correspondence:** annaipopova@yandex.ru

**Abstract.** The article considers peculiarities of application of individual-differentiated approach in development of discipline «Physical education and sports» specialization «basketball» by students of the first and second courses. The study is based on the definition of the concepts of individual and differentiated approaches, revealing the necessity and possibility of their joint application in the process of physical education of students. It is assumed that the application of this method contributes to a more successful development of the discipline. It has been revealed that the individual-differentiated approach helps to attract greater interest in physical training and sports, gives an impetus to the implementation of individual capabilities, there is an analytical interest in situational tasks, increases self-esteem, show leadership and self-confidence. Students interact and communicate more successfully in mini-group and team

**Keywords:** individually differentiated approach, students, basketball, special physical fitness, multidirectional tasks

**Введение.** В настоящее время в современном обществе человек становится очень важной и уникальной единицей. Такая индивидуализация особенно ярко выражена среди молодых людей, девушек – старших школьников и студентов вузов. Новые ориентации и ценности современного образования обусловили необходимость в понимании личности ученика как индивидуальной действительности и как индивидуальной возможности [4]. Важно, что на современном этапе развития образования наиболее актуальным является личностно-ориентированное, а также личностно-развивающее взаимодействие, предполагающее определение ученика основным субъектом образования и воспитания, а также партнером в воспитательно-образовательном процессе [8].

При планировании образовательного процесса для успешного обучения важно подобрать «ключ» к каждому студенту, и дисциплина «Физическая культура и спорт»

при этом не исключение. Здесь большую значимость играет индивидуально-дифференцированный подход как для обучающихся с низким, так и с высоким уровнем физической и технической подготовленности [7].

В связи с чем **целью** настоящего исследования стало изучение особенностей и возможность реализации индивидуально-дифференцированного подхода в практике физического воспитания студентов-баскетболистов.

**Методы и организация исследования.** В основе настоящего исследования был проведен теоретический анализ, обобщение научной литературы и опыта практической деятельности. За основу взяты работы О.А. Коротких, С.С. Попач, А.В. Коричко, М.Г. Ишмухаметова, В.А. Кашкарова, Ж.С. Терешкина [2, 3, 4, 6]. Результаты анализа педагогического опыта подтверждались результатами опроса по авторской методике, отражающей отношение обучающихся к физкультурно-спортивной деятельности, а также показателями тестирования специальной физической подготовленности студентов на протяжении двух лет обучения. Исследование проводилось среди студентов первого и второго курсов всех направлений подготовки, кроме студентов Института физической культуры и спорта Удмуртского государственного университета. Сравнительный анализ результатов осуществлялся с помощью Т-критерия Вилкоксона (при  $p=0,05$ ).

**Результаты исследования и их обсуждение.** В начале реализации образовательной программы при формировании групп специализации «баскетбол» среди студентов первого курса было проведено тестирование специальной физической подготовленности студентов, проанализировано мотивационно-ценностное отношение занимающихся к занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт». Предварительная оценка полученных данных показала, что результаты контрольных нормативов, оценивающих специальную физическую подготовленность студентов, достаточно низкие (таблица).

При этом в учебных группах наблюдался значительный разброс в технической подготовленности обучающихся, в связи с чем для эффективной реализации поставленных задач на каждый семестр, месяц, неделю и занятие преподавателю по физической культуре нужна работа как с группой в целом, так и с каждым студентом по отдельности. Реализация такой работы не предусмотрена в традиционных подходах к организации занятий в рамках дисциплин по физической культуре и спорту. Сложившаяся ситуация требовала поиска новых путей решения образовательных задач в процессе занятий баскетболом с учетом неоднородности учебных групп.

Таблица

**Средние результаты тестовых заданий по дисциплине  
«Физическая культура и спорт», специализация «баскетбол»**

№	Вид тестового задания	Юноши (n=30)		Девушки (n=30)	
		1 курс	2 курс	1 курс	2 курс
1.	Броски со средней дистанции (из 10 бросков подсчитывается количество попаданий)	4,41	5,06	4,32	4,53
2.	Броски с линии штрафного броска (из 5 бросков подсчитывается количество попаданий)	2,69	3,46	3,25	3,61
3.	Комбинация из освоенных элементов перемещения и владения мячом (выполнение на время, сек)	23,13	21,44	22,33	22,00

В ходе теоретического анализа доступных литературных источников было установлено, что одним из решений проблемы физического воспитания таких групп является использование индивидуально-дифференцированного подхода. Исследованиями А.Н.



Аксеновой, В.А. Кашкарова, Ж.С. Терешкиной, С.А. Лешкевич, Е.И. Потемкиной, О.В. Созиновой и С.Ю. Каргиной было выявлено, что данный подход позволяет улучшить показатели физической и технической подготовленности занимающихся за счет повышения мотивации и интереса к занятиям, а также возможности выбора разнообразных индивидуально подобранных упражнений [1, 3, 7].

Например, О.А. Коротких считает, что на сегодняшний день существует потребность в повышении эффективности занятий по физическому воспитанию на основе разработки методов обучения, ориентированных на индивидуализацию каждого студента. Необходимая индивидуализация обучения – это система средств, способствующая осознанию учеником своих сильных и слабых возможностей обучения, поддержке и развитию самобытности с целью самостоятельного выбора собственных смыслов обучения. Индивидуализация способствует развитию самосознания, самостоятельности и ответственности [4].

Причем на начальном этапе обучения в большей степени индивидуально-дифференцированный подход дает лучший результат, чем групповые занятия. Данный подход позволяет индивидуализировать учебный процесс, способствует освоению учебного материала с учетом разной физической и технической подготовленности занимающихся, а также формирует мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, в частности к занятиям баскетболом, за счет заинтересованности каждого участника процесса в результате. Также на формирование и повышение мотивации влияет соответствующая организация занятий по данной дисциплине, правильный выбор физической нагрузки и интенсивность выполнения упражнений, динамичность и эмоциональный фон занятий, индивидуальный подход [5].

Такие авторы, как С.С. Попач, А.В. Коричко считают, что индивидуальный подход позволяет педагогу в процессе обучения учитывать возможности каждого занимающегося (возрастные, физические, психологические), выстраивать систему подготовки студента с учетом индивидуальной траектории, подбирать соответствующие средства и методы, обеспечивающие эффективное решение задач укрепления здоровья, повышение физической подготовленности и обучение рациональной спортивной технике движений для достижения значительных спортивных результатов [6].

Это позволяет наиболее оптимально определить допустимые для каждого студента объем и интенсивность нагрузки, включать дополнительно специальные упражнения индивидуально для каждого студента с целью повышения физической и технической подготовленности занимающегося.

В свою очередь М.Г. Ишмухаметов ключевой составляющей дифференцированного подхода определяет индивидуализацию образовательного процесса через применение группового метода, утверждая, что «под дифференцированным подходом мы понимаем процесс обучения и воспитания, который предполагает комплексное изучение и учет индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности учащихся, на этой основе распределение их по типологическим группам и организацию работы этих групп над выполнением специфических учебных заданий, которые способствуют их всестороннему и гармоничному развитию» [2].

Б.М. Тиунов дает свое определение дифференциации: «под дифференцированным подходом на занятиях по физической культуре понимается специфический подход к каждой из выявленных групп учащихся в зависимости от их возможностей, который по-

зволяет достигать оптимального уровня физического развития, физической подготовленности, а также соответствующего объема знаний, умений и навыков» [10].

Предварительное исследование показало, что, применяя дифференцированный подход, возможно деление занимающихся на микрогруппы, тройки, пары с учетом физических и технических особенностей студентов, при этом допускается выполнение одного и того же задания всей группой, но каждая мини-группа отрабатывает упражнение с учетом уровня подготовленности, варьировать можно по скорости выполнения, по амплитуде движений, количеству раз и т. д.

Так, в ходе анализа сложившихся подходов к обучению студентов-баскетболистов было принято решение о сочетании индивидуального и дифференцированного подходов, т.е. включение в практику образовательного процесса индивидуально-дифференцированного подхода. Данная методика работы была реализована в течение двух лет со студентами первого и второго курсов всех направлений подготовки, кроме студентов Института физической культуры и спорта Удмуртского государственного университета.

Рассматривая индивидуально-дифференцированный подход на примере баскетбола, важно отметить, несмотря на то, что баскетбол сложный ситуационный вид спорта, в котором игрок часто выполняет значительное количество рывков, перемещений, смен направлений, прыжков и большая часть двигательных действий выполняется с мячом, студенты все-таки выбирают данный вид спорта в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе и с удовольствием занимаются.

Конечно, необходимо отметить, что сложнее всего приходится студентам первого курса, так как существует достаточно большой разрыв как в физической, так и технической подготовленности занимающихся. В начале обучения в первом семестре при выполнении различных технических приемов педагог часто слышит фразы «мне так удобнее», «я так привык», «меня так научили», тем самым занимающиеся не всегда с желанием пробуют что-то новое, им трудно перестраиваться, соответственно выполняют технические элементы так, как привыкли делать, переучиваться не спешат. Это связано со сложностью выполнения некоторых технических элементов в баскетболе, так как занимающемуся иногда приходится менять всю структуру движения, начиная с исходного положения и заканчивая финальным завершающим этапом каждого элемента. Естественно, что этот процесс не дает мгновенный и быстрый результат, как хотят этого занимающиеся.

Поэтому важно отметить: для того чтобы результат обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» специализации баскетбол был на достаточно высоком уровне, преподавателю необходимо несколько перестроить учебно-тренировочный процесс, а именно, способ подачи материала, применение творческого подхода, «увлечение» ребят разнообразными занятиями, заинтересовывать нестандартными идеями и также необходимо использовать индивидуализацию в обучении.

Иногда, для того чтобы «убедить» в целесообразности тех или иных двигательных действий, преподаватель использует игровые и соревновательные задания, применяет подвижные игры с элементами баскетбола, играет в спортивные игры, близкие к баскетболу по структуре движений, последовательно объясняя и поясняя (иногда останавливает игру) о важности правильного выполнения того или иного технического приема или проявления физического качества.

Например, по мнению А.Е. Сморгочкова, «применение подвижных игр положительно отражается на усвоении занимающимися отдельных спортивно-технических приемов и их сочетаний, создает предпосылки к более успешному овладению техниче-

скими и тактическими действиями, а кроме того, доказывает, что занятия подвижными играми способствуют воле, выдержке, дисциплинированности и другим качествам, необходимым каждому для достижения успеха» [9].

Сравнение результатов специальной физической подготовленности студентов в начале и в конце исследования показало значительные улучшения показателей в тестах «Броски со средней дистанции (из 10 бросков подсчитывается количество попаданий)» и «Броски с линии штрафного броска (из 5 бросков подсчитывается количество попаданий)» (таблица). Причем, у юношей прирост результатов наблюдался на 14,7% и 28,6% соответственно, тогда как у девушек 4,8% и 11%, что в 2,5 раза ниже, чем у юношей. Хуже студенты справлялись с тестом «Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом (выполнение на время, сек)». Прирост у юношей составил 7,3%, а у девушек результаты незначительно улучшились (на 1,5%). Сложности с выполнением комбинации в основном были связаны с наличием технических ошибок, т. к. их исправление требует более длительного времени обучения.

В целом, полученные результаты свидетельствуют о положительном влиянии занятий, основанных на индивидуально-дифференцированном подходе, также на динамику показателей специальной физической подготовленности студентов.

Исходя из вышеизложенного, важно отметить, что, используя индивидуально-дифференцированный подход на занятиях баскетболом, с одной стороны, наблюдается усложнение работы преподавателя, но, с другой стороны, оптимизируя учебный процесс, можно получить гораздо лучший результат, чем усреднять всю группу. В результате педагогического наблюдения появляется постепенное повышение активности и результативности на занятии. Занимающиеся начинают быстрее ориентироваться на игровой площадке, им легче выполнять более сложные по координации упражнения, понимают и применяют простые тактические взаимодействия, проявляют интерес к новым упражнениям. Также в процессе занятий баскетболом развиваются такие физические качества, как: взрывная сила, специальная выносливость, скорость, быстрота реакции, координация движений и т. д. [3].

Таким образом, технология дифференцированного обучения дает возможность учащимся осваивать учебный материал быстрее и качественнее вследствие того, что содержание адаптировано к индивидуальным особенностям занимающихся [1].

### **Заключение.**

Формулируя выводы, необходимо отметить, что индивидуально-дифференцированный подход позволяет добиться повышения качества занятий и, как результат, более высокого уровня специальной физической подготовленности студентов, освоения техники выполнения упражнений. В процессе реализации учебного процесса студенты совместно с преподавателем выстраивают индивидуальную систему обучения и совершенствуются в процессе учебно-тренировочной деятельности. Становится логически понятным каждое упражнение, структура двигательного действия, взаимодействие. Наблюдения показали, что в процессе занятий, основанных на индивидуально-дифференцированном подходе, у студентов-баскетболистов появляется устойчивый интерес не только к конкретному занятию, но и к данному виду физкультурно-спортивной деятельности по сравнению с традиционным подходом.

### Литература

1. Аксенова, А.Н. Индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании курсантов: проблемы и возможности / А. Н. Аксенова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 58-3. – С. 23–27. – ISSN 2311-1305.
2. Ишмухаметов, М.Г. Дифференцированное физическое воспитание школьников с учетом экологических особенностей региона : монография / М.Г. Ишмухаметов. – Пермь : Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005. – 234 с. – ISBN 5-93512-031-3.
3. Кашкаров, В.А. Индивидуально-дифференцированный подход как способ оптимизации обучения техническим элементам игры в баскетбол / В.А. Кашкаров, Ж.С. Терешкина // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях : материалы XII Всероссийской научно-практической конференции, Липецк, 07–08 ноября 2019 года. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2019. – С. 36–39. – ISBN 978-5-907168-52-7.
4. Коротких, О.А. Индивидуализация обучения / О.А. Коротких // Вопросы педагогики. – 2018. – № 7. – С. 49–56. – ISSN 2518-1793.
5. Морозова, Л.В. Проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом: гендерный подход / Л.В. Морозова, О.В. Загрядская // Управленческое консультирование. – 2014. – №8 (68). – С. 155–162. – ISSN 1726-1139.
6. Попач, С.С. Проблемы и перспективы применения индивидуального подхода в физическом воспитании студентов / С.С. Попач, А.В. Коричко // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы X Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 20 ноября 2020 года. – Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2021. – С. 251–257. – ISBN 978-5-00047-588-1.
7. Применение современных технологий личностного развития для оптимизации физического состояния студента / С.А. Лешкевич, Е.И. Потемкина, О.В. Созинова, С.Ю. Каргина // Modern science. – 2021. – № 10-1. – С. 290–292. – ISSN 2414-9918.
8. Скрынников, Н.П. Роль преподавателя в формировании духовно-нравственных ценностей студентов вуза / Н.П. Скрынников // Проблемы педагогики. – 2019. – №1 (40). – С. 14–18. – ISSN 2410-2881.
9. Сморгачева, А.Е. Как увеличить интерес у студентов к занятиям физкультурой? / А.Е. Сморгачева, В.А. Филиппович. – DOI 10.24411/2409-3203-2018-11832. – Текст : электронный // Эпоха науки. – 2019. – №18. – С. 144–148. – eISSN 2409-3203. – URL: [http://eraofscience.com/EofS/Vypyski2019/18\\_iyun2019/32.pdf](http://eraofscience.com/EofS/Vypyski2019/18_iyun2019/32.pdf) (дата обращения 06.03.2023).
10. Тиунов, Б.М. Дифференцированный подход на уроках физической культуры в школе / Б.М. Тиунов. – Текст : электронный // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» / Спорт в школе и здоровье детей : [сайт]. – URL: <https://urok.1sept.ru/articles/647378>. – Дата публикации: 15.07.2014.

### References

1. Aksenova, A.N. Individual`no-differencirovanny`j podhodo v fizicheskom vospitanii kursantov: problemy` i vozmozhnosti / A. N. Aksenova // Problemy` sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. – 2018. – № 58-3. – S. 23–27. – ISSN 2311-1305.

2. Ishmuxametov, M.G. Differencirovannoe fizicheskoe vospitanie shkol'nikov s uchetom e'kologicheskix osobennostej regiona : monografiya / M.G. Ishmuxametov. – Perm' : Nauchno-izdatel'skij centr «Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury` i spor-ta», 2005. – 234 s. – ISBN 5-93512-031-3.

3. Kashkarov, V.A. Individual'no-differencirovanny`j podxod kak sposob optimizacii obucheniya texnicheskim e'lementam igry` v basketbol / V.A. Kashkarov, Zh.S. Tereshkina // Razvitie fizicheskoy kul'tury` i sporta v kontekste samorealizacii cheloveka v sovremenny`x social'no-e'konomicheskix usloviyax : materialy` XII Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Lipeck, 07–08 noyabrya 2019 goda. – Lipeck : Lipeckij gosudarstvenny`j pedagogicheskij universitet imeni P.P. Semenova-Tyan-Shanskogo, 2019. – S. 36–39. – ISBN 978-5-907168-52-7.

4. Korotkix, O.A. Individualizaciya obucheniya / O.A. Korotkix // Voprosy` pedagogiki. – 2018. – № 7. – S. 49–56. – ISSN 2518-1793.

5. Morozova, L.V. Problema motivacii studentov k zanyatijam fizicheskoy kul'turoj i sportom: genderny`j podxod / L.V. Morozova, O.V. Zagryadskaya // Upravlencheskoe konsul'tirovanie. – 2014. – №8 (68). – S. 155–162. – ISSN 1726-1139.

6. Popach, S.S. Problemy` i perspektivy` primeneniya individual'nogo podxoda v fizicheskom vospitanii studentov / S.S. Popach, A.V. Korichko // Perspektivny`e na-pravleniya v oblasti fizicheskoy kul'tury`, sporta i turizma : Materialy` X Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Nizhnevartovsk, 20 noyabrya 2020 goda. – Nizhnevartovsk : Nizhnevartovskij gosudarstvenny`j universitet, 2021. – S. 251–257. – ISBN 978-5-00047-588-1.

7. Primenenie sovremenny`x texnologij lichnostnogo razvitiya dlya optimizacii fizicheskogo sostoyaniya studenta / S.A. Leshkevich, E.I. Potemkina, O.V. Sozinova, S.Yu. Kargina // Modern science. – 2021. – № 10-1. – S. 290–292. – ISSN 2414-9918.

8. Skry`nnikov, N.P. Rol` prepodavatelya v formirovanii duxovno-nravstvenny`x cennostej studentov vuza / N.P. Skry`nnikov // Problemy` pedagogiki. – 2019. – №1 (40). – S. 14–18. – ISSN 2410-2881.

9. Smorchkova, A.E. Kak uvelichit` interes u studentov k zanyatijam fizkul'turoj? / A.E. Smorchkova, V.A. Filippovich. – DOI 10.24411/2409-3203-2018-11832. – Tekst : e'lektronny`j // E`poxa nauki. – 2019. – №18. – S. 144–148. – eISSN 2409-3203. – URL: [http://eraofscience.com/EofS/Vypyski2019/18\\_iyun2019/32.pdf](http://eraofscience.com/EofS/Vypyski2019/18_iyun2019/32.pdf) (data obrashheniya 06.03.2023).

10. Tiunov, B.M. Differencirovanny`j podxod na urokax fizicheskoy kul'tury` v shkole / B.M. Tiunov. – Tekst : e'lektronny`j // Festival` pedagogicheskix idej «Otkry`ty`j urok» / Sport v shkole i zdorov'e detej : [sajt]. – URL: <https://urok.1sept.ru/articles/647378>. – Data publikacii: 15.07.2014.

*Статья поступила в редакцию 10.04.23;  
одобрена после рецензирования 03.05.23;  
принята к публикации 05.05.23.*