Культура физическая и здоровье. 2026. № 2 (98). С. 146-150.
Physical Culture and Health. 2026, 2 (98), 146-150.

Научная статья
УДК 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_146

ИНТЕГРАЦИЯ СРЕДСТВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ИЗ СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА В СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ



Наталья Сергеевна Панчук [1], Ксения Николаевна Пашина [2], Владислав Валерьевич Цыплаков [3]

Северо-Западный филиал ФГБОУВО «Российский государственный университет правосудия имени В.М. Лебедева», Санкт-Петербург, Россия[1, 2]
Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия[3]

[1]Кандидат педагогических наук, доцент кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин p_natalya01@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-3022-0720 , SPIN-код 9020-0653.

[2]Преподаватель кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин kseniya4000@mail.ru, https://orcid.org/0000-0001-6362-5698 SPIN-код: 4294-4450.

[3]студент 4 курса, tsyplakov_16@mail.ru

Аннотация. При подготовке спортсменов различного уровня не редко используются специальные упражнения из другого вида спорта с целью развития тех или иных физических качеств и способностей. В статье приводятся результаты использования специальных физических упражнений сложно-координационных видов спорта в спортивных играх (на примере, волейбола). В исследовании приведены результаты использования специальных физических упражнений спортивной гимнастики, художественной гимнастики, фигурного катания при освоении элективного модуля по физической культуре и спорту (волейбол) в образовательном процессе юридического вуза.

Цель исследования – анализ использования средств специальных физических упражнений сложно-координационных видов спорта в процессе освоения элективных дисциплин по физической культуре и спорту (волейбол).

Методы исследования: анализ научно-исследовательской литературы по проблеме исследования, тестирование.

Результаты исследования показали, что использование в образовательном процессе по физической культуре и спорту средств специальной физической подготовки сложно-координационных видов спорта показали положительные результаты при освоении занятий по волейболу. Таким образом, исследование показало, что интеграция средств специальной физической подготовки из сложно-координационных видов спорта в спортивные игры может использоваться не только в процессе подготовки спортсменов игровых видов спорта, но и в рамках учебных занятий (и элективных) по физической культуре и спорту в неспортивном университете.

Ключевые слова: интеграция средств специальной физической подготовки, студенческий спорт, спортивные игры.

Для цитирования: *Панчук Н. С., Пашина К. Н., Цыплаков В. В.* Интеграция средств специальной физической подготовки из сложно-координационных видов спорта в спортивные игры // Культура физическая и здоровье. 2026 № 2 С. 146-150. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_146.

Введение

Занятия физической культурой и спортом способствуют укреплению социального, физического и психологического здоровья студентов, улучшению адаптации организма к быстроизменяющимся условиям образовательной и повседневной жизни. Развитие физической культуры и студенческого спорта в России – приоритетные задачи государства.

В работах Ю.И. Игнаткина акцентируется внимание на проблеме развития массовой физической культуры, спорта высших достижений, здоровьесберегающего просвещения студентов вузов при помощи студенческого спорта и деятельности спортивного клуба университета [1, С. 83]. Для развития студенческого спорта в России необходима планомерная организационная, научно-ме-

© Панчук Н.С., Пашина К.Н., Цыплаков В.В., 2026

тодическая и управленческая работа спортивных организаций университета. В качестве особенностей университетского спорта А.Р. Зайнуллин выделяет следующие: доступность занятий в определенные часы, возможность заниматься в свободное от учебы время, систематического участия в студенческих соревнованиях на доступном уровне спортивной подготовленности [2, С. 89]. В некоторых работах обобщается проблема становления фиджитал спорта среди студенческой молодёжи [3, С. 160, 4, С. 168], внедрению некоторых видов национального спорта для формирования мотивации у студентов [5, С.448]. В. Г. Бондарев, Н. И. Башмакова, А. И. Синина, Е. П. Цыплакова в своих научных работах рассматривают возможности формирования и поддержки социального здоровья у современной молодежи [6, С.13]. Необходимо изучение интересов студентов, стимулирование физкультурно-спортивной мотивации [7, С.40].

В Северо-Западном филиале ФГБОУВО «Российский государственный университет правосудия имени В.М. Лебедева» спортивные игры – приоритетные направления студенческого спорта. В университете организованы секции по волейболу, баскетболу, футболу. Студенты старших курсов, особенно спортсмены, имеющие опыт (спортивные разряды и звания) принимают активное участие в спортивной деятельности в рамках студенческого спортивного клуба.

Материалы и методы исследования

Педагогический эксперимент организован на базе Северо-Западного филиала ФГБОУВО «Российский государственный университет правосудия имени В.М. Лебедева». Принимали участие студенты 3 курса факультета подготовки специалистов для судебной системы, обучающиеся по программе бакалавриата 40.03.01 Юриспруденция, в количестве 15 человек.

В словарном определении понятие «интеграция» трактуется как сплочение, объединение, слияние чего-либо. Относительно интеграции в спорте, данную категорию можно рассматривать как процесс, в котором специальные упражнения избранного вида спорта дополняются упражнениями из другого вида спорта с целью решения определённых задач.

В работе Ю. А. Бахарева, В. Д. Шепелева, Г. А. Котловой представлены положительные результаты использования методов повышения общей и специальной физической подготовки хоккеистов при помощи упражнений из единоборств [8, С.37]. Интеграция способствует изменению форм, содержания, структуры образовательного процесса, позволяет проявлению взаимодействия средств и методов тренировочного процесса.

Т. Н. Шутова, М. А. Кузьмин, Г. Б. Кондраков, О. В. Мамонова рассматривают проблемы практического использования интеграции физических упражнений в образовательном процессе вуза. Практика показывает, что благодаря использованию интеграции упражнений традиционных видов спорта и фитнеса происходит формирование единства знаний, способов и умений решения задач, приобретение компетенций двигательной (физкультурной) деятельности для сохранения здоровья студентов [9, С.19].

В основу подготовки спортсменов, занимающихся спортивными играми (футбол, волейбол, баскетбол) заложены определенные умения, позволяющие достигать поставленных целей. Решение двигательной задачи в этих видах спорта ориентированы на специальной физической подготовленности спортсмена, обеспечивающей технику выполнения упражнения. Включение в процесс подготовки «игровика», например, футболиста, различных гимнастических упражнений способствует совершенствованию координации, равновесия, гибкости. Эти качества необходимы в некоторых игровых ситуациях и требуют особенного подхода к обучению и выполнению.

Известно, что общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка имеют существенные различия в целях, задачах, содержании тренировочного процесса. Вопросы физической подготовки спортсменов как фактор совершенствования морально-волевых качеств рассматриваются в научных трудах А. Ю. Карелина. В работе конкретизированы морально-волевые качества, к которым автор относит такие как выдержка, самообладание, сила воли, настойчивость, ответственность. Приведены примеры интеграции и совершенствования отдельных, морально-волевых качеств [10, С.86].

В таблице 1 представлены некоторые упражнения, которые использовались в процессе подготовки студентов, занимающихся волейболом в процессе освоения элективных дисциплин по физической культуре и спорту.

Таблица 1 – Специальные упражнения из сложно-координационных видов спорта, используемые в процессе подготовки студентов, занимающихся игровыми видами спорта (волейбол)

Вид спорта	Упражнение	Задача	Метод физического воспитания
Спортивная гимнастика	Кувырки вперед, назад, через плечо	Развить координацию	Расчлененного упражнения, повторный
	Приземление с возвышенности (скамья, тумба)	Сформировать умение безопасного приземления после прыжков	Повторный
	Перекаты с пятки на носок в ходьбе	Укрепление мышц, сухожилий, связок, суставов стопы	Повторный
	Вращение на 360, 720 градусов влево и вправо из положения лежа на спине (животе)	Улучшить вращение, координацию движения, сбалансировать согласованность работы туловища	Повторный
	Висы разными хватами на брусьях, перекладине, гимнастической стенке	Разработать плечевые суставы, укрепить связки, развить силу или гибкость (согласно поставленным задачам)	Повторный
	Комплекс упражнений на память – 64 счета	Развить двигательную память, логику, последовательность движений	Повторный
Художественная гимнастика	Равновесие на правой, левой ноге	Развить равновесие	Повторный
	Широкие выпады с постановкой ноги на возвышенность (скамейка, тумба). Шпагаты	Увеличить амплитуду движения, подготовить мышцы и связки к выполнению широкого шага, развить гибкость	Повторный

Вид спорта	Упражнение	Задача	Метод физического воспитания
	Стойка на груди	Укрепить мышцы груди, спины, мышцы задней поверхности бедра, улучшить гибкость позвоночника, научиться держать равновесие в стойке	Повторный
	Выкруты рук вперед-назад со скакалкой	Улучшить подвижность в плечевом суставе	повторный
Фигурное катание	Прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. Упражнение выполнять с места, с разбега	Развить координацию	Повторный

Результаты

В ходе исследования определено, что специальные упражнения сложно-координационных видов спорта в процессе подготовки студентов, занимающихся игровыми видами спорта, благоприятно отразились на развитии гибкости, координации движения, двигательной памяти. Сформировались умения приземляться, ориентироваться в пространстве. Ниже приведены протоколы оценивания кувырка вперед, назад, через плечо (1); приземление с возвышенности (2); прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо (3), комплекс упражнений на 64 счета (4).

1. Кувырки вперед, назад, через плечо

	Исходный уровень					Итоговый уровень					Что оценивалось?
Студент	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	Вращение, умение сгруппироваться, правильная постановка головы
Оценка	4	4	3	3	2	5	5	4	4	4	

2. Приземление с возвышенности (скамья, тумба) после прыжка

	Исходный уровень					Итоговый уровень					Что оценивалось?
Студент	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	Точность приземления в доскок, одна попытка. Баллы ставились в зависимости от количества шагов, выполненных после приземления. Чем больше шагов и сильнее наклон туловища, тем больше ошибка
Оценка	4	3	3	4	3	5	3,5	3,5	5	4	

3. Прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо

	Исходный уровень					Итоговый уровень					Что оценивалось?
Студент	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	Точность вращения, наклон туловища в прыжке, докручивание - ровно 360 градусов, приземление. На оценку предлагалось вращение в ведущую сторону. Одна попытка
Оценка	3	4	3	3	3	3,5	4	4	3,5	3,5	

4. Комплекс упражнений на 64 счета

	Исходный уровень					Итоговый уровень					Что оценивалось?
Студент	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	Точность выполнения упражнений, последовательность, техника силовых упражнений, гибкость, чистота выполнения, темп.
Оценка	3	4	3	4	3	4	4	4	4,5	5	

Результаты проведенного исследования показали положительную динамику в выполнении акробатических упражнений. Улучшились показатели вращений, приземлений, владения своим телом в пространстве во время выполнения прыжков с поворотом на 360 градусов. Проявились положительные умения согласовывать движения руками и ногами. При выполнении комплекса упражнений на 64 счета у студентов развивалась логика двигательной деятельности, формировались способности выполнять упражнения «зеркально», развивалась двигательная память.

Выводы

Исследование показало, что использование специальных физических упражнений из спортивной гимнастики, фигурного катания и других сложно-координационных видов спорта способствовали формированию у студенческой молодежи определенных умений, необходимых для игры в волейбол. Эти умения проявляются в способности управлять своим телом как при атакующем ударе, так и при приёме мяча. Наличие хорошей координации движений, умений выполнять акробатические упражнения дают возможность игроку быстро и верно менять положение тела, выполнять сложно-координационные движения, связанные с согласованностью рук и ног. Упражнения на точность приземление с возвышенности (скамья, тумба) после прыжка помогают укрепить стопы спортсмена, исключив травмы при приземлении после блока мяча. Вращательные гимнастические упражнения способствуют развитию внимания, умений ориентироваться в пространстве, видеть и чувствовать траекторию мяча, просчитывать нахождение своего тела во время прыжка за мячом (например, с поворотом). Упражнения на гибкость с использованием гимнастических снарядов и иного инвентаря, обеспечивающих возвышенность (тумба, бревно, гимнастическая стенка, скамейка, хореографический станок) позволяют обеспечить широкий выпад или шаг во время игры, таким образом предотвращает растяжение мышц и связок игрока. Вращение рук вперед-назад со скакалкой способствуют повышению эластичности связок в плечевых суставах, что позволяет делать амплитудный замах при выполнении нападающего удара. Многие гимнастические упражнения укрепляют мышцы спины, ног, туловища, что является нужным при выполнении специальных движений при игре в волейбол.

Таким образом, результаты проведенного исследования доказывают положительные стороны интеграции средств специальной физической подготовки из сложно-координационных видов спорта в спортивные игры в процессе элективных занятий по физической культуре и спорту студентов юридического вуза.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Библиографический список

1. Игнаткин, Ю. И. О развитии массового студенческого спорта, популяризации здорового образа жизни, спорта высших достижении студенческим спортивным клубом вуза / Ю. И. Игнаткин // Массовый спорт как потенциал развития современного общества : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Красноярск, 20–21 апреля 2023 года. – Красноярск: КГКУ «Красноярский институт развития физической культуры и спорта», 2023. – С. 83.
2. Зайнуллин, А. Р. Студенческий спорт, массовый спорт и спорт высших достижений / А. Р. Зайнуллин // Вопросы педагогики. – 2021. – № 4-2. – С. 89.
3. Любарская, Э. В. Фиджитал-спорт как спорт будущего студенческой молодежи / Э. В. Любарская // Advances in Science and Technology : Сборник статей LXIX международной научно-практической конференции, Москва, 15 июня 2025 года. – Москва: Научно-издательский центр "Актуальность.РФ", 2025. – С. 159-162.
4. Пыленок, М. А. Фиджитал спорт, как новый виток развития массового студенческого спорта / М. А. Пыленок, Д. А. Пыленок // Балтийский морской форум : Материалы XI Международного Балтийского морского форума. В 8-ми томах, Калининград, 25–30 сентября 2023 года. – Калининград: Калининградский государственный технический университет, 2023. – С. 168-170.
5. Панчук, Н. С. Национальные виды спорта как способ развития студенческого спорта в России / Н. С. Панчук // Философия и культура информационного общества : Тезисы докладов Двенадцатой Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 21–23 ноября 2024 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, 2024. – С. 438-440.
6. Социальное здоровье современной молодежи как приоритет социальной политики государства / В. Г. Бондарев, Н. И. Башмакова, А. И. Синина, Е. П. Цыплакова // Общество: политика, экономика, право. – 2020. – № 5(82). – С. 13-20.
7. Ахметов, К. В. Роль спорта в воспитании патриотизма студенческой молодежи / К. В. Ахметов // Инновационный потенциал молодежи: патриотизм, традиции, инновации : Сборник научных трудов Международной молодежной научно-исследовательской конференции, Екатеринбург, 25 октября 2023 года. – Екатеринбург: Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, 2023. – С. 40-45.
8. Бахарев, Ю. А. Применение средств спортивных единоборств в тренировочном процессе студенческой хоккейной команды / Ю. А. Бахарев, В. Д. Шепелев, Г. А. Котлова // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика : материалы XI Международной научно-практической конференции, Чайковский, 29–30 марта 2024 года. – Чайковский: Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, 2024. – С. 37-41.
9. Модель интеграции традиционных видов спорта и фитнеса в физическом воспитании студентов / Т. Н. Шутова, М. А. Кузьмин, Г. Б. Кондраков, О. В. Мамонова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9. – С. 19-21.
10. Карелин, А. Ю. Физическая подготовка как фактор совершенствования морально-волевых качеств / А. Ю. Карелин // Современное педагогическое образование. – 2025. – № 2. – С. 86-89.

References

1. Ignatkin, Yu. I. (2023) On the development of mass student sports, popularization of a healthy lifestyle, and sports of higher education by the student sports club of the university. Mass sports as a potential for the development of modern society : Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference, Krasnoyarsk, Krasnoyarsk: KGKU «Krasnoyarsk Institute of Physical Culture and Sports Development», p. 83.
2. Zainullin, A. R. (2021) Student sports, mass sports and sports of higher achievements. Questions of pedagogy. No. 4-2. p. 89.
3. Lyubarskaya, E. V. (2025) Digital sports as the sport of the future of student youth. Advances in Science and Technology : Collection of articles of the LXIX International Scientific and Practical conference, Moscow : Scientific Publishing Center «Relevance.Russian Federation», pp. 159-162.
4. Pylenok, M. A. (2023) Digital sport as a new stage in the development of mass student sports. Baltic Sea Forum : Proceedings of the XI International Baltic Sea Forum. In 8 volumes, Kaliningrad : Kaliningrad State Technical University, pp. 168-170.
5. Panchuk, N. S. (2024) National sports as a way to develop student sports in Russia. Philosophy and culture of the Information Society : Abstracts of the Twelfth International Scientific and Practical Conference, St. Petersburg : Saint Petersburg State University of Aerospace Instrumentation, pp. 438-440.
6. Bondarev, V. G., Bashmakova, N. I., Sinina A. I., Tsyplakova E. P. (2020) Social health of modern youth as a priority of the social policy of the state. Society: politics, economics, law. № 5(82). Pp. 13-20.
7. Akhmetov, K. V. (2023) The role of sports in fostering patriotism among students. Innovative potential of youth: patriotism, traditions, innovations : Proceedings of the International Youth Research Conference, Yekaterinburg : Ural Federal University named after the First President of Russia, pp. 40-45.
8. Bakharev, Yu. A., Shepelev V. D., Kotlova G. A. (2024) The use of martial arts in the training process of the student hockey team. Preparation of martial artists: theory, methodology and practice : materials of the XI International Scientific and Practical Conference, Tchaikovsky, March 29-30, 2024. Tchaikovsky: Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports, p.37-41.
9. Shutova T. N, Kuzmin M. A., Kondrakov G. B., Mamonova O. V (2016) The model of integration of traditional sports and fitness in physical education of students . Theory and practice of physical culture. No. 9. pp. 19-21.
10. Karelin, A. Y. (2025) Physical training as a factor in improving moral and volitional qualities. Modern pedagogical education. No. 2. – pp. 86-89.

Поступила в редакцию 14.04.2026
Подписана в печать 30.06.2026

Original article
UDC 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_146

INTEGRATION OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING FACILITIES FROM COMPLEX COORDINATION SPORTS INTO SPORTS GAMES

Natalia S. Panchuk [1], Ksenia N. Pashina [2], Vladislav V. Tsyplakov [3]

North-Western Branch of the Russian State University of Justice named after V.M. Lebedev, St. Petersburg, Russia[1, 2]
National State University of Physical Education, Sport and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg, Russia[3]

[1]Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Humanities and Social and Economic Disciplines p_natalya01@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-3022-0720 , SPIN-code 9020-0653.

[2]Teacher of the Department of Humanities and Social and Economic Disciplines kseniya4000@mail.ru, https://orcid.org/0000-0001-6362-5698 SPIN-code: 4294-4450.
3rd year student, tsyplakov_16@mail.ru

Abstract. When training athletes of various levels, it is not uncommon to use special exercises from another sport in order to develop certain physical qualities and abilities. The article presents the results of using special physical exercises of complex coordination sports in sports games (for example, volleyball). The study presents the results of using special physical exercises in gymnastics, rhythmic gymnastics, and figure skating while mastering the elective module on physical culture and sports (volleyball) in the educational process of a law school.

The purpose of the study is to analyze the use of special physical exercises for complex coordination sports in the process of mastering elective disciplines in physical culture and sports (volleyball).

Research methods: analysis of scientific research literature on the research problem, testing.

The results of the study showed that the use of special physical training tools for complex coordination sports in the educational process of physical culture and sports has shown positive results in the development of volleyball classes. Thus, the study showed that the integration of special physical training tools from complex coordination sports into sports games can be used not only in the process of training athletes in game sports, but also as part of training sessions (and elective) in physical culture and sports at an unsportsmanlike university.

Keywords: integration of special physical training facilities, student sports, sports games.

Cite as: *Panchuk N.S., Pashina K.N., Tsyplakov V.V.* Integration of specialized physical training tools from complex coordination sports into sports games // Physical Culture and Health. 2026. No. 2. P. 146-150. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_146.

Received 14.04.2026
Accepted 30.06.2026