

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2024. - № 35 (3)

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ТУРИЗМ

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)3.13](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)3.13)

УДК 794.5

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ ИГРЫ В КОРНХОЛЛ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К  
СОРЕВНОВАНИЯМ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД ФЕСТИВАЛЯ НСИ**

**Карпенко Елена Анатольевна**

Доцент, кафедра физического воспитания, АлтГУ, [karpenkoelen@list.ru](mailto:karpenkoelen@list.ru)

**Семенякина Елена Анатольевна**

Ст. преподаватель, кафедра физического воспитания, АлтГУ, [Semenyakina87@mail.ru](mailto:Semenyakina87@mail.ru)

**Фролов Михаил Иванович**

Кафедра спортивных игр, АлтГПУ, [Olga\\_frolova\\_56@mail.ru](mailto:Olga_frolova_56@mail.ru)

**IMPROVING CORNHOLE SKILLS DURING THE PREPARATION PERIOD FOR THE  
NSI FESTIVAL STUDENT TEAMS COMPETITION**

**Karpenko Elena Anatolyevna**

Associate Professor, Department of Physical Education, Altai State University,  
[karpenkoelen@list.ru](mailto:karpenkoelen@list.ru)

**Semenyakina Elena Anatolyevna**

Senior Lecturer, Department of Physical Education, Altai State  
University, [Semenyakina87@mail.ru](mailto:Semenyakina87@mail.ru)

**Frolov Mikhail Ivanovich**

Department of Sports Games, Altai State Pedagogical University, [Olga\\_frolova\\_56@mail.ru](mailto:Olga_frolova_56@mail.ru)

Следует цитировать / Citation:

Карпенко Е., Семенякина Е., Фролов М. Совершенствование навыков игры в корнхолл в период подготовки к соревнованиям студенческих команд фестиваля НСИ. *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2024. №3 (35). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)3.13](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)3.13)

Karpenko E., Semenyakina E., Frolov M. (2024). From phytomorphism through metaphorical terminologization in medicine, *Health, physical culture and sports*, 3(35). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)3.13](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)3.13)

Поступило в редакцию / Submitted 30.09.2024

Принято к публикации / Accepted. 22.10.2024

**Аннотация**

Организация физкультурно-спортивной активности студентов является ключевым компонентом для преподавателя кафедры физического воспитания АлтГУ. Общий план действий разрабатывается на всё время занятий. Точное планирование имеет огромное значение для достижения успеха в подготовке студентов к внеучебным физкультурно-спортивным мероприятиям, фестивалям настольных спортивных игр, конкретно к игре в корнхолл. Преподаватель должен осуществлять долгосрочное планирование на

перспективу (учебный год, семестр), а также поурочное планирование. Планирование тренировочного процесса должно строиться в точном соответствии с макро-, мезо- и микроциклами. Важно составить общее видение предстоящей работы, особенно если речь идет о подготовке участников к фестивалю НСИ.

На начальном этапе работы со студентами по обучению их правилам, технике и тактике игры в корнхолл необходимо разработать общий план, распределив его на детализированные подпункты. Тренировочный план, сопряженный с учебными занятиями по физической культуре и спорту, может представляться достаточно перспективным. Программа подготовки предполагает проведение систематических учебно-тренировочных занятий и спортивно-массовых мероприятий на протяжении семестра.

**Ключевые слова:** настольные спортивные игры, НСИ, корнхолл, тренировочный процесс.

#### **Abstract**

Organization of physical education and sports activities of students is a key component for the teacher of the Department of Physical Education of Altai State University. A general plan of action is developed for the entire duration of classes. Accurate planning is of great importance for achieving success in preparing students for extracurricular physical education and sports events, board sports festivals, and specifically for the game of cornhole. The teacher must carry out long-term planning for the future (academic year, semester), as well as lesson planning. Planning of the training process should be built in strict accordance with macro-, meso- and microcycles. It is important to create a general vision of the upcoming work, especially when it comes to preparing participants for the NSI festival. At the initial stage of working with students to teach them the rules, technique and tactics of the game of cornhole, it is necessary to develop a general plan, dividing it into detailed subparagraphs. A training plan associated with physical education and sports classes may seem quite promising. The training program involves systematic training sessions and sports events throughout the semester.

**Keywords:** table sports games, NSI, cornhole, training process.

Для эффективного развития физкультурно-спортивных навыков игроков в корнхолл необходимо акцентировать внимание на тренировках при подготовке к мероприятиям по

настольным спортивным играм (далее – НСИ), которые способствуют росту игрового мастерства.

Для достижения цели важно подобрать увлекательные и полезные упражнения, проявлять сдержанность и анализировать выполнение заданий без предвзятости. Участники еще не в совершенстве владеют техникой и стратегией, поэтому допускают ошибки – это неотъемлемая часть обучения. В большинстве случаев лучше показать, что требуется от них, вместо того чтобы объяснять ( Лоншакова и Кохан, 2024)

Этапное планирование включает в себя также планирование отдельных тренировок и требует предварительного анализа и подходов:

- специфичность (преподаватель должен ориентироваться только на конкретные аспекты содержания);
- подход к проблеме (главное внимание уделяется содержанию, наиболее необходимому для решения задачи);
- простота (более простое содержание должно преобладать над сложным);
- актуальность (приоритет отдается более актуальному заключению задачи в содержании);
- планирование на будущее (содержание, облегчающее будущую работу, должно доминировать над нейтральным).

Преподаватель должен четко определить главные цели тренировки и подобрать самые подходящие упражнения, учитывая время, которое на них тратится, и уровень физической и ментальной нагрузки. Необходимо ограничиться двумя основными задачами. Ошибкой будет считаться либо перегрузка на одном тренировочном занятии или упражнении, либо нечёткое определение целей. Выбранные упражнения должны быть увлекательными и вызывающими эмоции, соответствовать поставленным целям.

Для достижения максимальной эффективности в тренировке, преподаватель может объединить несколько заданий в одно комплексное упражнение, что позволит игрокам в корнхолл разнообразить свою практику. Повторение однотипных упражнений может привести к утрате интереса к тренировкам, поэтому рекомендуется вносить изменения в структуру, задачи или условия упражнений для поддержания мотивации и энтузиазма у игроков.

После завершения каждого упражнения, следующее может быть структурно аналогичным предыдущему, что облегчит его выполнение игрокам, даже при усложнении. Длительность упражнений должна быть достаточной для полного понимания и правильного выполнения задания. Долгие упражнения могут привести к снижению концентрации, поэтому важно планировать разнообразные по интенсивности упражнения и перерывы между ними. Упражнения необходимо подбирать таким образом, чтобы каждый игрок активно в них участвовал.

Планы занятий по подготовке игроков в корнхолл содержатся в специальной программе дополнительного образования «Корнхолл: напольная спортивная игра». Миссия программы: изучение динамичной спортивной активности – игры корнхолл. Примерные цели:

- усовершенствование физического состояния;
- усвоение фундаментальных теоретических концепций;
- освоение основных методов техники и стратегии игры;
- воспитание решительности, настойчивости, дисциплинированности, командного духа, чувства товарищества;
- формирование у студентов–игроков в корнхолл организаторских способностей;
- увеличение специализированной, физической и тактической подготовки участников игры в корнхолл;
- подготовка студентов к соревнованиям по напольной спортивной игре корнхолл.

Основные цели, которые стоят перед обучающими по дополнительной образовательной программе «Корнхолл»:

- внедрение интереса к участию в спортивных мероприятиях и развитие спортивной увлеченности;
- формирование физической подготовки;
- ознакомление с корнхолл и правилами игры;
- изучение основных приемов техники и тактики игры;
- углубление в теоретические знания о воздействии физических упражнений на организм и спортивные состязания;
- получение опыта участия в соревнованиях по спортивной игре корнхолл.

Основные цели, которые преследуются учебными группами на втором году обучения:

- продолжение развития всесторонней физической выносливости, улучшение необходимых физических качеств, таких как сила, скорость, гибкость, меткость;
- достижение стандартов по общей и специализированной физической подготовке;
- усвоение основных теоретических сведений в соответствии с учебной программой;
- дальнейшее совершенствование техники и стратегии игры;
- получение опыта участия в различных соревнованиях;

Среди наиболее важных физических характеристик для игры корнхолл можно выделить ловкость (координационные способности), меткость, выносливость (общая и специальная). Кроме того, игроки в корнхолл должны иметь силовую подготовку, гибкость. Тип телосложения и ростовые показатели особых значений не имеют.

В начале обучения игре корнхолл студентам-игрокам необходимо активно заниматься общей физической подготовкой для улучшения своей физической формы. С этой целью в тренировочном процессе применяются разнообразные методы. При воспитании быстроты целесообразно особое внимание уделять физическим упражнениям, способствующим развитию мгновенной двигательной реакции, увеличению темпа движений за короткое время, быстрому выполнению отдельного двигательного действия. С этой целью используют упражнения требующие реакции на звуковые и зрительные сигналы. Положительный эмоциональный фон, особенно при использовании заданий игрового характера, также способствует развитию скоростных способностей у студентов в процессе обучению игре корнхолл .

Одной из важнейших характеристик мастерства игрока в корнхолл являются точность и меткость исполнения двигательных действий. Для развития меткости рекомендуется выполнять разнообразные методические приемы:

1. Применение необычных исходных положений. Включает в себя выполнение какого-либо упражнения на меткость, но из различных исходных положений – это помогает развивать координацию и меткость.

2. Изменение скорости или темпа движений, введения разных ритмичных сочетаний, различной последовательности элементов. Данный методический прием используется для развития меткости под воздействием утомлением, например, поочередный бросок в мишень

диаметром 40 см, с дистанции 10 метров, теннисного мяча, волейбольного мяча и так далее. Из-за различной массы мяча и диаметра, игроки в корнхолл будут развивать точную силу броска, а также меткость.

3. Смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку. Для развития меткости используются повторный методы, основная цель которого – выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваясь совершенствования в них. Так же для развития меткости на всех этапах подготовки используется игровой метод и соревновательный метод (подвижные игры с метанием, бросанием на дальность и в цель).

Кроме того, специально разработанная серия упражнений на развитие баланса, глазомера, фокусировки и контроля за дыханием также положительно влияют на подготовку игроков в конхолл.

Одно из важнейших качеств, которое необходимо развивать для улучшения меткости, – это координация глаз и рук. Для этого используется упражнение с мишенями, расположенными на разном расстоянии. Оно не требует специального оборудования, но помогает улучшить реакцию и глазомер. При выполнении необходимо следить как глаза и руки синхронно перемещаются от одной мишени к другой. Это упражнение помогает улучшить способность мгновенно настраиваться на разные цели.

Меткость напрямую зависит от того, насколько стабильна стойка игрока в конхолл. Баланс тела – один из ключевых факторов, который влияет на точность броска. Простым, однако достаточно эффективным способом развить его являются упражнения на стойку – она должна быть устойчивой, но не напряженной – это поможет лучше контролировать каждое движение.

Для улучшения глазомера и уверенности в броске необходимо тренировать способность быстро оценивать расстояния и делать броски без длительного прицеливания. Так, например, необходимо установить наклонную доску на фиксированное расстояние, например, шесть метров, и сделать несколько бросков мешков, потратив не более трех секунд на каждый. Расстояние постепенно нужно увеличивать до восьми метров стараясь попадать в лузу на интуитивном уровне, без долгого прицеливания. Это упражнение помогает развить чувство дистанции и научиться делать быстрые, но точные броски.

Дыхание – важный элемент меткости. Многие начинающие игроки в корнхолл совершают ошибку, игнорируя дыхательные техники. Между тем, правильное дыхание помогает стабилизировать тело и успокоить руки. Рекомендуется контролировать дыхание не только в статичном положении, но и во время движений – это способствует сохранению контроля над телом в любых условиях.

Фокусировка на одной цели – ключ к точным броскам в лузу. Однако в условиях соревнований или динамичных бросков можно легко отвлечься на окружающие объекты. Следовательно, необходимо тренировать не только зрение, но и ментальную концентрацию, развивая способность игнорировать отвлекающие факторы и сосредотачиваться на одной конкретной цели.

Итак, меткость для игрока в корнхолл – это навык, который необходимо развивать регулярными тренировками. Упражнения на координацию, баланс и глазомер помогают укрепить ключевые аспекты игрока. Необходимо понимать, что для игрока в корнхолл критически важно освоить легкость, точность, свободу и стабильность в выполнении технических действий игры. В процессе технической подготовки происходит интенсивная и тщательная работа по усвоению знаний, формированию умений и навыков. Успех в бросках мешков с кукурузой зависит не только от самого процесса броска, но и от того, насколько игрок подготовлен физически и ментально.

Методы обучения двигательным действиям, применяемые в корнхолле, сопоставимы с традиционными методами физического воспитания. Одним из таких методов является целостный метод, также известный как метод целостно-конструктивного упражнения. Этот подход к обучению подразумевает использование комплексных упражнений, которые развивают не только отдельные движения, но и их взаимодействие в целом. Другим значимым методом является расчленено-конструктивный подход. В его основе лежит разделение двигательных действий на составляющие части с последующим объединением их в цельное действие. Такой метод помогает понять структуру и последовательность выполнения движений, что способствует более глубокому освоению навыков.

При выборе методов обучения необходимо учитывать индивидуальные особенности игроков в корнхолл. К некоторым из них может быть эффективнее применять целостный подход, к другим – расчленено-конструктивные методики. Важно подходить к обучению гибко и адаптировать методы под потребности каждого.

В своем пособии о корнхолл, С.Т. Кохан подчеркивает, что тренировка в игровом формате играет ключевую роль в формировании навыков спортсмена. Очень важной для формирования личности спортсмена является теоретическая подготовка. Она помогает понять суть обучающего и тренировочного процесса, а также соревновательной деятельности (Кохан, 2022). Это позволяет лучше усвоить практический материал, быстрее и эффективнее освоить правила спортивной борьбы. Кроме того, теоретический материал способствует изучению истории возникновения и развития игры корнхолл в России и мире, содержит информацию о результатах выступлений команд на различных соревнованиях, помогает анализу собственной игры, выявлению ее сильных и слабых сторон.

Одним из важных аспектов при обучении игре в корнхолл является усиленная психологическая подготовка. В спорте встречается достаточно случаев, когда более слабые соперники побеждают сильных за счет лучшей психологической подготовленности. Часто это объясняют психологическими факторами, вроде амбиции победить сильного противника или высокого эмоционального настроения игроков.

Для укрепления психических способностей игроков в корнхолл в течении учебного года использовалось сочетание вербальных и невербальных методов воздействия (Бралитис и др., 2021). Например, физические упражнения проводились в разнообразных условиях, чтобы развить такие качества, как настойчивость, выдержку, терпение и умение концентрироваться на игровом процессе, не отвлекаясь на раздражающие факторы окружающей среды. Это позволило стимулировать игроков в корнхолл на тренировочном этапе к преодолению возможных трудностей в соревновательный период.

В ходе опытно-экспериментальной работы по подготовке к соревнованиям студентов-игроков в корнхолл, проводимой в 2023-2024 учебном году на базе ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет», были получены данные, обработанные методом статистического анализа, позволившие проследить динамику выбранных показателей. Результаты представлены в таблице 1. Как видно из табличных данных, показатели проведенного тестирования в марте 2024 года до эксперимента, тестирования контрольной и экспериментальной групп не имели достоверных различий.

**Таблица 1**

**Динамика уровня подготовленности у контрольной и экспериментальной группы в начале опытно-экспериментальной работы**

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	p
Броски мешков способом «сверху»	9,4±0,6	9,17±0,3	>0.05
Броски мешков способом «снизу»	20,1±1,6	19,4±1,6	>0.05
Броски со средней дистанции за 60с.	9,2±1,2	9,2±1,9	>0.05

Из таблицы 2 мы видим, что различия результатов контрольной и экспериментальной групп достоверны, что позволяет судить об эффективности предполагаемой методики.

Таблица 2.

Динамика уровня подготовленности у контрольной и экспериментальной группы в конце опытно-экспериментальной работы

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	p
Броски мешков способом «сверху»	9,1±0,7	7,06±0,5	≤ 0.05
Броски мешков способом «снизу»	18,7±1,6	14,4±0,9	≤ 0.05
Броски со средней дистанции за 60с.	13±1,2	17,8±1,9	≤ 0.05

#### Выводы:

1. В результате изучения методической литературы (Кохан С.Т., Власова С.В. и др.) мы пришли к выводу, что все основные методы планирования разработаны с учетом подготовки тренировочного процесса, направлены на подготовку участников фестиваля НСИ к игре в корнхолл.

2. Представленный план подготовки игроков в конрхол, построенный на принципах проведения тренировочного занятия через равные промежутки времени, оказывает существенное влияние на динамику изменения технической и физической подготовленности игроков в корнхолл.

3. В процессе проведения опытно-экспериментальной работы по применению методики планирования, был сделан вывод, что принципы проведения занятий через равные промежутки времени ускорили динамику роста технической и физической подготовленности игроков в корнхолл, тем самым подготовили их к соревновательной деятельности.

В экспериментальной группе, по сравнению с контрольной группой наблюдается превышение технической подготовки на 1%, физической подготовленности на 2 %.

Исходя из вышеизложенного, представляется возможным рекомендовать обозначенную методику планирования подготовки игроков в корнхолл к участию в фестивале НСИ.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

Бралитис Г., Кохан С. Т. Серёдкин А. К. Популяризация и развитие настольных спортивных игр : практическое пособие под ред. С. Т. Кохана / Чита: ЗабГУ, 2021. – 104 с.

Кохан С.Т. Игровая практика НСИ как способ коррекции физической активности инклюзивной молодежи Забайкальского края. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - 2023. - № 24 (4). С. 16-23.

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2023\)3.02](https://doi.org/10.14258/zosh(2023)3.02)

Лоншакова К.Р., Кохан С.Т. Анализ приверженности здоровому образу жизни у студентов: составление среднестатистического портрета исследуемой группы Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2024. No1 (33). С. 33–41. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)03](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)03)

Кохан С.Т., Власова С.В. Влияние настольных спортивных игр на формирование мотивации к физической активности студенческой молодежи. Учёные записки ЗабГУ. 2022. Т. 17, № 4. С. 140–149. DOI: 10.21209/2658-7114-2022-17-4-140-149

Кохан С.Т., Власова С.В. Инклюзивные практики физического воспитания студентов с ограниченными возможностями с использованием настольных и напольных спортивных игр. Журн Белградская дефектологическая школа - Белградская школа специального образования и реабилитации Vol. 28, № 3 (2022), С. 25-39, ISSN 0354-8759

Кохан С. Т. Формирование игровых способностей аутичных детей, занимающихся настольными спортивными играми. Здоровье человека, теория и методика физической

**ISSN 2414-0244**

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2024. - № 35 (3)

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ТУРИЗМ

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)3.13](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)3.13)

---

культуры и спорта. 2022. 26 (2). С. 4–14. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)2.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)2.01)

## REFERENS

Bralitis G., Kokhan S. T., Seredkin A. K. Popularization and development of board sports games: a practical guide edited by S. T. Kokhan / Chita: ZabSU, 2021. - 104 p.

Kokhan S. T. Game practice of NSI as a way to correct the physical activity of inclusive youth of the Trans-Baikal Territory. Human health, theory and methodology of physical education and sports. - 2023. - No. 24 (4). P. 16-23.

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2023\)3.02](https://doi.org/10.14258/zosh(2023)3.02)

Lonshakova K. R., Kokhan S. T. Analysis of commitment to a healthy lifestyle among students: compilation of an average statistical portrait of the study group Human health, theory and methodology of physical education and sports. 2024. No. 1 (33). P. 33–41. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)03](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)03)

Kokhan S.T., Vlasova S.V. The influence of table sports games on the formation of motivation for physical activity of student youth. Scientific notes of ZabSU. 2022. Vol. 17, No. 4. Pp. 140–149. DOI: [10.21209/2658-7114-2022-17-4-140-149](https://doi.org/10.21209/2658-7114-2022-17-4-140-149)

Kokhan S.T., Vlasova S.V. Inclusive practices of physical education of students with disabilities using table and floor sports games. Zhurn Belgrade defectological school - Belgrade school of special education and rehabilitation Vol. 28, No. 3 (2022), P. 25-39, ISSN 0354-8759

Kokhan S. T. Formation of gaming abilities of autistic children involved in board sports games. Human health, theory and methodology of physical education and sports. 2022. 26 (2). P. 4–14. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)2.01](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)2.01)