



Министерство спорта
Российской Федерации



Министерство спорта
Республики Татарстан



Поволжская государственная
академия физической культуры,
спорта и туризма

VII Всероссийская
научно-практическая
конференция молодых
ученых, аспирантов,
магистрантов и студентов
с международным
участием

«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»



КАЗАНЬ,
26 АПРЕЛЯ 2019 ГОДА

ББК 75.14

А 38

А 38 Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма.

Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма». В 3 т. (26 апреля 2019 года). – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019. – том 2 – 838 с.

В сборнике представлены материалы VII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма», проходившей 26 апреля 2019 года на базе ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, студентов, тренеров, спортсменов.

Материалы представлены в авторской редакции.

Составители:

Болтиков Ю.В., Ботова Л.Н., Волчкова В.И., Галеева Э.С., Галяутдинов М.И., Голубева Г.Н., Данилова Г.Р., Евграфов И.Е., Евстафьев Э.Н., Емельянова Ю.Н., Земленухин И.А., Зиннатнурова А.А., Золотова Е.А., Иванова Е.С., Исанаева Е.А., Ислямов Д.Р., Калимуллина В.Г., Камалиева Г.З., Касмакова Л.Е., Коновалов И.Е., Лекомцева Д.В., Мифтахов Р.Ф., Можаяев Э.Л., Муртищева С.М., Назаренко А.С., Павицкая З.И., Парфенова Л.А., Савосина М.Н., Фонарев Д.В., Шатунов Д.А, Хуббатуллина А.Р.

Под общей редакцией проректора по научной работе и международной деятельности Поволжской ГАФКСиТ, д.п.н., проф. **Ф.Р. Зотовой**

УДК 796/799

ББК 75.14

© Совет СНО Поволжской ГАФКСиТ

© Поволжская ГАФКСиТ

СЕКЦИЯ № 6

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В
ВОЛЕЙБОЛЕ И БАСКЕТБОЛЕ**

ХАРАКТЕРИСТИКА ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ УДАРНЫХ ДЕЙСТВИЙ ТЕННИСИСТА 15-16 ЛЕТ

*Алексеева С.В., студентка 81102м гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Емельянова Ю.Н.*

Актуальность. Современный теннис представляет собой вид спортивных игр, отличающийся сложными техникой, тактикой игры и системой тренировки. Для того, чтобы подготовить высококвалифицированного теннисиста, тренер должен учитывать все многообразие факторов, влияющих на результат спортсмена. Изучению вопросов технической подготовки в теннисе посвящены работы И.В. Всеволодова, А.П. Скородумова, Ю.Д. Железняк и др. [2, 4, 5]. В них рассматривается техника игры с позиции биомеханики движения, организационные и методические основы тренировочного процесса в теннисе, особенности физической подготовки теннисистов различного возраста и квалификации.

Технические действия теннисиста ориентированы на решение ближайшей двигательной задачи, связанной с движениями на корте и выполнением ударных взаимодействий с мячом [1]. Следует отметить, что ударные действия в теннисе относятся к тем техническим элементам игры, от которых во многом зависит результат матча. Детальное изучение движения в спорте позволяет определить, от чего зависит его эффективность, в каких условиях и как лучше его применять [3].

Эффективность спортивной игры находится в прямой зависимости от множества объективных и субъективных факторов. Знание и учет этих факторов, умение их применять на практике в игре считается важнейшими условиями достижения высоких спортивных результатов в теннисе. К объективным факторам мы относим соперника со всеми особенностями его техники и тактики; условия соревнований с учетом типа площадки, времени матча, погоды, освещенности, качества мячей; поведение и реакцию зрителей на игру. К субъективным факторам можно отнести свойства личности спортсмена, его знания, умения и навыки и состояние спортсмена на момент матча [3]. Подробный анализ и учет объективных факторов позволяют спортсмену наиболее точно организовать стратегию игры и применить технико-тактические действия.

Цель исследования. Провести теоретический анализ и определить факторы, влияющие на эффективность ударных действий теннисиста 15-16 лет.

Результаты исследования и их обсуждение.

Каждый из показателей результативности обусловлен множеством моментов и объясняется конкретными механизмами исполнения приема. Оценивается результативность выступлений игрока не только счетом в матче. Аспектами оценки технических действий в теннисе являются:

- темп игры;
- состав технических действий;
- точность и стабильность попаданий и прочих показателей.

В технике теннисиста принято выделять группу всевозможных перемещений спортсмена и группу ударов, которые дифференцированы по принципу и особенностям выполнения.

Ударное действие в теннисе – это кратковременное взаимодействие ракетки с мячом. Ударные действия разделяются на удары по отскочившему мячу и с лета. Удары, как с лета, так и с отскока, могут иметь разные задачи: завершить розыгрыш очка, выполнить удар в нужную точку корта, укоротить мяч, перебросить мяч через соперника [1].

К факторам, влияющим на эффективность ударных действий теннисиста 15-16 лет относят: правильная хватка ракетки, оптимальный по величине и форме замах, качественный подход к мячу, своевременный момент удара ракеткой по мячу.

Исходя из биомеханического представления о технике ударного действия можно выделить следующие факторы, влияющие на эффективность ударных действий теннисиста 15-16 лет:

1. Передвижение к мячу.

Своевременное и верно выполненное движение к мячу отражается на эффективности ударного действия. Особенности передвижений теннисиста по площадке зависят от: расстояния до мяча, высоты его полета, точки удара и его вида, положения игрока относительно мяча, времени на подготовку удара. Игроки-профессионалы двигаются по корту со средней интенсивностью и более равномерно, чем наименее квалифицированные. Такой равномерный стиль движений по корту позволяет им значительно снизить затраты энергии, улучшить условия для выполнения ударного действия и быстрее выйти из него в исходное положение [4].

Теннисисты двигаются по площадке умеренным или быстрым шагом, обычным бегом или ускорениями и прыжками в сторону или в высоту. Большую часть всех передвижений приходится - на шаги, немного меньше - на бег, и небольшая часть - на прыжки. Основу всех передвижений к мячу составляют простые шаги. Игрок совершает их, когда нужно максимально приблизиться к летящему мячу. Приставные шаги спортсмены используют для наиболее быстрого возвращения к центру корта, после выполнения ударных действий у боковой линии, для подготовки удара по далеко отскочившему назад мячу [5].

Бег для передвижения по корту используется в следующих основных ситуациях: выход к сетке после подачи; выход к сетке во время розыгрыша мяча; пробежки к линиям коридора; доставание укороченных мячей.

Выпады, прыжки и броски в разные стороны спортсмен выполняет при игре у сетки, когда соперник пытается неожиданно и остро сделать обводку [4].

Передвижения теннисистов по корту очень индивидуальны и разнообразны, как и сами ситуации в матче. Однако по данным исследований замечено, что высококвалифицированные теннисисты начинают движение к мячу в более высоком и ускоренном темпе, они быстрее набирают скорость, но до меньшего значения, чем менее опытные теннисисты [2].

В процессе передвижений тела по вертикали, например, при подготовке к подаче или крученому удару с отскока изменяется сила реакции опоры, которая позволяет выпрыгнуть максимально вверх.

2. Исходное положение.

При взаимодействии с опорой выполняется толчок «взрывного характера», тем самым подавая телу сигнал для отталкивания с наиболее большей силой, чем просто с места [5]. Этому содействует возрастающая к моменту приземления кинетическая энергия тела и упругость в мышечно-связочном аппарате нижних конечностей, которые обеспечивают мгновенное и значительное растяжение и сокращение мышц. Сначала взаимодействует в разном направлении с опорой нога, та же, что и со стороны удара.

В современных ударах «сходу» спортсмен не опирается на вторую ногу, а продолжает стандартное движение бега. Момент контакта ракетки с мячом происходит в безопорную фазу, когда теннисист сочетает удар с очередным шагом или же прыжком [2]. Быстрый «выход» из удара, незамедлительное занятие исходного положения на корте и своевременное определение направления ответного удара соперника создают предпосылки для успешных действий игрока.

Оценка эффективности ударных действий может осуществляться по следующим параметрам (табл. 1).

Таблица 1 – Параметры оценки эффективности ударных действий теннисистов

Интегральный	Оценивается эффективность ударных действий в целом. Это оценка реализационной эффективности техники ударного действия, когда можно сделать вывод, что удар теннисиста несовершенен, но в чем конкретно заключается ошибка, остается
--------------	---

	неясным.
Дифференциальный	Связана с оценкой некоторых элементов техники ударов в соревновательных или тренировочных условиях: выбор способа перемещения.
Дифференциально-суммарный	После определения эффективности каждого из элементов техники оценки суммируются, и выводится общая оценка технического мастерства теннисиста.

Выводы. Проанализировав литературу, мы выяснили, что техническая сторона тенниса не до конца изучена. Чтобы проанализировать ударное движение необходимо рассматривать во взаимосвязи такие биомеханические понятия, как обмен энергией и количеством движения между кинематической цепью «теннисист – ракетка» и летящим мячом, а также импульс, создаваемый при контакте ракетки с мячом.

В процессе теннисной игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности спортсмена. Условия игры приучают спортсменов – действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе матча; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Определили факторы, влияющие на эффективность ударных действий теннисиста 15-16 лет: правильная хватка ракетки; оптимальный по величине и форме замах; качественный подход к мячу; своевременный момент удара ракеткой по мячу.

Список литературы:

1. Верхошанская, Н. Ю. Некоторые особенности методики скоростно-силовой подготовки теннисиста / Н. Ю. Верхошанская, – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С.29-32.
2. Всеволодов, И. В. Технические средства в занятиях теннисистов / И. В. Всеволодов, – М.: Теннис, 1979. – С.42-44.
3. Иванова, Т. С. Модельные характеристики психологической подготовленности перспективного теннисиста. / Т. С. Иванова, – М.: Физкультура, образование и наука. Т.5, 1998. – С. 106-108.
4. Скородумова, А. П. Круговая тренировка и физическая подготовка теннисиста. / А. П. Скородумова, – М.: Физическая культура и спорт, Теннис, 1972. –С. 15-16.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. Учеб. Заведений/ Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, и др.; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 520 с.

ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

*Ахматгалиев Р.Р. студент 51111гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Данилова Г.Р.*

Актуальность. Существует много видов подготовки игроков к игре волейбол. Один из видов составляет физическая подготовка. Физическая подготовка волейболистов – это процесс, направленный на развитие физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для повышения уровня всех сторон подготовки. По мнению некоторых авторов, рационализация физической подготовки спортсменов должна идти не за счет увеличения и без того значительных объемов нагрузки, а за счет специализированного использования средств общей физической подготовки. Упражнения в этом случае должны подбираться в соответствии с режимом работы и характером нервно-мышечных усилий, присущих виду спорта [1, 3].

В начале обучения игры в волейбол разносторонняя физическая подготовка играет очень важную роль, так как в начале обучения закладывается основа, в дальнейшем на которой будет строиться технико-тактическое мастерство игроков.

При обучении игры в волейбол физическая подготовка играет ключевую роль. Это связано с самой спецификой волейбола. Можно также отметить, что овладение техническими приемами игры и даже тактическими действиями во многом зависит от уровня развития физических качеств, необходимых для игры в волейбол. При длительных партиях, а также на соревнованиях можно наблюдать, что без хорошей физической подготовки волейболисты не смогут показать качественной игры.

Игра в волейбол требует, прежде всего, проявления скоростных и силовых способностей: игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений в очень короткие промежутки времени. Сила необходима волейболисту для совершения нападающих ударов, для выполнения прыжков. Быстрота в волейболе проявляется в трёх основных фазах: в быстроте реакции (на сигнал партнёра, об изменении игровой ситуации и т.д.); в предельной быстроте отдельных движений; в быстроте перемещений. Волейболистам также необходимы и другие физические качества. При длительных играх или больших соревнованиях волейболисту необходима выносливость. Хорошая гибкость в суставах способствует эффективному ведению игры. Для быстрого перестроения в соответствии с моментально меняющейся обстановкой в игре, волейболистам необходима ловкость. В современное время волейбол находится на высоком уровне развития, из этого следует, что волейбол является атлетическим видом спорта. В волейболе высокие требования ко всем физическим качествам. Без хорошо развитых физических качеств, хорошая и качественная игра в волейбол не будет получаться [1].

Если у игроков в волейбол хорошо развиты физические качества, то и овладение техническими приемами игры у них будет проходить успешней. Физические качества необходимы в таком сочетании, как этого требует специфика игры. Если уровень развития физических качеств недостаточный, овладение техникой будет происходить менее успешно и потребует много времени для её обучения. Например, чтобы овладеть навыком нападения через сетку, игроку необходимо иметь сильный плечевой пояс и хорошую подвижность в суставах руки. В противном случае занимающиеся не смогут хорошо овладеть основой волейбола — подачей и нападением через сетку. Также игроки со слабыми мышцами ног, не смогут успешно освоить всё тот же нападающий удар [2].

В волейболе, а также в других видах спорта физическая подготовка проявляется в двух направлениях. На начальных этапах обучения большую роль играет общая физическая подготовка, чтобы способствовать успешному овладению двигательными навыками. В

дальнейшем уделяется время специальной физической подготовки, которая в свою очередь необходима для самой игры в волейбол.

Подводя итог можно сказать, для того чтобы у игрока происходило успешное освоение двигательных навыков игры, ему необходимо, заложить хороший фундамент в начале своего обучения. Заложить этот фундамент поможет, грамотно составленный процесс общей физической подготовки.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность применения комплексов упражнений для повышения общей физической подготовленности волейболистов 14-15 лет.

В исследование принимали участие волейболисты 14-15 лет. Были организованы экспериментальная и контрольная группы, по двенадцать человек в каждой. Распределение происходило путем метода случайной выборки. Были разработаны и внедрены в тренировочный процесс комплексы упражнений на повышение общей физической подготовленности. Данные комплексы применялись в экспериментальной группе в течение 6 месяцев. Контрольная группа занималась по программе ДЮСШ.

Мы провели контрольные испытания по следующим показателям: бег 30м; бег 1000м; подтягивания на высокой перекладине; наклон, стоя на скамье; челночный бег(5х6м).

Результаты исследования и их обсуждение. В начале исследования в исходных показателях общей физической подготовленности волейболистов 14-15 лет в контрольной и экспериментальной группах статистически значимых различий не выявлено ($p > 0,05$). Сравнительный анализ результатов тестирования показал, что на начало эксперимента контрольная и экспериментальная группы были однородны.

Нами были разработаны пять комплексов упражнений на развитие двигательных качеств. Повышению общей физической подготовленности в экспериментальной группе в течение шести месяцев педагогического эксперимента уделялось от 15 до 20 минут на каждой из пяти тренировок в недельном микроцикле. Комплексы упражнений были подстроены под недельный тренировочный цикл команды: 3-1-2-1.

В первый день микроцикла в начале тренировочного занятия волейболисты развивали быстроту (комплекс содержал 8 упражнений). Во второй день микроцикла мы применяли 5 упражнений для развития координационных способностей, комплекс также применялся в начале учебно-тренировочного занятия. В третий день микроцикла мы включили комплекс, который был направлен на развитие силовых способностей (5 упражнений) и применялся он в конце тренировки. В четвертый день микроцикла, в конце учебно-тренировочного занятия мы развивали гибкость (в комплексе 15 упражнений). В пятый день микроцикла мы использовали комплекс на развитие выносливости в конце тренировочного занятия (в комплексе 5 упражнений).

Для выявления эффективности общей физической подготовленности волейболистов контрольной и экспериментальной групп был проведен сравнительный анализ показателей в конце эксперимента.

Анализ результатов контрольных испытаний подтверждал, что за период исследования произошли положительные изменения в исследуемых показателях в обеих группах (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей общей физической подготовленности волейболистов контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

№ п/п	ТЕСТЫ	КГ		ЭГ		Разница %	tp	tkp
		$(\bar{X} \pm S\bar{x})$	прирост %	$(\bar{X} \pm S\bar{x})$	прирост %			
1	Бег 30м (с)	4,99±0,06	0,2	4,82*±0,04	3,9	3,7	2,65	2,074
2	Бег 1000м (мин)	3,80±0,08	7,4	3,57*±0,07	14,6	7,2	2,16	2,074
3	Подтягивания на высокой	8,08±0,34	19,7	8,33±0,41	26,6	6,9	0,47	2,074

	перекладине (раз)							
4	Наклон, стоя на скамье (см)	6,00±0,24	5,8	7,00*±0,33	28,2	22,4	2,45	2,074
5	Челночный бег 5х6м (с)	10,34±0,06	1,5	10,19*±0,04	3,1	1,6	2,08	2,074

Примечание: * - различие между контрольной и экспериментальной группами достоверно ($p < 0,05$).

После проведения эксперимента по результатам отмечен рост всех показателей общей физической подготовки у волейболистов обеих групп. Это объясняется естественным ростом и влиянием средств физических упражнений. Это свидетельствует о том, что средства, формы и методы, используемые в ходе учебно-тренировочных занятий с волейболистами 14-15 лет, во время проведения педагогического эксперимента не оказали негативного влияния на физическое развитие спортсменов.

Волейболисты экспериментальной группы превосходят волейболистов контрольной группы в 4 из 5 тестов:

- в тесте «Бег на 30 м» показатель в контрольной группе составил 4,99сек, а показатель в экспериментальной группе- 4,82сек. Наблюдаемое различие является статистически значимым ($tp_{2,65} > tp_{2,074}$). Разница в приросте составила 3,9%;

- в тесте «Бег на 1000 м» показатель в контрольной группе- 3,80 мин, а показатель в экспериментальной группе- 3,57мин. Наблюдаемое различие статистически значимо ($tp_{2,16} > tp_{2,074}$). Разница в приросте составила 7,2%;

- в тесте «Наклон, стоя на скамье» показатель в контрольной группе- 6,00 см, а показатель в экспериментальной группе- 7,00см. Наблюдаемое различие статистически значимо ($tp_{2,45} > tp_{2,074}$). Разница в приросте составила 22,4%;

- в тесте «Челночный бег 5х6м» показатель в контрольной группе - 10,34сек, а показатель в экспериментальной группе - 10,19 сек. Наблюдаемое различие статистически значимо ($tp_{2,08} > tp_{2,074}$). Разница в приросте составила 1,6%.

Сравнение показателей начального и итогового тестирования показало прирост по всем тестируемым показателям.

Выводы. Результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента, подтвердили эффективность разработанных нами комплексов упражнений. Было установлено, что возможность повышения общей физической подготовленности с применением данных комплексов дает существенный положительный результат.

Список литературы:

1. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – М., Физкультура и Спорт, 2007. – 184 с.
2. Данилова, Г.Р. Теория и практика волейбола: краткий курс: учебное пособие / Г. Р. Данилова, Е. В. Невмержицкая, И. Е. Коновалов, К. А. Баранова, В. А. Макаров. – Казань: Отечество, 2019. – 195 с.
3. Жанэ, И. А. Воспитание двигательных качеств / И. А. Жанэ. – Майкоп: Аякс, 2009. – 103 с.

РАЗВИТИЕ ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ

*Билалетдинов А.И. студент 51108 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Уразова Г.В., тренер Муниципального автономного учреждения
г.Набережные Челны «Спортивная школа №10»
Научный руководитель – ст. преподаватель Серебренникова Н.А.*

Актуальность. Современный баскетбол представляет собой не только популярный вид спорта, широко распространенный во всем мире, но и эффективное средство разностороннего воспитания детей. Спортивная подготовка в баскетболе охватывает довольно длительный период и начинается в возрасте 8-9 лет. Для достижения высоких спортивных результатов развитие тактического мышления баскетболиста является необходимым условием обучения специфической игровой деятельности. Анализ научной литературы показал, что в теории и практике спортивных игр недостаточно экспериментально обоснованных данных по вопросам формирования именно «тактического мышления» с учетом специфики начального этапа подготовки. Чаще всего авторы основным средством тактической подготовки называют игровой метод [2, 3].

Цель исследования: разработка и экспериментальная проверка эффективности комплексов упражнений для развития тактического мышления юных баскетболистов.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось в период с сентября 2018 года по апрель 2019 года. К педагогическому эксперименту были привлечены группы НП-2 года обучения ДЮСШ «УНИКС-Юниор» (2008/09гг. рождения), общее количество детей 22, экспериментальная группа – 11 человек, контрольная группа – 11 человек. В контрольной группе основным средством развития тактического мышления вступали подвижные и учебные игры, которые также применялись на каждом тренировочном занятии, но в конце основной части, а в экспериментальной группе применялись разработанные нами комплексы упражнений для развития тактического мышления. Эксперимент длился в течение 6 месяцев.

В качестве контрольных испытаний мы применяли следующие тесты:

«Тест простых поручений по прямоугольникам». Задание характеризует способность к выполнению несложных мыслительных операций на фоне высоких нагрузок на оперативную память и внимание [4].

Для оценки тактического мышления мы прибегли к методу экспертных оценок по 5-ти бальной системе следующих показателей: быстрота ориентировки и выбора решения; эффективность принятого решения; эффективность использованных игроками индивидуальных и групповых действий в нападении; эффективность использованных игроками индивидуальных и групповых действий в защите.

Результаты исследования практического мышления и эффективности тактических действий в ходе соревнований в начале эксперимента показали, что до внедрения в учебно-тренировочный процесс разработанных комплексов упражнений испытуемые экспериментальной группы в «тесте простых поручений» в среднем набрали 12,7 балла, контрольной 13,3 балла из 30-ти возможных. Разница между группами составила 0,6 балла или 4,5%. Методом экспертной оценки эффективности игровых действий наибольшие отличия выявлены в показателе «эффективность принятого решения» в экспериментальной группе выше на 9,1%. В показателях «эффективность индивидуальных и групповых действий в нападении и защите» на 4,6% и 5,7% соответственно. В показателе «быстрота ориентировки и выбора решения» – на 3,9%.

Применение экспериментальных комплексов упражнений осуществлялось на учебно-тренировочных занятиях в начале основной части занятия в течение 20 минут по следующей схеме (объяснение тактической задачи на схеме, проговаривание ориентиров, моделирование

ситуации, многократное выполнение с методическими указаниями и сменой игровых позиций, анализ действий игроков). Всего было разработано 4 комплекса упражнений, охватывающих наиболее важные игровые моменты в соответствии с начальным этапом обучения[1].

Комплекс №1. Розыгрыш начала атаки (после подбора мяча на своем кольце или перехвата).

Основная задача: Научить игроков видеть площадку и выводить мяч в передовую зону. Ориентиры: положение защитников.

Содержание. 3х3 (4х4; 5х5) И.П. занимают позиции под кольцом в виде треугольника (можно отметить позиции на площадке мелом). Тренер посылает мяч в щит, после чего игроки должны овладеть мячом и та группа, которая подобрала мяч, становится нападающими, другая – защитниками. Нападающие должны выполнить следующие обязательные действия (с перемещением на другую половину площадки): первая передача дриблеру; ведение и перемещение на позиции; открывание.

Методические замечания: дриблер должен открыться для получения, постоянное движение без мяча; выбор направления передачи.

Комплекс №2. Атака кольца (розыгрыш мяча для организации атакующих действий).

Основная задача: научить индивидуальным и групповым взаимодействиям, направленным на подготовку и выполнение броска: открывание для получения мяча, освобождение пространства для прохода, отвлечение защитника от игрока с мячом. Ориентиры: положение игрока с мячом, защитников по отношению к мячу и игровым зонам; активность партнеров

Содержание. 3х3 (4х4; 5х5) И.П. как в комплексе 1. Мяч у нападающих, защитники должны правильно занять позиции относительно «своих» игроков. После того как тренер проверил положение защитников по сигналу нападающие должны выполнить следующие обязательные действия: передачи со сменой мест по треугольнику; передачи и открывание с целью завершить атаку с ближней, средней дистанции; передачи и открывание с целью завершить с проходом под кольцо и освобождением пространства для прохода.

Методические замечания: передачи мяча осуществляются только по диагонали; открываться на свободное место; следить за действием партнеров по команде.

Комплекс №3. Оборона.

Основная задача: Организация индивидуальных и групповых действий, направленных на противодействие атаке соперника. Ориентиры: положение мяча и нападающих относительно кольца и игровых зон.

Содержание. 3х3 (4х4; 5х5) И.П. защитники располагаются в центре площадки лицом к нападающим, которые располагаются на лицевой. По сигналу игроки с мячом выполняют передачи (через центр; со сменой мест; без ведения; с ведением в передовой зоне; с ведением только для прохода под кольцо и т.д.) защитники должны выполнить следующие обязательные действия: выбор места для опеки игрока с мячом и без мяча; подстраховку игрока, который действует против нападающего с мячом; перехватить мяч; закрыть сильную сторону и направить в слабую сторону дриблера;

Методические замечания: опережать соперника в борьбе за мяч; использование разнообразных финтов, чтобы вынудить игрока сделать ошибку; предугадывать действия соперника в зависимости от игровой ситуации.

Комплекс №4. Розыгрыш мяча при штрафных и вбрасываниях.

Основная задача: Организации индивидуальных действий, обеспечивающих эффективность подбора и розыгрыша мяча при штрафном броске и вбрасывании. Ориентиры: положение мяча и нападающих относительно кольца и игровых зон.

Содержание. 3х3 (4х4; 5х5) И.П. как в комплексе 1. Выполнение стандартных действий при розыгрыше ввода мяча из-за боковых линий и штрафного броска: поставить спину ближайшему игроку при выполнении штрафного; открыться (от мяча) для получения при выбрасывании; начать атаку в соответствии с комплексом 1.

Методические замечания: опережать соперника в борьбе за мяч; использование разнообразных финтов, предугадывать действия соперника в зависимости от игровой ситуации.

После проведения педагогического эксперимента по внедрению экспериментальной методики, была проведена повторная оценка практического мышления, которая показала, что в экспериментальной группе показатели практического мышления улучшились по отношению к контрольной группе на 2,1 балла, что составляет разницу в 10%. При этом в экспериментальной группе произошли положительные изменения в среднем на 8,3 балла, в то время как в контрольной группе улучшения составили 5,6 балла.

Экспертная оценка эффективности тактического мышления показала, что произошли более значительные сдвиги по таким параметрам тактической подготовленности, как быстрота ориентировки и выбора решения (21,7%), эффективность принятого решения (28,3%) и количество индивидуальных и групповых действий в нападении (30,2%) и защите (27,7%). Это может служить показателем сформированности у баскетболистов обеих групп к концу эксперимента новых тактических умений.

Сравнительный анализ эффективности игровых тактических действий после завершения эксперимента показали, что прирост в обеих группах по исследуемым показателям составил (рис. 1):

- практического мышления в экспериментальной на 39,5%, в контрольной группе на 29,6%;
- быстрота ориентировки и выбора решения на 39,7% и 32,9% соответственно;
- принятого решения на 37,8% и 24,8%;
- индивидуальных и групповых действий в нападении на 31,9% и 25,3%;
- индивидуальных и групповых действий в защите на 36,4% и 30,7%.

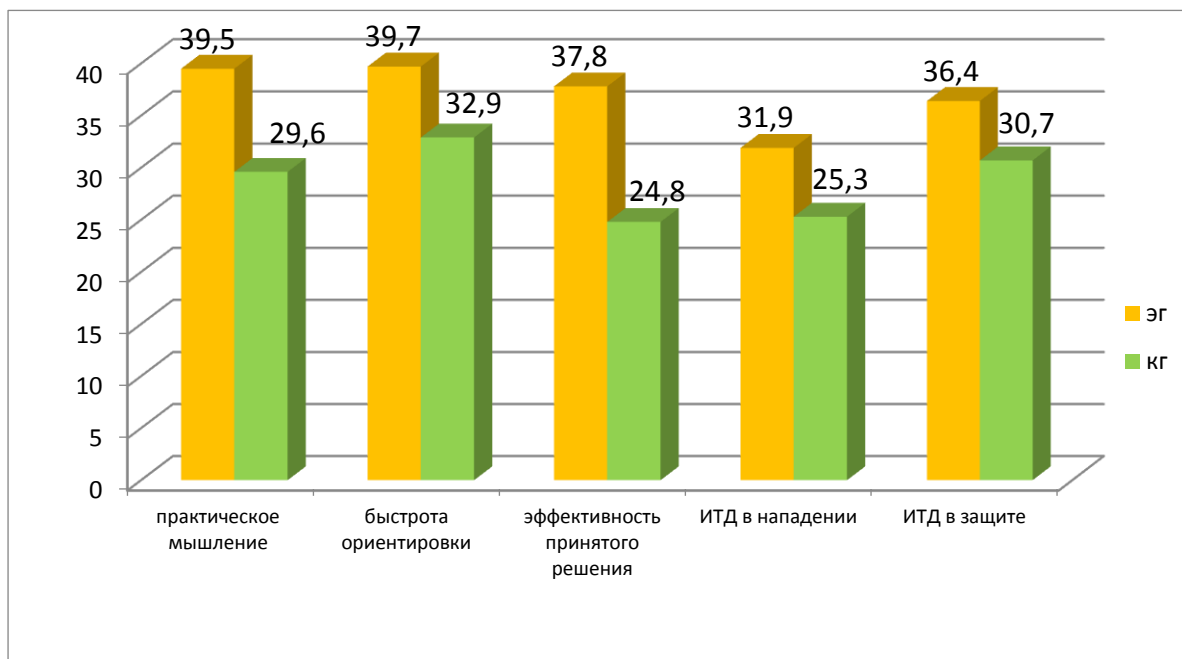


Рисунок 1 – Сравнительный анализ эффективности тактических действий

Улучшение показателей эффективности игровой деятельности свидетельствует об эффективности применения экспериментальных комплексов развития тактического мышления на этапе начальной подготовки баскетболистов 9-10 лет.

Выводы. Внедрение разработанных комплексов упражнений развития тактического мышления в учебно-тренировочный процесс юных баскетболистов в виде педагогического эксперимента сравнительного типа, позволило повысить уровень тактической подготовленности спортсменов экспериментальной группы и подтвердили, что

использование предложенных нами упражнений достаточно эффективно, о чем говорят положительные изменения в показателях тактического мышления и соревновательной деятельности.

Список литературы:

1. Гирьятович, Е. Г. Формирование основ тактического мышления у баскетболисток 11-13 лет на этапе начальной специализации: автореф. дис..... канд. пед. наук / Е. Г. Гирьятович – Омск, 2007. – 23 с.
2. Матвиенко, О. В. Базовый этап подготовки юных баскетболистов / О. В. Матвиенко, Ф. Р. Зотова // В сборнике :Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. МатериалыV Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Под общ. ред. Ф.Р. Зотовой; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2017. – С. 471-473.
3. Николаева, Е. В., Применение подвижных игр на начальном этапе подготовки волейболистов / Е. В. Николаева, И. Е. Коновалов // В сборнике В сборнике: Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А. С. Чинкина. – 2017. – С. 537-539.
4. Тест простых поручений по прямоугольникам. – Москва // Диагностика познавательных способностей : методики и тесты : [учебное пособие-сборник] / ред. В.Д. Шадрикова– Москва : Академический проект : Альма Матер, 2009. – С. 238-241.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ

*Васильев А.Э., студент 51108 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – ст. преподаватель Серебренникова Н.А.*

Актуальность. Вопросы отбора и контроля в спортивной практике изучаются давно и по многим из них сложились довольно четкие представления и теории, некоторые аспекты еще находятся в стадии формирования и требуют глубокого научного изучения.

К таким вопросам, по нашему мнению, относится оценка физического развития юных спортсменов. Многие тренеры, считают, что сегодня важно просто удерживать детей в секции, спортивной школе, а их соответствие тому или иному виду спорта необязательно. Такая точка зрения губительна для спорта вообще и для баскетбола, предъявляющего особые требования к спортсменам, в частности. Таким образом, оценка показателей физического развития и морфофункциональных особенностей юных баскетболистов 13-14 лет видится нам весьма актуальным.

Цель исследования: заключается в изучении показателей физического развития и морфофункциональных особенностей баскетболистов 13-14 лет

Результаты исследования и их обсуждение. Изучение физического развития и особенностей морфофункциональных особенностей баскетболистов имеет важное значение для врачебно-педагогического контроля, отбора и спортивной ориентации. Как известно, характерные особенности спортсменов обусловлены специфическими требованиями вида спорта[4].

Исследование проводилось на базе ДЮСШ «УНИКС-ЮНИОР» г. Казань. В исследовании принимали участие 18 баскетболистов, юноши 2005, 2006 годов рождения (возраст 13-14 лет). Баскетболисты учебно-тренировочной группы 2-го года обучения, принимавшие участие в эксперименте, занимаются баскетболом с 9-10 лет, состав группы в ходе эксперимента не менялся. Исследование проводилась на протяжении 2-х месяцев.

Для оценки физического развития использовались данные измерений человека, которые принято именовать антропометрическими показателями. В их число входят следующие показатели:

1. *Морфологические*– измерения тела: рост, масса тела, окружность и экскурсия грудной клетки, окружность бедра, голени, запястья, длина стопы, кисти (табл.1);

2. *Функциональные*– показатели функций организма: мышечная сила кистей рук, спины (становая тяга), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), жизненный показатель (табл. 2).

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей физического развития
баскетболистов 13 и 14 лет

Показатели	13 лет	14 лет	t.	P _t
	$\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$			
Рост (см)	167,3±1,84	176,9±1,64	3,8	≤0,05
Вес (кг)	54,7±1,42	64,2±1,62	4,1	≤0,05
Обхват груди (см)	75,2±80,94	81,7±20,68	5,6	≤0,05
Экскурсия грудной клетки (см)	8,0±0,37	8,9±0,75	2,1	≥0,05
Обхват запястья (см)	16,57±0,42	18,36±0,89	1,5	≥0,05
Обхват бедра (см)	43,0±0,57	46,9±0,39	5,8	≤0,05
Обхват голени (см)	29,28±0,60	31,4±50,36	3,3	≤0,05
Длина стопы (см)	26,2±0,2	27,2±0,2	3,2	≤0,05
Длина кисти (см)	18,0±0,3	18,3±0,21	1,2	≥0,05

Сравнение двух возрастных групп юных баскетболистов между собой установило достоверные различия по ряду показателей (t_{кр.}=2,12, при p≤0,05)

Из таблицы 1 видно, что баскетболисты 13 лет от своих 14-летних сверстников, достоверно отличаются большей длиной тела в среднем на 9,6 см, что составляет 5,4%. По сравнению со средними возрастными показателями 13-летние баскетболисты отличаются на 7,3 см (4,4%), а 14-летние на 9,9 см (5,6%). При сравнении с должными нормами для отбора в учебно-тренировочные группы в соответствии со стандартом подготовки разница составила 3,1 см, что всего на 1,7% меньше нормы [3].

Средние показатели веса у 13-ти и 14-летних баскетболистов также достоверно отличаются на 14,7%. При сравнении с должными нормами у 13-летних баскетболистов вес тела на 7,7 кг, у 14 летних на 8,2 кг больше, что может указывать большую мышечную массу, чем у сверстников не занимающихся баскетболом. Показательными для оценки физического развития является разница между охватными размерами тела баскетболистов, в нашем случае, это экскурсия грудной клетки, которая косвенно указывает на увеличение объема легких. Различия между 13-ти и 14-тилетними баскетболистами по этому показателю статистически не значительны и составляют 10,1%; ($t=2,1$, при $p \leq 0,05$). Объемы бедра и голени статистически достоверно выше у 14-летних на 8,3% и 6,8% соответственно. По этому показателю можно судить о росте мышечной массы, а, следовательно, и силы мышц нижних конечностей. Обхват запястья у 13-ти и 14-тилетних баскетболистов статистически не достоверно отличаются на 9,7%.

Интересными для оценки физического развития баскетболистов являются показатели длины стопы и кисти, которые носят генетически обусловленный характер и косвенно указывают на будущий рост игрока. У 13-тилетних баскетболистов длина стопы составила 26,2 см у 14-летних – 27,2 см, что на 3,7% статистически достоверно больше, а вот длина кисти статистически не достоверно больше на 2,7% больше.

В показателях жизненной емкости легких (ЖЕЛ) были получены статистически значимые различия между баскетболистами 13 и 14 лет в среднем на 243 см^3 , что составляет 8,7%. По сравнению со средними возрастными показателями ЖЕЛ у 13-14летних баскетболистов больше на 415 см^3 (15%) [2].

Таблица 2 – Сравнительный анализ морфофункциональных показателей баскетболистов 13-14 лет

Показатели	13 лет	14 лет	t.	P _t
	$\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$			
ЖЕЛ (см ³)	2544,3±68,1	2787,3±23,8	2,8	≤0,05
Динамометрия пр. кисти (кг)	31,8±0,9	36,8±0,8	4,1	≤0,05
Динамометрия лев. кисти (кг)	28,4±0,9	35,2±0,8	5,2	≤0,05
Становая тяга (кг)	72,5±1,5	82,0±1,08	5,1	≤0,05
Жизненный показатель (см ³ /кг)	46,0±2,1	43,5±0,9	1,2	≥0,05

Определение жизненного показателя (отношение ЖЕЛ к весу тела) между 13-ти и 14-тилетними баскетболистами отсутствуют статистически достоверные различия на 5,4%. Жизненный показатель характеризует функциональные возможности дыхательного аппарата и в норме составляет у мальчиков 60–65 $\text{см}^3/\text{кг}$. Сравнение с должными нормами указывает на не достаточный уровень развития функциональных возможностей дыхательного аппарата баскетболистов, что может быть связано с усиленным ростом в этом возрасте тела спортсменов в длину [1].

На основании проведенного исследования нами было установлено, что для юношей 13-14 лет, занимающихся баскетболом характерны более высокие показатели длинных размеров (рост, длина кисти, стопы), объемов грудной клетки и веса по отношению в должным возрастным нормам. Это в первую очередь связано с особенностями отбора.

Такие показатели как жизненная емкость легких, жизненный показатель, сила кисти и спины, представляют собой результат влияния систематической тренировки и в нашем исследовании указывают на высокие показатели силы, и недостаточные показатели

деятельности органов дыхания, что косвенно может быть связано с недостаточным развитием выносливости.

Ведущей соматотипической особенностью обследованных баскетболистов 13-14 лет является высокорослость при большой массе тела по сравнению со сверстниками не занимающимися баскетболом. Изменения в функциональных показателях ЖЕЛ и ЖП 13-ти и 14-тилетних баскетболистов отражает непосредственное влияние спортивной тренировки на системы дыхания и не зависит от структурных особенностей тела баскетболистов.

Определенный интерес представляет анализ физического развития и морфофункциональных показателей юных баскетболистов в зависимости от игрового амплуа: центровые, нападающие, защитники. Сопоставление среднегрупповых значений позволило установить ряд различий между ними (табл. 3).

Таблица 3 – Средние показатели физического развития и морфологических особенностей баскетболистов 13-14 лет, выполняющих различные функции в игре

Амплуа Параметры	Центровой (n=4)	Нападающий (n=7)	Защитник (n=7)
Рост (см)	182,5±2,65	173,5±7,71	167±1,90
Вес (кг)	70,0±1,56	60,0±1,72	55,7±1,79
ЖЕЛ (мл)	2823±54,65	2624±99,43	2690±25,52
«Жизненный показатель» (см ³ /кг)	40,1±0,73	43,7±1,13	47,8±1,84
Обхват груди (см)	81,8±1,79	79,9±1,83	78,6±1,27
Обхват голени (см)	31,3±0,55	30,1±0,83	30,7±0,73
Обхват бедра (см)	47,3±0,87	45,0±1,03	44,7±0,96
Динамометрия (пр., кг)	37,5±2,23	34,0±1,58	34,3±0,87
Динамометрия (лев., кг)	35,3±2,47	30,3±1,58	30,6±1,13
Становая сила (кг)	84,8±0,87	77,7±1,33	75,3±2,94

Наибольшие показатели длины тела и веса характеризуют баскетболистов, выполняющих функцию центровых. В среднем их рост равен 182,5 см, вес – 70 кг. Также центровые отличаются более высокими показателями ЖЕЛ – 2823 см³, обхвата груди – 81,8 см, бедра – 47,3 см и голени – 31,3 см; силой правой – 37,5 кг и левой 35,3 кг кисти, спины – 84,8 кг. Однако развитие аппарата внешнего дыхания у них по сравнению с другими игроками ниже, на что указывают величина «жизненного показателя» – 40,1 см³/кг, что, на наш взгляд, обусловлено более высоким ростом центровых.

Юноши баскетболисты, выполняющие в баскетболе функцию нападающих, по сравнению с центровыми игроками отличаются несколько меньшим ростом и весом, соответственно 173,5 см и 60 кг. По остальным показателям также выявлены более низкие значения, чем у центровых: ЖЕЛ – 2621 см³, обхвата груди – 79,9 см, бедра – 45 см и голени – 30,1 см; сила правой – 34 кг и левой 30,3 кг кисти, спины – 77,7 кг. Несколько больше у нападающих величина «жизненного показателя» – 43,7 см³/кг.

Баскетболисты, выполняющие в игре функцию защитников, отличаются от двух предыдущих групп меньшими тотальными размерами тела: рост в среднем = 167 см, вес – 55,7 кг, обхват груди 78,6 см бедра – 44,7 см и голени – 30,7 см и силы спины – 75,3 кг. Защитники характеризуются более низкими показателями относительно центровых и более высокими показателями относительно защитников силы правой – 34,3 кг и левой 30,6 кг кисти, а также наибольшим по отношению и к центровым и к нападающим «жизненным показателем» – 47,8 см³/кг.

Выводы. Анализ научно-методической литературы показал, что период полового созревания характеризуется значительными изменениями в физических и функциональных показателях развития. Отсутствие соответствующих знаний о детском организме может привести к ошибкам в работе преподавателя. Поэтому будущему педагогу важно овладеть методикой оценки физического развития детей. Оценка антропометрических показателей в нашем исследовании проводилась с помощью метода ориентировочных расчетов (оценка по

формулам). Проведенное исследование показало практическую необходимость изучения физического развития и морфофункциональных особенностей баскетболистов 13-14 лет ДЮСШ «Уникс-Юниор» г. Казань и позволило выявить некоторые характерные для них особенности:

1. Для баскетбола показатели длины тела, конечностей и их соотношения имеют важное значение. К ним, прежде всего, относится высокий рост. При этом 13-летние баскетболисты при высоком росте характеризуются низкими жизненными показателями. Для 14-летних баскетболистов характерны те же ростовые показатели, однако, контингент спортсменов этой группы отличается более выраженными показателями длины стопы, обхвата груди, бедер и голени, а также силы кисти и спины, ЖЕЛ. Имея показатели динамики роста, тренер может прогнозировать итоговое значение роста ребенка. Так у мальчиков в возрасте 13,5–15,5 лет прирост в среднем составляет 8–10 см и более в год, однако могут быть индивидуальные различия, связанные с типом конституции. У мальчиков между 14 и 15 годами ноги перестают расти, и наступает пик скорости роста для туловища.

2. Показатели функционального состояния системы дыхания у баскетболистов и 13-ти и 14-ти лет указывают на их склонность к утомлению вследствие снижения адаптации к нагрузкам аэробного характера на фоне интенсивного полового развития. Следовательно, полученные данные указывают на слабое развитие выносливости. Показатели развития силы кистей и спины у баскетболистов 13-14 лет выше средневозрастных норм, что указывает на достаточное развитие силы и в целом соответствует возрастным особенностям динамики прироста этого физического качества.

3. Различия морфологических показателей более выражены в возрастных группах спортсменов, чем при сопоставлении игрового амплуа. В целом показатели физического развития обследуемых баскетболистов соответствуют специфике баскетбола. Морфофункциональные показатели отвечают характеру физической деятельности в баскетболе.

Список литературы:

1. Астанин, М. В. Индивидуальные факторы физической подготовленности баскетболистов / М. В. Астанин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 11 (57). – С. 9–13.
2. Киеня, А. И. Здоровый человек. Основные показатели / А. И. Киеня, Ю. И. Бандажевский. – Минск : Экоперспектива, 1997. – 108 с.
3. Кучма, В. Р. Показатель здоровья детей и подростков в современной системе социально- гигиенического мониторинга / В. Р. Кучма // Гигиена и санитария. – № 6, 2004. – С. 14-16.
4. Матвиенко, О. В. Физическая подготовка и морфофункциональные показатели баскетболисток 15-16 лет / О.В. Мотвиенко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2007. – №3. – С.18

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 10-11 ЛЕТ

*Вафина Г.Р. – студентка 51111гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – ст. преподаватель Макаров В.А.*

Актуальность. Практический опыт свидетельствует о том, что развитию гибкости уделяют меньше всего внимания. Среди всех физических качеств гибкость занимает особое положение, она имеет связи с другими физическими качествами и поэтому носит наиболее комплексный характер.

Развитие гибкости создает благоприятные предпосылки для развития и формирования других психофизических качеств, недостаточный уровень проявления которых может приводить к снижению двигательных возможностей, а также к снижению уверенности в успешном выполнении упражнений у волейболисток [1].

Подвижность в суставах развивается неравномерно в различные возрастные периоды. Большой эффект в развитии гибкости у волейболисток достигается при целесообразной тренировке в период от 9 до 13 лет. В 14 лет и позже, если естественные возрастные предпосылки своевременно не были использованы, подвижность в суставах совершенствуется с большими трудностями [2].

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность применения комплексов упражнений для развития гибкости.

Для решения задач нами применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование, математическая статистика.

Исследование проводилось в СШОР «Юность» г. Казань. К исследованию было привлечено 24 волейболистки 10-11 лет - по 12 спортсменок в экспериментальной и контрольной группах. Были разработаны и внедрены в тренировочный процесс комплексы упражнений для развития гибкости. Данные комплексы применялись в экспериментальной группе в течение 6 месяцев. В процессе исследования мы провели контрольные испытания в начале эксперимента. Для определения показателей гибкости использовались тесты: «Мост», «Прокручивание рук», «Наклоны туловища вперед в положении стоя».

Результаты исследования и их обсуждение. Сопоставляя данные, полученные в начале эксперимента в результате сравнения показателей развития гибкости в экспериментальной и контрольной группах, наблюдаются, примерно, равные показатели, которые статистически не различаются ($P > 0,05$).

Для экспериментальной группы волейболисток, нами были разработаны 4 комплекса упражнений. В течение шести месяцев, в учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы применялись разработанные нами комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. В первый день учебно-тренировочного занятия мы применяли комплекс упражнений №1, направленный на развитие гибкости плечевого сустава. Во второй день на тренировке применялся комплекс упражнений №2, направленный на развитие гибкости в тазобедренном суставе. В третий день на учебно-тренировочном занятии в экспериментальной группе применялся комплекс упражнений №3, направленный на развитие гибкости в позвоночном столбе. В четвертый день на тренировке использовался комплекс упражнений №4, для развития гибкости всего тела.

Экспериментально установлено положительное влияние предложенных комплексов упражнений на развитие гибкости.

В конце эксперимента было проведено повторное тестирование.

Сравнение показателей гибкости исследуемых групп к концу эксперимента позволило выявить межгрупповые различия (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнение показателей гибкости волейболисток 10-11 лет контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента

Группы	Исходные данные	Конечные данные	Разница (см)	Прирост
Прокручивание рук (см)	ЭГ 61,73±2,55	ЭГ 52,47±2,87	9,26	17,6%
	КГ 61,67±2,65	КГ 58,73±2,88	2,94	5%
Наклоны туловища вперед в положении стоя(см)	ЭГ 3,73±0,01	ЭГ 6,88±1,68	3,15	84,5%
	КГ 4±0,02	КГ 4±0,02	0	0%
Мост(см)	ЭГ 36,2±2,98	ЭГ 28,27±2,62	7,9	28,1%
	КГ 35,87±2,96	КГ 33,87±2,96	2	5,9%

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа.

Анализ результатов исследования, полученных в конце эксперимента показывает, что в обеих группах произошли положительные изменения в измеряемых показателях. В некоторых случаях это были существенные изменения, а в других наблюдалась тенденция к положительной динамике.

Выводы. Волейболистки экспериментальной группы превосходят волейболисток контрольной группы во всех исследуемых показателях. Анализ средних показателей гибкости волейболисток, участвующих в исследовании, показал следующие результаты:

- в тесте «Прокручивание рук» показатель в экспериментальной группе уменьшился на 9,26 см, прирост составил 17,6%; показатель в контрольной группе снизился на 2,94 см, прирост составил 5%;

- в тесте «Наклоны туловища вперед в положении стоя» показатели в контрольной группе не изменились, а в экспериментальной произошло увеличение на 3,15 см, прирост составил 84,5%;

- в тесте «Мост» расстояние между стопами и кончиками пальцев уменьшилось в среднем на 7,9 см, прирост составил 28,1%; в контрольной группе показатель уменьшился на 2 см, прирост составил 5,9%;

В результате сравнительного анализа можно сделать вывод, что к окончанию педагогического эксперимента волейболистки экспериментальной группы имели более высокие показатели развития гибкости, чем контрольная группа.

Список литературы:

1. Данилова, Г. Р. Теория и практика волейбола: краткий курс: учебное пособие / Г.Р. Данилова, Е. В. Невмержицкая, И.Е. Коновалов, К. А. Баранова, В. А. Макаров. – Казань: Отечество, 2019. – 195 с.
2. Шакина, Е. А. Определение гибкости /Е. А. Шакина// Физическая культура в школе. – 1994. – № 7. – С. 15.

СОДЕРЖАТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ИНТЕГРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ, РЕАЛИЗУЕМЫХ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

*Власова Э.И., аспирант 3 курса,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – д.п.н., доцент Коновалов И.Е.*

Актуальность. В настоящее время в Российской Федерации для всех уровней и ступеней образования, включая дошкольное, установлены ФГОС, которые включают в себя требования к структуре программы и ее объему, а так же условиям реализации и результатам ее освоения [3]. При реализации программно-содержательного обеспечения учебно-воспитательной процесса в дошкольных образовательных учреждениях основным принципом является принцип интеграции образовательных областей, т.е. взаимное дополнение и взаимное проникновение всех компонентов образовательной деятельности [2].

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного в образовательном процессе в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) принцип интеграции содержания образовательных областей образования является основополагающим. Его реализация в ДОУ обеспечивает детям: 1) формирование целостной картины мира; 2) развитие познавательной сферы, уменьшение учебной нагрузки при сохранении качества образования; 3) соблюдение норм длительности занятий посредством уплотнения содержания; обеспечение сбережение и укрепление здоровья [5].

Цель исследования. Разработка содержательного обеспечения для реализации интеграции образовательных областей в практику работы дошкольных образовательных заведений на основе физического воспитания.

Результаты исследования и их обсуждение. Основой для разработки вариативных примерных образовательных программ дошкольного образования, разработки нормативов финансового обеспечения реализации программы и нормативных затрат на оказание государственной (муниципальной) услуги в сфере дошкольного образования, а также объективной оценки соответствия образовательной деятельности дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) требованиям является ФГОС ДО [6].

Образовательная область - это структурно-смысловая единица содержания дошкольного образования, определяющая адекватные дошкольному возрасту сферы образовательной деятельности детей [4].

В контексте проведенного исследования мы определили интеграцию как «процесс взаимопроникновения одних предметов в другие на содержательном и процессуальном уровне». При этом основными признаками, характеризующими интеграцию как педагогическое явление, могут быть: 1) взаимодействии разрозненных, ранее разобщенных элементов; 2) качественное и количественное преобразование взаимодействующих элементов; 3) логико-содержательная основа, педагогическая целесообразность и относительная самостоятельность [1].

Интеграция рассматривается нами как способ организации образовательного процесса, который предполагает обеспечение взаимосвязи основных видов деятельности детей, а также использование соответствующих интегрированных форм организации образовательного процесса.

Нами была разработана технологическая карта интеграции образовательных областей на основе физического воспитания, в которой обозначены ключевые точки содержательного обеспечения процесса (Таблица 1).

Таблица 1 – Технологическая карта интеграции образовательных областей на основе физического развития, через физическое воспитание

Направление развития	Содержание образовательной деятельности	Интеграция областей
Физическое	Приобретение опыта в двигательной деятельности; развитие физических качеств; формирование опорно-двигательной системы организма; развитие крупной и мелкой моторики рук; формирование основных движений; овладение подвижными играми.	Физическое развитие Познавательное развитие Художественно-эстетическое развитие
Социально-коммуникативное	Усвоение норм и ценностей, принятых в обществе; развитие общения и взаимодействия ребенка с взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, воспитание уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и сообществу детей и взрослых.	Социально-коммуникативное развитие Речевое развитие Физическое развитие Познавательное развитие Художественно-эстетическое развитие
Познавательное	Развитие интересов детей; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира, о малой родине и Отечестве, традиции и праздники.	Речевое развитие Физическое развитие Познавательное развитие Социально-коммуникативное развитие
Речевое	Обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи.	Речевое развитие Физическое развитие Познавательное развитие
Художественно-эстетическое	Развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия; становление эстетического отношения к окружающему миру; восприятие музыки, литературы, фольклора.	Речевое развитие Художественно-эстетическое развитие Физическое развитие Познавательное развитие

В процессе эксперимента сравнивались две схожие по всем параметрам группы - контрольная и экспериментальная. Дети экспериментальной группы занимались по авторскому содержанию их физического воспитания, а дети контрольной группы занимались по типовой программе по физической культуре.

Для выявления эффективности разработанного нами содержательного обеспечения физического воспитания детей дошкольного возраста для реализации интеграции образовательных областей было проведено тестирование. Тестирование проводилось по двум основным направлениям:

1. Показатели физической подготовленности. Применили следующую батарею тестов: Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Метание мешочка (весом 200 г). Метание мешочка (весом 200 г.) в вертикальную цель. Метание набивного мяча (весом 1 кг). Поднимание туловища из

положения лежа. Удерживание равновесия. Гибкость (определения подвижности позвоночника).

2. Показатели по освоению других образовательных областей. Тестирование проводилось по следующим образовательным областям: социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие. Освоение ребенком той или иной образовательной области проверялось по типовым заданиям (тестам), и оценивалась по пятибалльной шкале согласно следующих критериев: 1 балл – испытуемый не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает; 2 балла – испытуемый с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки; 3 балла – испытуемый выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого; 4 балла – испытуемый выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки; 5 балла – испытуемый выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Тестирование проводилось в начале и в конце эксперимента. Результаты оценивались согласно нормативным документам в проценте прироста и перехода по уровню развития из одной группы в другую.

Полученные за период эксперимента показатели физической подготовленности в обеих исследуемых группах наглядно представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста экспериментальной и контрольной групп за период исследования

Показатели	Этапы	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
		В	С	Н	В	С	Н
Бег 30м	До	12%	48%	40%	20%	32%	48%
	После	72%	28%	0	56%	44%	0
Прыжок в длину с/м	До	0	64%	36%	0	44%	56%
	После	68%	32%	0	20%	80%	0
Метание мешочка вдаль	До	12%	68%	20%	16%	56%	28%
	После	80%	20%	0	40%	60%	0
Метание мешочка в вертикальную цель	До	24%	44%	32%	40%	24%	36%
	После	68%	32%	0	44%	56%	0
Метание набивного мяча	До	0	68%	32%	12%	60%	28%
	После	68%	32%	0	24%	76%	0
Поднимание туловища из положения лежа, кол раз	До	20%	20%	60%	20%	16%	64%
	После	48%	12%	40%	32%	20%	48%
Удерживание равновесия	До	16%	56%	28%	0	52%	48%
	После	72%	28%	0	16%	84%	0
Показатель гибкости	До	20%	48%	32%	16%	52%	32%
	После	64%	36%	0	24%	76%	0
Итог (среднее):	До	13%	52%	35%	16%	42%	42%
	После	67,5%	27,5%	5%	32%	62%	6%

Условные обозначения: В – высокий, С – средний, Н – низкий

Полученные за период эксперимента показатели освоения образовательных областей в обеих исследуемых группах наглядно представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Сравнительный анализ показателей освоения образовательных областей деятельности детьми старшего дошкольного возраста экспериментальной и контрольной групп за период исследования

Показатели	Этапы	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
		В	С	Н	В	С	Н
Познавательное развитие	До	0	80%	20%	0	76%	24%
	После	76%	24%	0	56%	44%	0
Речевое развитие	До	0	56%	44%	0	68%	32%
	После	72%	28%	0	60%	40%	0
Социально-коммуникативное развитие	До	0	60%	40%	0	68%	32%
	После	64%	36%	0	68%	32%	0
Художественно-эстетическое развитие	До	0	60%	40%	0	76%	24%
	После	65%	35%	0	72%	28%	0
Физическое развитие	До	0	84%	16%	0	76%	24%
	После	88%	12%	0	56%	44%	0
Итог (среднее):	До	0	68%	32%	0	73%	27%
	После	73%	27%	0	62,4%	37,6%	0

Условные обозначения: В – высокий, С – средний, Н – низкий

Выводы. Содержание педагогического процесса воспитания, образования и развития детей должно обеспечивать взаимосвязь всех видов деятельности, при этом целостность интегрированного содержания определяется объединением разных образовательных областей предусмотренных ФГОС ДО, и проникновением одной области в другую обеспечивает принцип интеграции всех видов деятельности детей, реализуемых в ДОУ. По всем исследуемым показателям и физической подготовленности и освоения образовательных областей дети экспериментальной группы имели лучшие результаты, чем их сверстники из контрольной группы, они практически по всем показателям перешли в группу с высоким уровнем развития. Таким образом, полученные результаты подтверждают эффективность предложенного ими экспериментального содержательного обеспечения физического воспитания детей дошкольного возраста, разработанного для интеграции всех образовательных областей их деятельности, реализуемых в рамках образовательного процесса в ДОУ.

Список литературы:

1. Коновалов, И. Е. Структура и программно-содержательное обеспечение системы современного физического воспитания студентов музыкальных ССУЗ: автореферат дис.... доктора пед. наук. – Набережные Челны: Поволжская ГАФКСиТ, 2012. – 46 с.
2. Коновалов, И. Е. Подвижные игры, как эффективное средство экологического образования детей младшего возраста / И. Е. Коновалов, Э. И. Бикчиндаева // Успехи современного естествознания. – 2013. – №5. – С.68-69.
3. Бикчиндаева, Э. И. Интеграция экологического образования и физической культуры для формирования знаний у дошкольников / Э. И. Бикчиндаева, И. Е. Коновалов // Теория и практика общественного развития. - 2014. - № 5. - С.63-65.
4. Гамирова, Э. И. Реализация принципа интеграции образовательных областей в дошкольных образовательных учреждениях, в рамках выполнения федерального государственного образовательного стандарта, на примере физической культуры / Э. И. Гамирова, И. Е. Коновалов // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2015. – Том 7. - № 5. - Ч.2. - С.198-202.
5. Коновалов, И. Е. Интеграция областей образовательной деятельности детей, реализуемых в дошкольных образовательных учреждениях в условиях выполнения федерального государственного образовательного стандарта / Э. И. Гамирова, И. Е. Коновалов, Ю. В. Болтиков // Гуманизация образования. – 2016. – № 1. – С.4-9.
6. Коновалов, И. Е. Интеграция образовательных областей деятельности детей дошкольного возраста на примере элементарных математических представлений и физического воспитания / Э. И. Гамирова, И. Е. Коновалов, Ю. В. Болтиков // Научное обозрение: гуманитарные исследования. – 2016. – № 5. – С.71-75.

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВКИ

*Воронкова И.А. – студентка магистратуры 71102М,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент кафедры ТиМВиБ, Данилова Г.Р.*

Актуальность. Повышение общей и специальной подготовленности волейболистов осуществляется в течение довольно продолжительного периода, в котором (в зависимости от задач этапа подготовки) используют различные средства и методы. Так, на этапе общей подготовки применяются общеразвивающие упражнения и упражнения из других видов спорта, направленные на общее физическое развитие, на усвоение и совершенствование многообразных двигательных навыков, на повышение работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости [1, 2].

На специально-подготовительном этапе используются специальные упражнения, сходные по характеру нервно-мышечных усилий и структуре движений с основными упражнениями, специальные эстафеты и контрольные упражнения для развития физических качеств.

Анализ специальной литературы по методике спортивной тренировки волейболистов свидетельствуют о разноречивости мнений различных авторов к отношению объема общей и специальной физической подготовки волейболистов различной квалификации, о составе используемых средств [3]. Данный факт обуславливает актуальность нашего исследования.

Цель исследования: экспериментально обосновать применение разработанной методики для повышения специальной физической подготовленности волейболистов 15-16 лет на предсоревновательном этапе тренировки.

Для решения задач нами применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование, математическая статистика.

Исследование проводилось на этапе совершенствования спортивного мастерства второго года подготовки в СШОР «Юность» г. Казань.

К исследованию было привлечено 24 волейболиста 15-16 лет - по 12 игроков в экспериментальной и контрольной группах.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе исследования мы провели контрольные испытания в начале эксперимента. Для определения показателей ведущих физических качеств использовались тесты:

- «Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами»;
- «Прыжок в высоту с места»;
- «Метание набивного мяча, массой в 1 кг, из-за головы в положении стоя»;
- «Бег 30 метров»;
- «Челночный бег 6х5м»;
- «Бег 92 м».

Анализируя исходные данные в начале эксперимента, можно сделать вывод, что в показателях специальной физической подготовленности на предсоревновательном этапе волейболистов контрольной и экспериментальной групп значительных различий не наблюдалось ($p > 0,05$).

Для экспериментальной группы волейболистов, нами была разработана методика повышения специальной физической подготовленности на предсоревновательном этапе тренировки, включающая 4 комплекса упражнений.

В экспериментальной группе мы работали в микроциклах 4-1. Направленность тренировочной работы: ОФП - 5%, СФП - 20%, совершенствование тактической подготовки - 40%, соревновательная подготовка - 35%.

В первый день тренировочного цикла мы применяли комплекс упражнений №1, направленный на развитие координационных способностей. Во второй день на тренировке применялся комплекс упражнений №2, направленный на развитие быстроты. В третий день нашего цикла на спортивной тренировке в экспериментальной группе применялся комплекс упражнений №3, направленный на развитие скоростно-силовых способностей. В четвертый день на спортивной тренировке использовался комплекс упражнений №4, направленный на развитие скоростной выносливости.

Экспериментальные комплексы упражнений применялись на протяжении 25 дней в предложенном порядке.

На совершенствование вышеперечисленных физических качеств на каждом учебно-тренировочном занятии уделялось 25-30 минут.

В конце эксперимента было проведено повторное тестирование.

Экспериментально установлено положительное влияние предложенных комплексов упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых, координационных способностей и специальной выносливости юных волейболистов.

В экспериментальной группе, в конце исследования наблюдался достоверный прирост в четырех из шести показателей двигательных качеств: «Бег 30 м», «Челночный бег 6х5 м», «Метание мяча стоя» и «Прыжок вверх с места» ($p < 0,05$).

Время пробегания в тесте «Бег 30 м» сократилось на 0,11 с ($tp_{2,20} > tkp_{2,074}$), прирост составил 2,3%.

В тесте «Челночный бег 6х5м» результат улучшился на 0,2 с ($tp_{2,77} > tkp_{2,074}$), прирост - 1,9%.

Результат в тесте «Метание набивного мяча стоя» в экспериментальной группе значительно изменился. Прирост в этом тестировании составляет 0,34 м – 2% ($tp_{4,81} > tkp_{2,074}$).

За период исследования результат в тесте «Прыжок вверх с места» вырос на 2,11 см ($tp_{2,13} > tkp_{2,074}$). Соответственно, прирост составил 4,7%.

В контрольной группе достоверных изменений в исследуемых показателях не наблюдалось ($p > 0,05$).

Сравнение показателей специальной физической подготовленности исследуемых групп к концу эксперимента позволило выявить межгрупповые различия (таблица 1).

Таблица 1 - Сравнение показателей специальной физической подготовленности волейболистов 15-16 лет контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Заключение о различии
Скоростно-силовые способности			
Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами, см	209,12±2,20	206,5±1,71	$tkp_{2,074} > tp_{0,94}$
Прыжок вверх с места, см	47,26±0,45	46,50±0,84	$tkp_{2,074} > tp_{0,84}$
Метание набивного мяча, массой в 1 кг, стоя, м	17,15*±0,05	17,00±0,05	$tkp_{2,074} < tp_{2,12}$
Быстрота			
Бег 30 м, с	4,85*±0,02	4,92±0,02	$tkp_{2,074} < tp_{2,47}$
Координационные способности			
Челночный бег 6х5м, с	10,69±0,04	10,79±0,07	$tkp_{2,074} > tp_{1,24}$
Специальная выносливость			

Бег 92 м, с	24,1±0,18	24,3±0,12	tkp2,074>tp 0,92
-------------	-----------	-----------	------------------

Примечание:* - различие между группами достоверно ($p<0,05$).

Выводы. Волейболисты экспериментальной группы превосходят волейболистов контрольной группы во всех исследуемых показателях, но статистически значимые межгрупповые изменения произошли в двух из шести показателей:

- в тесте «Бег 30 м» результат в экспериментальной группе на 0,07 с лучше, чем в контрольной, наблюдаемое различие является статистически значимым ($tp\ 2,47 > tkp\ 2,074$);
- в «Метании мяча стоя» разница в результатах составляет 15 см, поскольку $tp\ 2,12 > tkp\ 2,074$, наблюдаемое различие является статистически значимым.

Разработанная нами методика повышения специальной физической подготовленности волейболистов 15-16 лет, применяемая на предсоревновательном этапе тренировки, положительно повлияла на изменение показателей специальной физической подготовленности волейболистов экспериментальной группы.

Список литературы:

1. Куликова, Т. Ю. Специальная физическая подготовленность волейболистов 13-14 лет / Т. Ю. Куликова, Г. Р. Данилова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань 2016. - С. 234-237.
2. Матвиенко, О. В. Анализ показателей общей и специальной физической подготовленности в предсоревновательном периоде баскетболистов 15-16 лет / О. В. Матвиенко, А. Ф. Тукмаков // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады года и 5-летию проведения Универсиады – 2013. – Казань, 2018. – С. 462-465.
3. Фискалов, В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов / В. Д. Фискалов – М.: Советский спорт, 2010. – 86 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОДЫ

*Воронкова И.А. – студентка 71102М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Данилова Г.Р.*

Актуальность. Для современного волейбола характерны стремительный рост рекордов. Значительная интенсификация тренировочных и соревновательных нагрузок, острая бескомпромиссная борьба равных по силе соперников. Поэтому поиск эффективных путей повышения мастерства волейболистов становится все более важной и актуальной проблемой.

Для повышения эффективности соревновательной деятельности волейболистов необходимо постоянно совершенствовать систему психологической подготовки. Давно доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности к сложным соревновательным нагрузкам [2].

Для успешной реализации своих физических способностей, технических и тактических навыков, полноценного использования скрытых резервных возможностей, спортсмену необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности [4].

Проблема психологической подготовки волейболистов в предсоревновательный и соревновательный периоды, несмотря на свою кажущуюся разработанность, является актуальной:

- во-первых, потому что при современном уровне спортивных достижений у спортсменов наблюдается примерно равное соотношение всех видов подготовленности. В этих условиях обычно побеждает, кто лучше подготовлен к выступлению психологически;
- во-вторых, сейчас создалось парадоксальное положение: необходимость психологической подготовки к соревнованию общепризнана. Но не всегда и не все знают, в чем она заключается и как осуществляется.

Основной задачей психологической подготовки волейболиста к конкретному соревнованию является создание состояния его психической готовности к выступлению в соревнованиях [3].

Цель исследования: подобрать, теоретически обосновать и апробировать наиболее эффективные средства и методы психологической подготовки волейболистов в предсоревновательном и соревновательном периодах.

Результаты исследования и их обсуждение.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ литературных источников, педагогический эксперимент, психологическое тестирование, математическая обработка и анализ полученных материалов. Психологическое тестирование проводилось во время учебно-тренировочных занятий в строгом соответствии с инструкцией по общепринятой методике измерения предсоревновательного состояния спортсменов и опросник Тейлора [1].

Отметим, что психологическую готовность волейболистов к соревнованиям мы изучали дважды до и после внедрения составленной нами программы, направленной на улучшение психологического состояния. В исследовании приняли участие 12 волейболистов, члены мужской сборной Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. Исследование проводилось с октября 2018 года по февраль 2019 года.

Результаты психологического тестирования, проведенного до начала эксперимента представлены на рисунке 1.

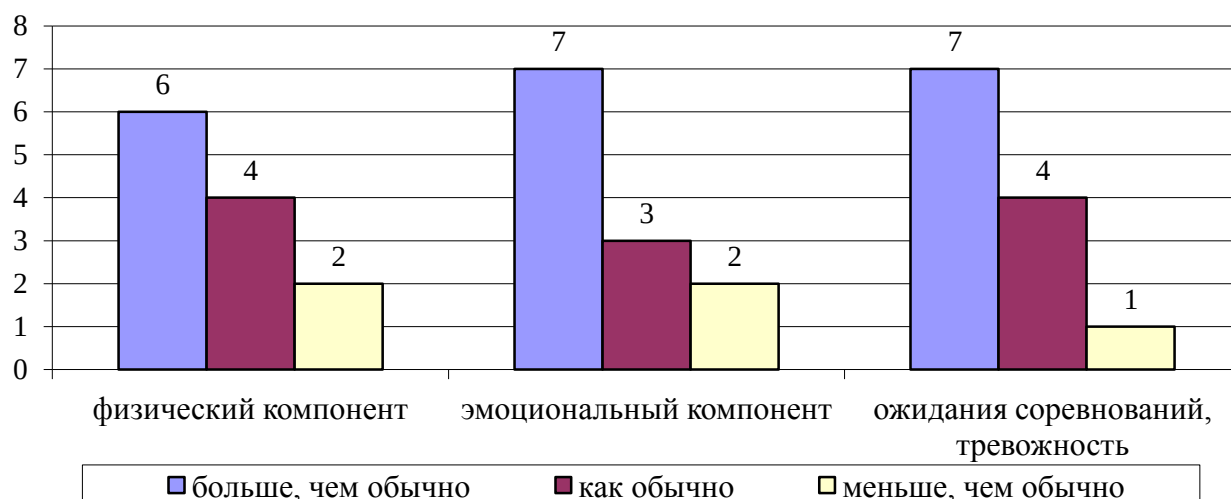


Рисунок 1 – Предсоревновательное состояние волейболистов в начале эксперимента

Как видно из рисунка 1, у большинства испытуемых накануне соревнований здоровье и физическое состояние находится на высоком уровне (6 волейболистов). Однако следует отметить, что, эмоциональный компонент, а также тревожность относительно предстоящих соревнований выражены у большинства спортсменов больше, чем обычно (7 волейболистов), что негативно повлияло на результаты соревнований.

Очень высокий и высокий уровень личностной тревожности в предсоревновательном периоде был выявлен у 9-ти волейболистов (рис. 2). Данное положение доказывает факт того, что существует необходимость внедрения определенной программы деятельности, направленной на формирование адекватного уровня тревожности, оптимального предстартового состояния.

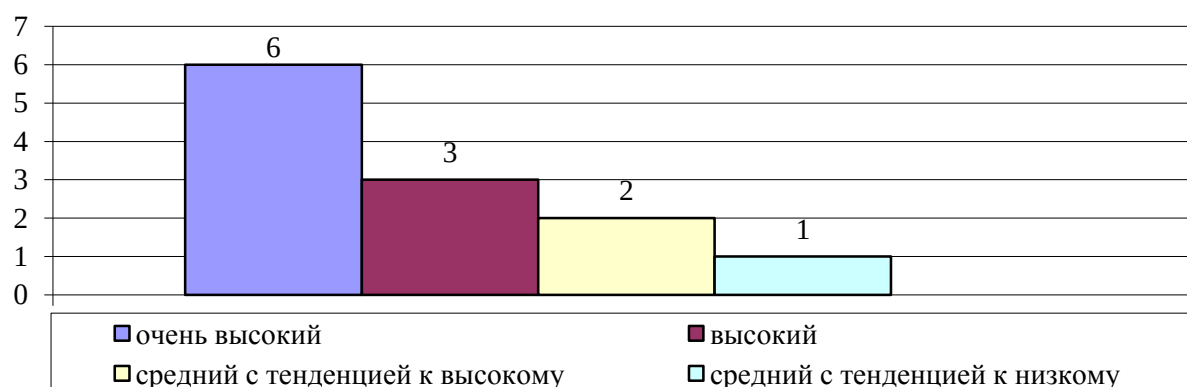


Рисунок 2 – Уровень тревожности накануне соревнований волейболистов в начале эксперимента

На основе анализа научных данных нами была составлена программа психологической подготовки волейболистов в предсоревновательный и соревновательный периоды. В программу было включено обучение спортсменов методам психорегулирующей тренировки, закрепление знаний, формирование навыка идеомоторной, аутогенной тренировки. Экспериментальная программа рассчитана на две недели с методическими рекомендациями по индивидуальному подходу к каждому спортсмену.

Особенностью первой недели является ознакомление с основными методами психологической подготовки, обучение волейболистов методам психорегуляции. На второй неделе проходит совершенствование полученных знаний и умений.

В конце эксперимента после реализации программы психологической подготовки волейболистов была проведена повторная диагностика по методикам измерения предсоревновательного состояния и личной тревоги.

У 7 волейболистов накануне соревнований здоровье и физическое состояние находится на высоком уровне (рисунок 3).

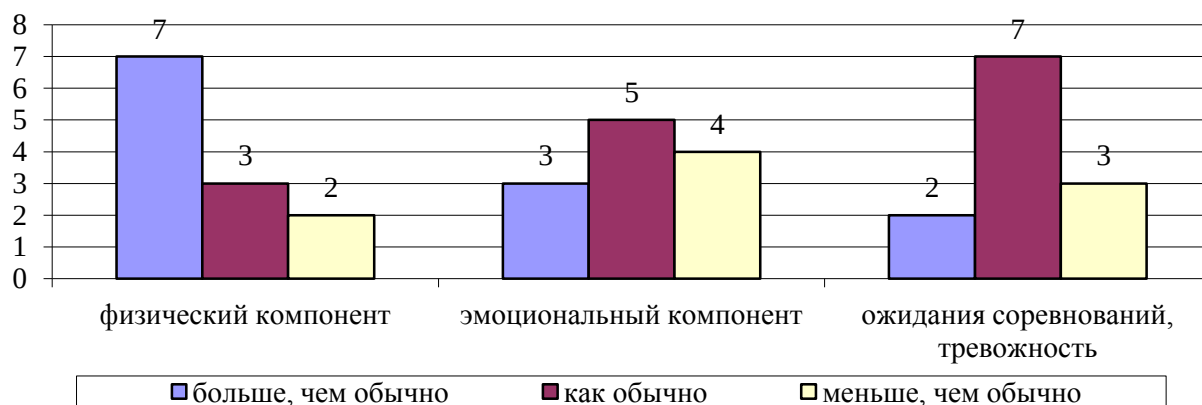


Рисунок 3 – Предсоревновательное состояние волейболистов в конце эксперимента

Отметим, что эмоциональное состояние спортсменов улучшилось, волнение обычное и меньше обычного испытывают 9 человек. Тревожность относительно предстоящих соревнований также снизилась у большинства спортсменов и выражена как обычно (7 волейболистов), либо меньше, чем обычно (3 волейболиста), что, на наш взгляд, может положительно повлиять на результаты соревнований.

По результатам исследований изучения уровня личностной тревоги (опросник Тейлора) после внедрения программы получены следующие данные, представленные на рисунке 4.

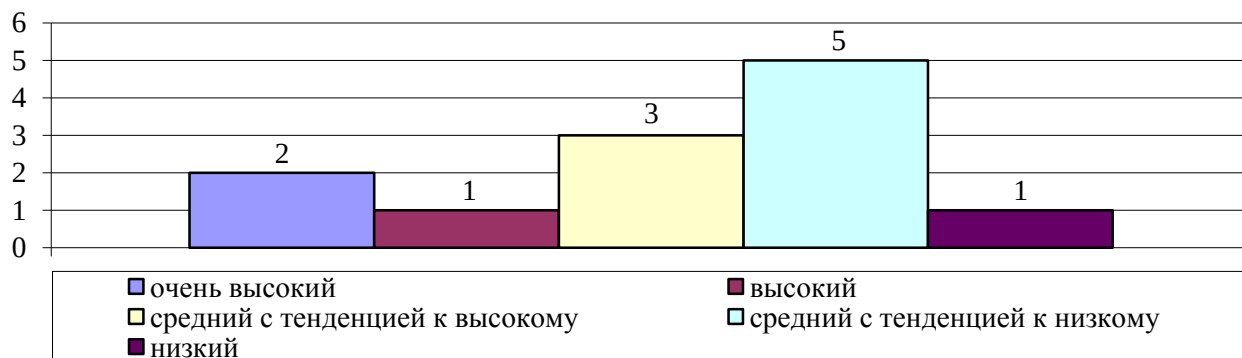


Рисунок 4 –Уровень тревожности накануне соревнований волейболистов в конце эксперимента

Очень высокий и высокий уровень личной тревожности в предсоревновательный период после внедрения мероприятий программы был выявлен лишь у трех волейболистов, большая часть спортсменов имеет средний уровень тревожности, что на наш взгляд, является адекватным для предстартового состояния и свидетельствует об эффективности предложенных нами методик психологической подготовки и психорегуляции.

Выводы. Мы можем отметить, что мероприятия программы были успешно реализованы в предсоревновательном периоде подготовки волейболистов экспериментальной группы, что в целом благоприятно отразилось на их психологическом состоянии. Дальнейшее исследование позволит определить влияние экспериментальной программы психологической подготовки на результативность игровых действий волейболистов в период соревнований.

Список литературы:

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология: Учебник для студентов вузов / Г. С. Абрамова. – М., 2001. – 284с.

2. Данилова, Г. Р. Теория и практика волейбола: краткий курс: учебное пособие / Г. Р. Данилова, Е. В. Невмержицкая, И. Е. Коновалов, К. А. Баранова, В. А. Макаров. – Казань: Отечество, 2019. – 195 с.

3. Серебrenикова, Н. А. Психолого-педагогические аспекты сопровождения спортивной карьеры / Н. А. Серебrenикова, О. В. Матвиенко, В. П. Шаган // В сборнике : Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Посвященной памяти доктора биол. Наук, профессора А. С. Чинкин, 2017. – С.231-234.

4. Сингина, Н. Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н. Ф. Сингина, Е. В. Фомин. – М.: ВФВ, 2013.- Вып.14. – 24 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ПЕРИФЕРИЧЕСКОГО ЗРЕНИЯ В БАСКЕТБОЛЕ

*Галимуллин И.В., студент 81102М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – д.п.н., доцент Коновалов И.Е.*

Актуальность. Среди большого количества видов спорта в настоящее время, баскетбол занимает одно из главенствующих направлений и пользуется большой популярностью.

Для достижения высоких спортивных результатов, как и любом игровом виде спорта, то ли это хоккей, то ли волейбол, в баскетболе необходимо в совершенстве владеть всеми техническими элементами, знать тактические схемы и приемы игры, развитые до необходимого уровня психофизические качества и двигательные способности, а так же сформированность необходимых в игровой деятельности на требуемом уровне умений и навыков [2,5].

Важное значение в результативной соревновательной деятельности баскетболистов, так же имеет нормальная деятельность всех органов и систем организма. При этом особую роль играет состояние сенсорной системы, а конкретно зрительная сенсорная система.

Занятия баскетболом способствуют, увеличению функциональных характеристик зрительного анализатора: поля зрения, остроты зрения, глубинного зрения и пропускной способности зрительного анализатора. Эти показатели резко увеличиваются после разминки, когда спортсмены находятся в спортивной обстановке. Рядом авторов были проведены экспериментальные работы, доказывающие влияние игры в баскетбол на развитие периферического поля зрения у спортсменов.

Однако при этом объективных данных о взаимосвязи освоения технических приемов и тактического мышления с величиной периферического поля зрения, в литературе практически нет, кроме упоминаний о возможности его развития у баскетболистов. Так, проведенный анализ литературы показал, что проблема состоит, во-первых в недостаточном количестве научно обоснованных методических разработок направленных на развитие периферического зрения баскетболистов; во-вторых многие тренеры, да и сами игроки недооценивают влияния уровня развития периферического зрения на показатели тактической подготовленности баскетболистов[3].

Поэтому возникает вопросы, какое все-таки значение имеет периферического зрения в баскетболе и какие средства и методы могут быть эффективными для развития и совершенствования периферического зрения у квалифицированных баскетболистов.

Целью исследования явилось теоретическое обоснование значения периферического зрения у баскетболистов.

Результаты исследования и их обсуждение. Чтобы лучше понять сущность периферического зрения, напомним об особенностях строения сетчатки, самой глубинной оболочки глаза. Сетчатка состоит из множества дифференцированных по своему строению и назначению нервных клеток, в том числе и таких, которые выполняют светочувствительную функцию. Эти клетки называются (по своей форме) «палочки» и «колбочки». Благодаря таким клеткам глаз получает способность воспринимать свет, форму предметов и цвет. Палочки более чувствительны к свету, чем колбочки. В свою очередь, колбочки являются носителями цветного зрения и обладают способностью к восприятию форм. Распределение палочек и колбочек по сетчатке неравномерно: в боковых отделах преобладают палочки, в средней части – колбочки.

Глазное яблоко имеет сферическую форму. В области заднего полюса глаза находится так называемое желтое пятно, наиболее чувствительная к восприятию формы часть сетчатки. Желтое пятно резко отличается от всей остальной сетчатки; в нем расположены преимущественно колбочки, а центральная его часть состоит исключительно из колбочек.

Этот участок сетчатки имеет самые утонченные колбочковые элементы и обладает самой высокой остротой зрения [1].

Обычным раздражителем сетчатки является свет. Зрительный акт начинается с того, что свет, пройдя через светопреломляющую среду глаза, воздействует на сетчатку. Нервное раздражение, возникшее в палочках и колбочках, передается зрительным центрам в затылочную долю мозга, где уже и возникает ощущение. Однако это ощущение различно, в зависимости от того, какой участок сетчатки раздражается. Если изображение падает на область желтого пятна (в частности на ее центральную ямку), мы отчетливо видим мельчайшие детали предмета. Такое зрение называется центральным. Если же световые лучи падают на периферические отделы сетчатки, они вызывают менее отчетливое изображение, и такое зрение называется периферическим (боковым). Центральное зрение необходимо для различения деталей предметов, периферическое - для ориентировки в пространстве [3, 4].

Строение зрительной системы, как и любой системы организма, происходит в определенные возрастные периоды. Так к 13-14 годам у детей заканчивается строение зрительной системы. К этому времени высшие отделы мозга способны выделять и анализировать необходимые сведения из общего потока зрительной информации.

Зрительная система в деятельности баскетболиста имеет особое значение. Так, например, в процессе игровой деятельности игрок постоянно должен зорко следить за передвижениями игроков и не упускать при этом игровой снаряд – мяч. В процессе многолетней тренировки в этой системе происходят важные изменения. Глаз игрока видит большую часть пространства, чем глаз нетренированного человека. Это облегчает ориентировку игроков на поле, улучшает их взаимодействие, повышает эффективность технических и тактических действий.

Когда специалисты изучали влияние слуха, зрения и кожной чувствительности на эффективность выполнения бросков в прыжках, то оказалось, что наибольшее ухудшение вызвало ограничение бокового зрения. При утомлении у игрока зрение ухудшается, и это снижает результативность его действий. Для точного выполнения различных приёмов, особенно бросков, очень важна способность зрения, оценивать удалённость предметов в пространстве.

По работе этой системы, объёму воспринимаемого пространства и остроте зрения баскетболисты занимают одно из первых мест среди спортсменов других видов спорта. При этом следует учесть, что чем больше в упражнениях используются зрительные сигналы, тем больше совершенствуется зрительный аппарат баскетболиста. Особенно важно влияние баскетбола на внутренние мышцы глаза, от которых зависит приспособление глаза видеть на различных расстояниях. Занятия баскетболом тренируют внутренние мышцы глаза, и поэтому являются средством предупреждения и лечения близорукости у подростков[3].

Точность в баскетболе зависит так же от сочетания движений глаз и рук. Если движения глаз опережают движения рук, то достигается высокая точность. Перед броском, например, подросток должен сосредоточить взгляд на кольце, иначе мяч не попадёт в него. Оказалось, что если при утомлении движение глаз запаздывает и произойдёт одновременно или даже позднее движения рук, то бросок будет не точным. При рассматривании предмета, оба глаза наводятся на него. От точности этой наводки зависит четкость изображения, что обеспечивает высокую эффективность выполняемых движений. У баскетболистов такое идеальное согласие встречается гораздо чаще, чем у лиц, не занимающихся систематической тренировкой. В конце соревнований или тренировочных занятий согласованность движений глаз может временно ухудшаться. Эти явления больше выражены у менее квалифицированных и более молодых баскетболистов.

Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Правильное и своевременное выполнение того или иного технического приема тесно связано с развитой способностью точно оценивать расстояние между движущимися игроками, мячом. От своевременного и точного определения расстояния зависит правильный выход игрока к мячу; от точного определения расстояния до партнера по команде, до кольца зависят точность, направление и траектория передачи мяча. Мастерство баскетболистов во многом определяется точностью глазомера (глубинного зрения). Поэтому специально подобранные упражнения позволяют развивать не только периферическое зрение, повышая его чувствительность, но и точность глазомера.

Точность глазомера, как и периферическое зрение, находится в прямой зависимости от состояния тренированности. Так, в состоянии спортивной формы она в среднем выше на 40-45%, чем в состоянии натренированности. Поскольку периферическое зрение и точность глазомера имеют в баскетболе большое значение, различные приемы и упражнения для развития данных зрительных восприятий должны занять свое место в учебно-тренировочной работе.

Занятия баскетболом способствуют значительному расширению границ периферического зрения, что оказывает положительное влияние на быстроту и точность зрительного восприятия. Доказано, что при постоянных занятиях баскетболом чувствительность зрительного анализатора к восприятию световых импульсов сразу после матча увеличивается в среднем на 40% [3, 4].

Измерения, проводимые у тренированных баскетболистов и в состоянии натренированности, показывают, что в состоянии натренированности периферическое зрение сужается. Такое сужение объема поля зрения значительно снижает поток информации. А значит, игровой потенциал баскетболиста только из-за уменьшения периферического зрения снижается на 25-30%. Иными словами, это приводит к обеднению как индивидуальных, так и командных тактических действий - спортсмен хуже ориентируется, замечает меньше выгодных положений для продолжения атаки, совершает больше ошибок и т.д. Для восстановления таких потерь необходимо 2-4 месяца систематической тренировки.

Опыты с выключением периферического зрения во время игровых действий показывают, что у спортсменов резко ухудшается ощущение направления движений и равновесия, нарушается координация, возникают дополнительные мышечные напряжения, значительно замедляется переход от одних действий к другим, ухудшается точность глазомера [4].

Выводы. По итогам проведенного теоретического анализа научно-методической литературы было выявлено, что зрительная система в деятельности баскетболиста имеет особое значение. Так, например, в процессе игровой деятельности баскетболист постоянно должен следить за передвижениями не только своего игрока, которого он держит, но и движение по площадке игрового снаряда – мяча. Однако при этом объективных данных о взаимосвязи освоения и выполнения технико-тактических действий и периферического зрения в литературе практически нет, поэтому необходимость проведения исследования по данной тематике является актуальным, что позволит в последующем разработать методику развития периферического зрения игроков баскетбольных команд.

Список литературы:

1. Бирич, Т. А. Исследование периферического поля зрения, периметрия / Т. А. Бирич, Л. Н. Марченко, А. Ю. Чекина. – Минск: Высшая школа, 2007. – 55 с.
2. Kamalov, A. K. Forming young players' abilities to perform tactical actions / A.K. Kamalov, V. I. Volchkova, I. E. Konovalov // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 340-341.
3. Кирякина, Т. В. Периферическое зрение в учебно-тренировочном процессе баскетболистов // Опыт создания и реализации технологических инноваций в образовании :

материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары: ИД «Среда», 2017. – С. 118-120

4. Кривоногова Л. С. Влияние физических нагрузок на зрение / Л. С. Кривоногова, Н. П. Алабушева, А. Ю. Петрушина // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сборник статей по материалам XXXVI Международной студенческой научно-практической конференции. – Новосибирск: Ассоциация научных сотрудников "Сибирская академическая книга", 2018. –С. 89-92.

5. Ruchkina, K. A. Concentration of attention in basketball / K. A. Ruchkina, V. I. Volchkova, I. E. Konovalov // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 182-183.

ПРИМЕНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ СИСТЕМ ЗАЩИТЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОСОБЕННОСТЕЙ ТАКТИКИ НАПАДЕНИЯ СОПЕРНИКА В БАСКЕТБОЛЕ

*Галиulina Е.Д., студентка 51108 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – старший преподаватель Серебrenникова Н. А.*

Актуальность. Современный баскетбол характеризуется динамичностью, быстрой сменой игровых ситуаций, чередованием оборонительных и наступательных фаз игры, многообразием технико-тактических действий. Среди многообразия факторов, влияющих на эффективность игровых действий, именно защита, по словам А.Я. Гомельского является главной заботой тренера. Правильно выстроенная и хорошо отработанная тактика защиты дает команде возможность не только противодействовать атакующим действиям соперника, но и организовать собственные [1]. Несмотря на то, что в научно-методической литературе существуют исследования, посвященные тактике защиты в баскетболе (А.Я. Гомельский, 1966; Б. Коузи, 1970; Б. Найт, 1996; Д. Вуден, 1997 и др.), средства и методы обучения тактике на различных этапах многолетнего процесса подготовки в баскетболе тактической подготовки, на сегодняшний момент остаются до конца не изученными, в частности, вопросы выбора тактической системы в зависимости от особенностей тактики нападения соперника. Хорошую защиту отличает не пассивное реагирование на действия атакующих, а активное упреждающее применение контрдействий с постоянным «давлением» на мяч и готовностью к стремительному переходу в контратаку.

Цель исследования: выявить эффективность применения различных систем защиты в баскетболе в зависимости от систем нападения конкретного противника.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенный анализ научно-методической литературы позволил нам определить основные особенности современных систем защиты, рассмотреть различные варианты организации защитных действий, требования, к защитникам. Мнение большинства специалистов в баскетболе сходится на том, что защита является одним из наиболее прочных и мало изменяющихся элементов игры. От надежности организации защитных действий во многом зависит успех игры в нападении, поэтому изучение различных аспектов защиты является важным фактором достижения победы над соперником.

В зависимости от сути игровых действий командные тактические действия в баскетболе делятся на две группы: концентрированная и рассредоточенная защита. В рамках этих групп принято выделять следующие системы защиты: личную (каждый игрок держит конкретного игрока соперников); зонная (противодействие осуществляется в ограниченной зоне против любого нападающего, находящегося в ней) и смешанная или комбинированная (сочетает в себе признаки личной и зонной систем защиты). Каждый из вариантов применяется против определенных действий нападающих и имеет свои положительные и отрицательные моменты. Эффективная командная защита требует совершенствования и применения отличных навыков взаимосвязи игроков [2].

Главная цель любой защиты должна заключается в том, чтобы заставить другую команду делать то, что она не хочет делать. Уверенность и успешность нападения разрушаются грамотной, слаженной и агрессивной защитой. По мнению Э. Мессины показателями успешной защиты является процент попаданий соперника с игры 2-х и 3-х очковых бросков, соотношение овладением и подборов мяча [3, 4].

Одним из ключей к успеху, по мнению С. Филиповски, является изучение команд соперниц и подготовка к встрече с ними. Структурный анализ игры команды в нападении включает в себя: индивидуальные тактические действия: дриблинг, подбор на чужом щите; групповые тактические действия: открывания, входы, заслоны, треугольник, перегрузка; командные тактические действия: быстрые переходы в атаку (контратаки, ранее нападение),

позиционное (без центрального, с одним, двумя центрами), против прессинга, против зоны, против комбинированной защиты, в особых ситуациях (при штрафных, вбрасываниях) [4].

Исследование проводилось на базе Поволжской ГАФКСиТ г. Казань. В ходе эксперимента были проанализированы статистические отчеты и видеозаписи игр 7-и женских команд суперлиги АСБ сезона 2018-2019 гг., в том числе сборной Поволжской ГАФКСиТ.

На основании анализа статистических данных было установлено, что команды в основном используют следующие системы нападения:

- быстрый прорыв 16% всех атак: по центру площадки (15%), с длинной передачей мяча (70%), по боковой (15%);
- позиционное нападение (84%) всех атак: с одним центровым на позиции ближе к кольцу 2-2-1 (25%); без центрального 2-3 (35%); 1-2-2 (20%) и 3-2 (20%);
- технико-тактические взаимодействия 34%: заслоны для броска с дистанции (45%); заслоны для прохода (30%), заслоны для освобождения (25%).

На втором этапе исследования проведен анализ характера атакующих действий команды являющиеся определенным ориентиром в подготовке баскетбольной команды, который показал, что у команды лидера («КОР ПК») соотношение быстрого и позиционного нападения 1/3, при этом позиционное нападение организуется в 37% атак через заслон и в 39% – с проходом и обыгрыванием один в один. Эффективность команды составляет 92% (11 побед в 12 играх). Так же в этой команде отмечается высокий процент реализации штрафных бросков (73%), а вот точность дистанционных бросков не сильно отличается от показателей других команд и составляет в среднем около 35%. Так же не высок показатель эффективности подборов на своем и чужом щите, в среднем около 24%, а у команды, занимающей последнее место («Универ») этот показатель 25%. Следовательно, данный статистический показатель не отражает эффективность игры в нападении.

Учитывая современные тенденции в развитии тактического рисунка в баскетболе, особенности женских команд, участвующих в суперлиге АСБ нами была разработана модель применения различных систем защиты в зависимости от конкретных систем нападения команд-соперниц женской сборной Поволжской ГАФКСиТ (табл.1).

Таблица 1 – Модельные характеристики применения защитных действий против конкретного соперника

Команда	Характеристика игры в нападении	Система защиты
КОР ПК (Пермь)	Быстрый прорыв; позиционное нападение со сменой, заслонами и проходами; лидер со стабильным дальним броском	Концентрированная личная; смешанная (не дать бросать лидеру команды); прессинг
Гвардия (Тюмень)	Позиционное нападение без центрального (1–2–2), заслоны на дуге (восьмерка), проходы	Личная или зонная защита 3–2
УрГЭУ (Екатеринбург)	Позиционное нападение (2–3); взаимодействие в двойке	Личная с подстраховкой или зонная защита 2–3
Университет-Югра (Сургут)	Позиционное нападение через одного центрального (2–2–1); броски со средней под 45° и проходов под кольцо	Личная или зонная 2–3, смешанная 2–3 (не дать возможности свободно разыгрывать мяч)
УдГУ СШОР-3 (Ижевск)	Комбинационное нападение (восьмерка, треугольник)	Личная защита с переключением
Универ (Пермь)	Комбинационное нападение (заслоны на задней линии)	Смешанная или личная система защиты
Все команды	При равном счете	Личный прессинг с групповым отбором мяча в середине площадке

В ходе эксперимента было проведено сравнение модельных характеристик, разработанных нами на основе анализа тактики нападения команд-соперниц женской команды Поволжской ГАФКСиТ и установлено, что выбор тактики игры в защите в основном совпадает с нашей моделью в позиции выбора личной и зонной систем защиты, а вот прессинг и смешанная (комбинированная) защита были использованы не в полной мере. Так, команды-соперницы в среднем за игру проводят около 50 атак, для противодействия которым команда Пов.ГАФКСиТ чаще всего – в среднем 30,5 раз за игру использует концентрированную личную систему защиты; 15,4 раза применяет зонную, 8,5 раз смешанную систему защиты и только в 5,5 случаев организует противодействие прессингом.

Наиболее успешной для перехватов оказалась личная система защиты в среднем 5,5 перехвата за игру; при прессинге – 2,5 перехвата и 1,6 и 1,4 перехвата при зонной и смешанной защите соответственно.

Зонная система защиты 3–2 позволила команде сделать более 15 подборов мяча на своем щите в среднем за игру, а вот при защите прессингом не было зафиксировано ни одного подбора, что может быть связано с тем, что прессинг заканчивается либо перехватом, либо фолом в защите, в некоторых случаях атака против прессинга завершалась успешным взятием корзины (1,8 раза в среднем за игру).

Больше всего 2-х и 3-х очковых бросков было забито, когда команда защищалась лично. А вот больше всего потерь мяча команды совершали в атаке против смешанной защиты – в среднем 4 за игру; против зонной и личной систем соответственно – 3,1 и 2,3 раза в среднем за игру.

Больше всего фолов было получено при личной системе защиты (8,5), также как и пропущенных мячей в среднем 23,1 за игру. Это может быть связано с тем, что в этой системе защиты команда проводит больше всего игрового времени 14,3 минуты из 25,8 минут в среднем затраченных на защиту в 1 игре.

Также, на наш взгляд, интересным показателем эффективности защиты в баскетболе являются действия команды сразу после перехода от защиты к нападению. В нашем случае примерное соотношение быстрого прорыва и позиционного нападения 1/3, при этом быстрый прорыв получался чаще всего при личной системе защиты в среднем 4,1 раза за игру. Для более подробного анализа эффективности организации различных систем защиты, нами было определено процентное соотношение исследуемых показателей.

Проанализировав эффективность различных систем защиты команды Пов. ГАФКСиТнами было установлено, что более 50% всех вариантов защиты приходится на личную систему и применяют ее в основном против быстрого прорыва и позиционного нападения с одним центровым. Против позиционного нападения также использовалась зонная система защиты (20,8%). Против комбинационного нападения использовалась личная система, а также смешанная системы защиты (17%).

Судя по показателям заброшенных 2-х и 3-х очковых, наиболее эффективной является личная и прессинг, когда соперник забивает менее 5% от всех заброшенных мячей, больше всего забито, когда команда защищалась лично – 35,5% 2-х очковых и 49,8% трех очковых бросков.

Больше всего перехватов было сделано в личной системе защиты 50%, 22,7% – при игре прессингом и 12,7% в зонной и 14,5 в смешанной системе защиты.

Лучше всего для подбора на своем щите подходит зонная система защиты, обеспечивая 39,4% всех подборов в среднем за игру. В смешанной защите также эффективность подборов на своем щите составляет 30,4%, при личной системе защиты – 30,2%. Больше всего фолов команда делала в личной системе – 51,6%, в зонной этот показатель составил 19,3%, смешанной – 16,4 и при прессинге – 12,7%, что в целом может указывать на недостатки в технической и физической подготовке игроков команды.

Отметим, что наибольшее количество потерь команды соперницы совершили в атаках против смешанной системы защиты – 37,7%, при том, что применялась эта система защиты только в 13,5% всего времени затраченного на организацию защиты.

Выводы. Анализ результатов проведенных исследований выявил, что наиболее эффективными системами защиты являются концентрированная личная система с подстраховкой и прессинг, который можно применять не только для выравнивания счета или закрепления преимущества, но и для изменения темпа игры и разрушения системы нападения противника. Также было установлено, что командой Поволжской ГАФКСиТ не в полной мере была использована смешанная система защиты, которая эффективна против команды с ярко выраженным лидером.

На основании проведенного анализа игр команд соперниц и изучения литературы по вопросам тактики защиты в баскетболе мы разработали практические рекомендации по организации различных систем защиты в зависимости от особенностей тактики нападения:

1. Против позиционного нападения через одного центрального (2–2–1) наиболее эффективным будет применение концентрированной личной или зонной 2–3 систем защиты.

2. Позиционному нападению без центрального (1–2–2 или 2–3) хорошо противодействует прессинг на $\frac{1}{2}$ площадки с чередованием зонной защита 3–2. Это позволяет разрушить ритм атаки и построение игроков нападения.

4. Против любого варианта позиционного нападения применение личной защиты с подстраховкой с чередованием зоны 2–3, а также зонного прессинга 1–2–2 на половину площадки.

5. Быстрый прорыв требует применения личной системы защиты с подстраховкой, так как не всегда получается быстро вернуться в защиту к своему игроку, поэтому подстраховка дает возможность противостоять быстрым атакам.

6. Если в атаке команда использует комбинационное нападение (восьмерка, треугольник) эффективны личная защита с переключением и подстраховкой, а также смешанная защита.

7. Комбинационное нападение, построенное на постановке заслонов на задней линии – смешанная или личная система защиты позволят максимально разрушить атакующие действия противника.

8. При равном счете необходимо применение личного прессинга с групповым отбором мяча в середине площадке.

Список литературы:

1. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастера / А. Я. Гомельский. – М.: 1997. – 223 с.

2. Емельянова, Ю. Н. Техничко-тактическая подготовка баскетболистов на основе моделирования игровых ситуаций / Ю. Н. Емельянова // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности : сборник материалов второй международной научной конференцию – Ростов-на-Дону; Издательство: ЮФУ, 2015. – С. 60-66.

3. Мессина, Э. Ряд соображений об основах баскетбольной защиты// Баскетбол : научно-методический вестник. Выпуск 16 / Сост. Б. Е. Лосин, Е. Р. Яхонтов :Редкол.: С.Н. Елевич и др. – СПб.: Олимп, 2014. – С. 67-72.

4. Сагадин, З. Защита – это константа // Баскетбол : научно-методический вестник. Выпуск 19 / Сост. Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов : Редкол.: С.Н. Елевич и др. – СПб.: Олимп, 2015. – С. 34-40.

5. Филиповски, С. Изучение команд-соперниц и подготовка к матчу // Баскетбол : научно-методический вестник. Выпуск 19/ Сост. Б. Е. Лосин, Е. Р. Яхонтов :Редкол.: С. Н. Елевич и др. – СПб.: Олимп, 2015. – С. 40-48.

ПРИМЕНЕНИЕ РАЗРАБОТАННЫХ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ В ЗАЩИТЕ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК 13-14 ЛЕТ

Гардиханов Р.Р., студент группы 51111

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель: к.п.н., доцент Данилова Г.Р.*

Актуальность. С момента появления волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространенности эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене [1].

Усложнение нападающих действий волейболистов предъявляет повышенные требования к физической, технической и психологической подготовленности защищающихся игроков. В то же время изменения в правилах позволили командам более активно противостоять нападению соперника. Активизация защитных технико-тактических действий в современном волейболе характеризуется быстротой передвижений в защите и более частым использованием двойного и тройного блокирования [3].

Организация защитных действий очень сложный процесс, требующий слаженных действий игроков, принимающих участие в блокировании, и игроков, принимающих мяч от атакующих ударов и на страховке.

Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболисток показал, что у большинства команд результативность технико-тактических действий в защите значительно ниже, чем в атаке. Данная тенденция начала проявляться еще в 70-80-е гг. Атакующий потенциал высококвалифицированных волейболисток возрос. В этих условиях играющим в защите тяжело противостоять мощному нападению [3].

Сложный характер игровой деятельности волейболисток обуславливает широкое разнообразие используемых движений, которые чаще всего приходится выполнять с максимально возможной скоростью. При этом главной трудностью измерения показателей быстроты передвижений, выполнения приемов овладения мячом является непредсказуемость каждого последующего движения, которое всецело зависит от создавшейся ситуации на площадке [2]. Преодоление имеющихся трудностей при объективной оценке движений может быть осуществлено путем моделирования игровой деятельности в условиях, максимально приближенных к движениям, выполняемым волейболистками при игре в защите.

Цель исследования. Теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить применение комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты передвижений, используемых при игре в защите у волейболисток 13-14 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. В качестве исследуемых были волейболистки 13-14 лет, занимающиеся в СШОР «Юность», в количестве 24 человек. Испытуемые были разделены на две группы по 12 человек.

При помощи педагогического тестирования нами были выявлены показатели развития быстроты передвижений в защите у волейболисток 13-14 лет.

Были применены следующие тесты, позволяющие оценить показатели развития быстроты передвижений в защите и показатели развития скоростно-силовых способностей волейболисток 13-14 лет:

- «Челночный бег 6х5 метров»,
- бег 92 м. «Елочка»,
- «Передвижения приставным шагом»,
- «Ускорение из защитной стойки»,
- «Прыжок в длину».

В начале исследования в исходных показателях быстроты передвижений в защите волейболисток 13-14 лет в контрольной и экспериментальной группах статистически значимых различий не выявлено ($p < 0,05$), что свидетельствует о примерно одинаковых результатах в группах.

Нами были разработаны 3 комплекса упражнений на развитие быстроты передвижений в защите. Комплексы внедрялись в тренировочный процесс волейболисток экспериментальной группы в рамках типовой программы СШОР и использовались на протяжении 6 месяцев, всего было проведено 130 занятий. Занятия проводились 5 раз в неделю по 2 часа. Контрольная группа занималась по программе СШОР «Юность. Микроцикл составлял 3х1х2х1. Комплексы упражнений чередовались и проводились в конце подготовительной или в первой половине основной части в зависимости от задач учебно-тренировочного занятия, три раза в неделю (в понедельник, среду и пятницу) по 15-20 минут, во вторник и субботу учебно-тренировочные занятия проводилось по плану, согласно программе государственного стандарта, для СШОР по волейболу, в четверг и воскресенье были выходные дни.

В первый день микроцикла, в понедельник в начале основной части учебно-тренировочного занятия, проводился комплекс №1, который включал в себя 6 упражнений на быстроту реагирования.

В третий день микроцикла, в среду в конце подготовительной части, проводился комплекс №2, включающий в себя скоростно-силовые упражнения (в комплексе 7 упражнений).

В пятый день микроцикла, в пятницу в конце подготовительной части, применялся комплекс №3, содержащий 10 упражнений на быстроту + взрывную силу.

После внедрения комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты передвижений в защите, было проведено повторное тестирование (Таблица 1).

Таблица 1 -Сравнение показателей быстроты передвижений в защите волейболисток 13-14 лет контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

Контрольные испытания	КГ, $\bar{X} \pm S \bar{X}$	ЭГ, $\bar{X} \pm S \bar{X}$	Разница (усл.ед.)	Достоверность различий
Челночный бег 6х5 м, с	12,33±0,08	12,00*±0,09	0,33 с	tp2,74>tkp2,074
Бег 92 м «Елочка», с	29,17±0,16	28,68*±0,15	0,49 с	tp2,23>tkp2,074
Передвижения приставным шагом, с	3,55±0,06	3,23*±0,09	0,32 с	tp2,96>tkp2,074
Ускорение из защитной стойки, с	3,51±0,11	3,12*±0,11	0,39 с	tp2,51>tkp2,074
Прыжок в длину, см	154,1±0,73	155,03*± 0,74	0,93 см	tp2,15>tkp2,074

Примечание: КГ – контрольная группа, ЭГ –экспериментальная группа, * - различие между группами достоверно ($p < 0,05$).

К концу эксперимента волейболистки экспериментальной группы превосходят волейболисток контрольной группы во всех исследуемых показателях и имеют статистически значимые межгрупповые изменения. Во всех тестах разница в показателях между исследуемыми группами является достоверной ($p > 0,05$):

- в тесте «Челночный бег 6х5 метров» результат в экспериментальной группе на 0,33 с быстрее, чем в контрольной группе (tp2,74 > tkp2,074);
- в тесте «Елочка» результат лучше на 0,49 с (tp 2,23> tkp2,074);
- в тесте «Передвижения приставным шагом» - на 0,32 с (tp 2,96 > tkp2,074);
- в тесте «Ускорение из защитной стойки» - на 0,39 с (tp 2,51 < tkp2,074);

- в тесте «Прыжок в длину» разница составила 0,93 см ($tp_{2,15} > tkp_{2,074}$).

Выводы. Полученные данные свидетельствуют о положительном приросте показателей в экспериментальной группе, значительно превышающих показатели контрольной группы. Основываясь на результатах эксперимента, мы установили, что применение разработанных нами комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты защитных действий в учебно-тренировочном процессе волейболисток 13-14 лет экспериментальной группы, являются эффективными, а по итоговым показателям эксперимента доказана правильность выдвинутой гипотезы.

Список литературы:

1. Бабакин, В. Н. Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения. - методическое пособие. / В. Н. Бабакин. - М.: ВФВ, 2012. - Вып. № 12. - 32 с.
2. Данилова, Г. Р. Теория и практика волейбола: краткий курс: учебное пособие / Г.Р. Данилова, Е. В. Невмержицкая, И. Е. Коновалов, К. А. Баранова, В. А. Макаров. – Казань: Отечество, 2019. – 195 с.
3. Клещев, Ю. Н. Волейбол. Школа тренера / Ю. Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.

ОТБОР И КОМПЛЕКТОВАНИЕ СОСТАВОВ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

*Глушко Д.И., студент ФК17ДР68ФС1 гр.,
Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко,
Научный руководитель – д.п.н., профессор Собынин Ф.И.*

Актуальность. Уровень результатов в современном спорте настолько впечатляет, что для их достижения спортсмен должен обладать редко встречающимися морфологическими данными, оригинальным совмещением комплекса физических и психоэмоциональных способностей, характеризующихся максимальной развитостью. Подобное совмещение, надо сказать, можно встретить очень редко, даже при условии наиболее качественного выстраивания многолетней подготовки и функционировании спортсмена в максимально благоприятной для этого среде. В этой связи, сложно переоценить важность вопроса спортивного отбора и направленности подготовки в подготовке спортсменов высшей квалификации. Таким образом, поиск путей, средств и методов тренировки, в том числе, направленных на повышение спортивного мастерства посредством отбора и комплектования состава в спортивной акробатике, является на сегодняшний момент актуальной научной проблемой.

Цель исследования. Теоретическое обоснование методики отбора и комплектования партнеров парных и групповых акробатических составов.

Результаты исследования и их обсуждение. Тщательное изучение научно-методических источников дает возможность идентифицировать отбор в качестве комплекса организационно-методических мер, в том числе педагогико-дидактические, психосоциальные, медико-биологические и т.д. методы исследования, опираясь на которые определяются спортивные склонности детей (юношей, подростков) для выбора их профиля в определенной спортивной дисциплине или группе дисциплин. Спортивный отбор – поиск самых талантливых, одаренных индивидов, для которых реально добиться значительных результатов в определенной спортивной дисциплине [1].

Исходя из целей отбора, в спортивной акробатике выделяют три ключевых его подвида: спортивные ориентация и селекция, а также комплектация команды.

Спортивная ориентация – комплекс организационно-методических мероприятий, дающих возможность очертить контуры направления специализации юного спортсмена в спортивной акробатике. Она базируется на анализе талантов детей, их задатков, а также индивидуально-личностной специфики формирования их мастерства.

Ориентация может относиться к выбору узкопрофильной спортивной специализации в границах конкретного вида спорта (спортивной акробатике); формированию персональной структуры многолетней подготовки, динамики нагрузок и темпа роста спортивных результатов; выявлению ключевых факторов подготовленности и состязательной деятельности, которые могут оказать решающее воздействие на уровень достижений данного спортсмена; определению инструментов, методов, нагрузок, способных оказать тлетворное влияние на развитие задатков и способностей, раздавить индивидуальность спортсмена и т.п.

Спортивная селекция, призвана разрешить задачу поиска и обнаружения перспективных индивидов, у которых есть реальный шанс добиться значительных результатов, а в его структуре спортивная ориентация решает задачу выработки стратегии и тактики спортивной занятости для определенного индивида (с оглядкой на его реальные возможности и неповторимые отличительные черты). Этим и обусловлена нетождественность понятий «спортивный отбор» и «спортивная ориентация».

Комплектование команды – формирование спортивной группы, коллектива, представляющего на состязаниях целостную, органичную структуру, что реально исключительно при психоэмоциональной сочетаемости ее участников. Исходя из стадии многолетней подготовки, можно назвать четыре ключевых этапа отбора в спортивной акробатике [4]:

- начальной подготовки;
- специализации;
- спортивного совершенствования;
- высшего спортивного мастерства.

В некоторых литературных источниках можно встретить упоминание пяти этапов отбора:

- первичный – этап начальной подготовки, во время которого происходит оценивание целесообразности улучшения навыков спортсмена;
- предварительный – этап предварительной базовой подготовки, на котором обнаруживаются возможности для успешного совершенствования;
- промежуточный – этап специализированной базовой подготовки, во время которого выявляются способности спортсмена к достижению значительных спортивных результатов, выдерживанию тренировочных и состязательных сверхнагрузок;
- основной – этап предельной реализации индивидуальных возможностей, когда ключевой задачей является выявление способностей к достижению результатов на международных состязаниях;
- заключительный – этап сохранения достижений, на котором устанавливают способности к сбережению ранее достигнутых результатов и их улучшению [3].

Каждому этапу присущи аутентичные методы и критерии. Кроме того, на каждом этапе выявляются доминантные признаки, когда, скажем, на первичном этапе значительную роль играют росто-весовые признаки, а на заключительном они уже почти не берутся в расчет [5]. Особо пристальное внимание фокусируется на уровне спортивных результатов, объеме и характере предсоревновательных нагрузок, психоэмоциональном состоянии и специфике спортсменов, их общественном положении и мотивации к продолжению посвящения себя спорту. Следовательно, спортивный отбор, утверждают исследователи, это крайне сложная система с психосоциальными, педагогико-дидактическими и медико-биологическими сторонами.

Автор М.С. Бриль считал, что успешность спортивного отбора зависит от:

1. Комплексности подхода к рассматриваемому контингенту. Критерии отбора основываются на комплексных исследованиях возрастной динамики показателей физического развития и уровня моторных способностей.
2. Потребности в применении модельных характеристик при формировании критериев отбора.
3. Подробного анализа закономерностей становления детской двигательной функции (без него разработка тестов отбора просто невозможна).
4. Необходимости определения задатков, а не умений и навыков.
5. Высокого изначального уровня задатков и способностей в совокупности с форсированными темпами прироста физических способностей.
6. Особой важности антропометрических, морфологических и психоэмоциональных свойств.

В процессе комплектования пар и групп, в спортивной акробатике, специалисты обязаны проводить биомеханическое сравнение на предмет совместимости, опорных узлов (плечи-стопы), рабочих поз, а, кроме того, уделять внимание спортивной технике упражнений при коллективных действиях партнёров [2].

Тренировка работы в парах и группах расширяет горизонт возможностей спортсменов-акробатов в плане проявления ими собственных способностей в работе в коллективе, содействует образованию у них навыков общения, прививает повышенное чувство ответственности. Групповые упражнения вынуждают партнеров исполнять движения в едином ритме, с единой амплитудой, темпом и т.д. Синхронность, координация, четкость и слитность – вот ключевые компоненты успешного парно-группового выступления.

Важным слагаемым успеха в достижении высокого спортивного результата в спортивной акробатике, выступает подбор партнеров (верхнего, среднего и нижнего) по возрастным, роста-весовым параметрам, по складу характера, по физическому состоянию (таблица 1). Разница в возрасте между партнерами не должна быть свыше 6 лет.

Таблица 1 – Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная акробатика

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Возрастные и антропометрические показатели при комплектовании групп/пар выступают значимыми. Кроме того, знание ключевых параметров физического развития и возраста сильнейших акробатов позволит оптимально подбирать партнеров, прогнозировать рост мастерства. Это благоприятно отражается на развитии парных видов акробатики.

Выводы. При комплектовании акробатических составов необходимо комплексно учитывать систему с психосоциальными, педагогико-дидактическими и методико-биологическими сторонами, что позволит улучшить срабатываемость составов (групп) и оптимизировать совместную деятельность спортсменов.

Список литературы:

1. Абсалямов, Т. М. Планирование, контроль и управление подготовкой спортсменов высокого класса в циклических видах спорта/ Т. М. Абсалямов // Научные труды ВНИИФК – М.: ВНИИФК, 1996. – С. 4-27.
2. Ахмеджанов, Э. Р. Психологические тесты/ Э. Р. Ахмеджанов. – М.: Лист, 1996. – 320 с.
3. Донцов, А. И. Проблема групповой сплоченности / А. И. Донцов. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1979. – 128 с.
4. Кобзарь, Л. В. Методика оценки специальной физической подготовленности акробатов-прыгуний высокой квалификации / Л. В. Кобзарь, Н. Н. Пилюк // Информационно-аналитический бюллетень по актуальным проблемам физической культуры и спорта. № 10 : Гимнастика. – Минск, 2011. – С. 420–426.
5. Лубышева, С. В. Модельные характеристики подготовительного периода тренировки женских акробатических групп / С. В. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 12. – С. 75–76.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ

*Голубков П.А., студент 81101М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – д.п.н., доцент Коновалов И.Е.*

Актуальность. Техника игры современного баскетбола сложна и многообразна. Основными техническими приемами являются передачи, ведение и броски. Разнообразие технико-тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обусловлены целью игры – забить как можно больше мячей в корзину соперника и не дать забить мяч в свою. Современный баскетбол характеризуется интенсификацией соревновательной деятельности, что проявляется в увеличении плотности игровых действий, уменьшении времени выполнения как технических приемов в целом, так и их отдельных фаз, в быстроте и стремительности тактических взаимодействий, увеличении числа индивидуальных игровых действий, все это требует от игроков хорошей физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности [5].

Стремление к высоким спортивным результатам на спортивных аренах мира способствовало разработке новых программ для спортивных школ, в основе которых лежит ранняя спортивная специализация. Тем не менее, ранее изучение основ техники баскетбола сопряжено с рядом проблем, в первую очередь связанных с недостаточностью физической подготовленности детей, что мешает формированию правильного двигательного навыка.

Большинство технических приемов в баскетболе это сложно координационные двигательные действия, которые выполняются на высокой скорости. Продолжительность баскетбольного матча и интенсивность игровых действий обуславливают необходимость поддержания высокого уровня работоспособности достаточно длительное время. Исходя из характеристики игровой деятельности в баскетболе можно, выделить группу физических качеств, составляющих основу физической подготовки баскетболистов - быстрота, сила, скоростная и силовая выносливость, координационные способности [4].

Большинство технических приемов в баскетболе выполняются в прыжке в условиях активного сопротивления, ограниченного времени и пространства. Все это требует высокого уровня физической подготовленности игроков. В связи с этим представляется актуальным исследование взаимосвязи физической и технической сторон тренировки на начальном этапе подготовки баскетболистов. Учёт уровня физической подготовленности играет важную роль в решении проблемы построения адекватного тренировочного процесса, способствующего наиболее полному раскрытию индивидуальных возможностей спортсмена.

Цель исследования. Выявление взаимосвязи физической подготовленности баскетболистов 10-12 лет и овладение техническими приемами.

Результаты исследования и их обсуждение. Основная направленность программы начальной подготовки – обучающая. Заключается она в создании предпосылок для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижение высокого уровня специальной физической подготовленности.

Физическая подготовка в первый год основана на разностороннем развитии ребенка, которое в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям, и позволит овладеть необходимыми игровыми умениями и навыками. Работа, ведущаяся в данные периоды должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функций анализаторов и вегетативных систем организма. Главным в выборе средств подготовки должно быть их разностороннее воздействие на организм. Избранные средства надо широко варьировать.

Основной задачей технической подготовки баскетболистов является изучение основных приемов техники игры: перемещений, остановок, поворотов, ловли, передач, бросков, ведение мяча. Изучение их ведется на основе овладения способами их выполнения.

Это составит базу, позволяющую в дальнейшем овладеть всем многообразием технических приемов.

Основной принцип работы в группах начальной подготовки – универсальность. Исходя из этого, на занятиях групп начальной подготовки первого и второго годов решаются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыкам игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые способности).
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
4. Обучение основам техники перемещений и стоек, ловли, передач, ведения мяча, броска мяча в кольцо [1].

Таким образом, игровая деятельность в баскетболе базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Взаимосвязь между физической и технической подготовленностью достигается по трем основным направлениям: во-первых, при развитии физических качеств и двигательных способностей, необходимых для выполнения конкретных технических приемов; во-вторых, при развитии специальных физических качеств и двигательных способностей в рамках структуры технико-тактической подготовленности; в-третьих, при развитии специальных физических качеств и двигательных способностей применительно к овладению отдельных приемов в процессе многократного их повторения с повышенной интенсивностью.

Для этого используют определенные методические приемы и организацию проведения упражнений: чередование упражнений для развития физических качеств; чередование упражнений для развития качеств с упражнениями по технике, тактике; «соединение» качеств и способностей с приемом игры (например, периферическое зрение и передача мяча, быстрота перемещения и броски). Учитывая специфику игровой деятельности в баскетболе, автономное развитие базовых физических качеств, изучение техники и тактики игры должны быть изначально ориентированы на эффективную комплексную и наиболее полную реализацию различных сторон подготовленности обучающихся в условиях игрового противоборства.

Процесс формирования взаимосвязей между навыками техники игры и физическими качествами, раскрывается работе Д.И. Нестеровского, который отмечает, что специфической особенностью игры в баскетбол является комплексное проявление практически всех физических качеств. Однако воспроизведение отдельных приемов техники игры происходит под знаком реализации сопряженного физического качества. Взаимосвязь физического качества и отдельного технического приема представляет собой определенную ступень (уровень) в структуре педагогических воздействий в процессе обучения игровой деятельности носит название интегральной подготовки. На первичном, базовом, уровне решается задача формирования двухкомпонентных связей между результатами развития физических качеств и обучения технике и тактике игры. К формированию взаимосвязей между компонентами технической и физической подготовки занимающихся следует приступать по мере развития на должном уровне базовых физических способностей и овладения рациональной структурой технических приемов [3].

Специальные физические качества являются основой формирования двигательных навыков баскетболистов, о чем говорят в своих работах Ю.М. Портнов, Ю.Д. Железняк и других авторов [2]. Под техническим мастерством подразумевается степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям баскетбола и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Результативность технической подготовки обуславливается следующими показателями техники игрока: эффективность, стабильность, вариативность, экономичность.

Эффективность техники определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности.

Стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена. Современная тренировочная и особенно соревновательная деятельность характеризуются большим количеством сбивающих факторов. К ним относятся активное противодействие соперников, прогрессирующее утомление, непривычная манера судейства, непривычное место соревнований, оборудование, недоброжелательное поведение болельщиков и др. Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях является основным показателем стабильности и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом.

Вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Опыт показывает, что стремление спортсменов сохранить временные, динамические и пространственные характеристики движений в любых условиях соревновательной борьбы к успеху не приводит.

Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энерготратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена. В спортивных играх важным показателем экономичности является способность спортсменов к выполнению эффективных действий при их небольшой амплитуде и минимальном времени, необходимом для выполнения.

Выводы. Проведенный теоретический анализ научно-методической литературы показал, что взаимосвязь между физической и технической подготовленностью достигается по трем основным направлениям: во-первых, при развитии физических качеств и двигательных способностей, необходимых для выполнения конкретных технических приемов; во-вторых, при развитии специальных физических качеств и двигательных способностей в рамках структуры технико-тактической подготовленности; в-третьих, при развитии специальных физических качеств и двигательных способностей применительно к овладению отдельными приемами в процессе многократного их повторения с повышенной интенсивностью.

Список литературы:

1. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Федеральное агентство по физ. культуре и спорту; [авт.-сост.: Ю.М. Портнов и др.]. - М.: Советский спорт, 2006. - 98 с.
2. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 400 с.
3. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. - 5-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 336 с.
4. Самойлов, Р. В. Совершенствование тренировочного процесса баскетболистов 15-16 лет с учетом игрового амплуа / Р.В. Самойлов, О.В. Матвиенко // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2017. - Том 2 - С. 538-541.
5. Ruchkina, K. A. Concentration of attention in basketball / K. A. Ruchkina, V. I. Volchkova, I. E. Konovalov // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. - С. 182-183.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ И ИЗМЕРЕНИЯ ГИБКОСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ СТРЕТЧИНГА

*Гончар А.Н., студент ФК15ДР62ФС1 гр.,
Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко.
Научный руководитель – к.п.н., Ковалева Р.Е.*

Актуальность. Современный баскетбол – это атлетическая, спортивная игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств. Чтобы играть в баскетбол необходимо быть развитым физически, уметь обдумывать игровую ситуацию и принимать решения, быть психологически устойчивым и сильным человеком. Современные требования к уровню развития физических качеств заключаются в обеспечении возможности игроков выполнять сложные технические приемы и активные тактические взаимодействия на высокой скорости, в условиях силового прессинга, удерживать высокую интенсивность игры до последних секунд матча, а именно сила, выносливость, гибкость, ловкость и быстрота, развиваются в той степени, в какой это требуется для освоения техникой игры и успешных выступлений в соревнованиях данного вида спорта [2]. Актуализируя проблему нашего исследования, мы раскроем немаловажное физическое качество, необходимое баскетболистам – гибкость.

Цель исследования заключается в анализе научно-методической литературы, и обобщение сведений по использованию методов развития и измерения гибкости у баскетболистов средствами стретчинга.

Результаты исследования и их обсуждения. Сам термин гибкость обычно используется для интегральной оценки подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них.

В теории и методике физической культуры – гибкость рассматривается как многофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела, способность выполнять движения с большой амплитудой, высокий уровень развития которой – необходимое условие качественного выполнения различных движений [5].

Основным методом воспитания гибкости является повторный метод выполнения упражнений. Упражнения выполняются медленно, с постепенным увеличением амплитуды движения до максимально возможной. В паузе отдыха выполняются упражнения для расслабления работавших мышц. Основной задачей при развитии гибкости у баскетболистов является совершенствование этого качества применительно к требованиям баскетбола. В первую очередь следует уделять внимание увеличению подвижности голеностопного сустава, лучезапястного, локтевого, плечевого, тазобедренного, шейного позвонков. Закрепощенность, скованность мышц, относящихся к этим суставам, мешает освоению сложных технических и тактических приемов в баскетболе [3].

Способность баскетболиста выполнять движения с большой амплитудой определяет легкость и свободу выполнения технических приемов, их быстроту и точность. Свобода движений, гибкость, умение расслабиться создают базу для освоения сложно-координационных приемов баскетбола и придают им силу и непринужденность.

У баскетболистов гибкость необходима при выполнении обманных движений (финтов). Техника обыгрывания с мячом и без мяча, обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники. Поэтому у баскетболистов развивают не саму гибкость, а осваивают технические приемы обыгрывания соперника.

Для отработки обманных движений используют следующие упражнения: обманные движения корпусом, руками, головой, ногами, спиной на месте и в движении с мячом и без мяча; обманные движения после ловли отскочившего от щита мяча; обманные движения руками; финты на передачу мяча и на бросок; обманные движения или обыгрывание

препятствия; обманные движения у препятствия (стула); обыгрывание неподвижного препятствия (стула, манекена) в движении; обыгрывание 1х1 с места, с хода, после передачи, ведением, с поворотами, лицом, спиной, после рывка, после приземления; игра 1х1 с соперником; игра 1 х 1 без мяча. Нападающий начинает движение по сигналу от лицевой линии и старается обыграть защитника финтами. Темп выполнения упражнения сначала средний, затем возрастает до быстрого. Защитник должен в первую очередь поддерживать правильную стойку, следить за работой ног. Его задача – как можно дольше не дать нападающему себя обойти. Все, выше предложенные нами упражнения завершаются броском по кольцу [2].

Широкая амплитуда движений имеет немалое значение для обыгрывания соперника в баскетболе. Напряженность мышц плечевого пояса, кисти, спины затрудняет освоение техники движений, ограничивает ее вариативность и эффективность. Поэтому вместе с развитием гибкости у баскетболистов развивают способность к расслаблению.

Для овладения умением расслабляться применяют упражнения, при выполнении которых используется вес отдельных частей тела, находящихся в более высоком положении по отношению к площадке, более сложные упражнения, выполнение которых связано с перемещением центра тяжести тела.

Приведем пример ряда упражнений способствующие расслаблению: размахивание свободно опущенными руками с поворотами туловища направо и налево; прыжки на месте или расслабленный семенящий бег со свободно опущенными руками; перенесение тяжести тела поочередно с одной ноги на другую, быстро сгибая колено свободной ноги, не отрывая носки от пола; поднятие и опускание бедра двумя руками (голень и стопа расслаблены); прыжки на месте на одной ноге со свободным раскачиванием расслабленной ногой; расслабленное покачивание туловищем в наклоне вперед, руки свободно опущены [3].

Для успешного развития гибкости баскетболистов, прежде всего, необходима теоретическая обоснованность вопроса. Необходимые для практики сведения относятся к различным областям знаний: теории и методике физического воспитания, анатомии, биомеханике, физиологии. Закономерности, лежащие в основе развития гибкости, не изучались всесторонне, исследования проводились в направлении накопления фактических материалов в различных областях знаний. Для нахождения эффективных средств развития гибкости предлагается комплексный подход, объединяющий различные области познания, что поможет выявить причинно-следственную связь всех сторон изучаемого качества [1]. При осуществлении эффективной игровой деятельности с учетом тенденций развития баскетбола необходимо совершенствование системы всех видов подготовки баскетболистов, и прежде всего физической, в том числе с использованием нетрадиционных средств развития физических качеств игроков.

Многие исследователи отмечают, что физическая работоспособность и функциональные возможности отечественных баскетболистов различной квалификации пока не отвечают уровню требований современного баскетбола (В.П. Черемисин, 2000; А.Б. Саблин, 2001; Сяо Ся, 2001; С.Е. Татаржицкий, 2003; С.Н. Елевич, 2004; Р.А. Корнеев, 2004). Однако в изученной литературе мы не нашли рекомендаций по совершенствованию процесса подготовки игроков с учетом современного состояния баскетбола, сделавшего за последние годы значительный скачок в своем развитии.

Проведенный анализ научной литературы актуализирует проблему совершенствования физической подготовки баскетболистов с использованием нетрадиционных средств, в нашем случае гибкость мы можем развивать при помощи упражнений на растягивание – стретчинга. Прежде чем приступать к выполнению этих упражнений, необходимо изучить, что, же происходит с мышцами, когда мы их растягиваемся?

Мышечные волокна, приводящие в движение части нашего тела, состоят из миофибрилл, способных сокращаться при напряжении и удлиняться при расслаблении. Сократительной единицей является саркомер, внутри которого проходят толстые и тонкие

нити белков миозина и актина. При поступлении к мышце нервного импульса стимулируется поток кальция, что вызывает встречное скольжение актиновых и миозиновых волокон и, таким образом, мышца сокращается. При растяжении мышечное волокно вытягивается на полную длину, соединительная ткань напрягается и удерживает это положение. Но в протянутом состоянии находятся не все волокна. Соответственно, чем больше в мышце протянутых волокон, тем она больше растянута. Информацию о положении органа, движении, изменении напряженности мы получаем при помощи проприорецепторов – нервных окончаний, находящихся в мышцах, сухожилиях, суставах [1].

Прежде всего, мы должны определить какую разновидность гибкости мы хотим развивать – динамическую, активную или пассивную, так как оптимальный эффект для развития динамической гибкости дают упражнения динамической и статической растяжки, активная гибкость развивается при активном и статическом растягивании, а для развития пассивной гибкости, наиболее эффективными считаются изометрические растягивания и различные техники его выполнения.

Отметим также, что перед тем как приступить к развитию гибкости у баскетболистов по методике «Стретчинг», следует провести тестирование на подвижность в суставах. Результаты тестирования позволят сравнить индивидуальные показатели подвижности в суставах с теми, которые считаются нормой. Это, позволит объективно судить об эффективности занятий на растягивание и одновременно, внося своевременно соответствующие коррективы.

Результаты теста могут быть выражены: а) в величине угла между конечностями или конечностями и туловищем, с помощью специального измерительного прибора; б) амплитудой движения; в) в очках, где тремя очками оценивается подвижность в пределах нормы или даже выше ее; ограниченная подвижность, при которой максимальный угол между конечностями или конечностями и туловищем при выполнении движения на $5-10^\circ$ меньше нормы оценивается двумя очками; одним очком – ограниченная подвижность, при которой угол более чем на 10° , меньше нормы. Оценка подвижности сустава и степени растянутости мышц позволит наглядно видеть, какой отдел опорно-двигательного аппарата следует улучшать. Наиболее распространенные методы определения гибкости и подвижности в суставах считаются: электро- и механические гониометры; простейшие конструкции, применяемые в стойке и простейшие конструкции применяемые в положении сидя [4].

Анализ научной литературы по изучению методов определения гибкости позволил нам сделать вывод, что в научных исследованиях используются оптические, механические, механико-электрические и рентгенографические методы измерения объема движения в суставах, но в практике тренерской работы используются наиболее простые механические методы [5]. В качестве примера предлагаются следующие упражнения-тесты:

1. Голеностопный сустав, в норме, угол между поверхностью пола и ногой должен составлять $50-60^\circ$;
2. Тазобедренный сустав, при нормальной растянутости мышц задней поверхности бедра и подвижности в тазобедренном суставе угол между ногами составляет $60-70^\circ$;
3. Сгибатели бедра – разгибатели голени, в норме должна касаться ягодицы (при разогнутом тазобедренном суставе);
4. Разведение ног в стороны в положении стоя. В норме угол между ногами должен составлять не менее 90° ;
5. Супинация ноги в тазобедренном суставе, в норме голень согнутой ноги приводится с помощью рук в горизонтальное положение;
6. Разгибание плеча вверх, в норме кончики пальцев скрещенных рук должны касаться нижнего края лопаток;
7. Наклон вперед, в норме кончики пальцев должны коснуться пола, это – хорошая гибкость позвоночника и хорошая растяжимость задней поверхности бедра;
8. Наклон назад. В норме при поднимании туловища расстояние между грудной костью и полом должно

составлять 10-20 см; 9. Наклон туловища в сторону, в норме, кончики пальцев руки должны опуститься чуть ниже коленной чашечки (тест не очень достоверный, поэтому он скорее ориентировочный); 10. Поворот туловища в сторону, в норме при повороте в сторону-назад тестируемый должен видеть поднятые над головой руки партнера, стоящего на расстоянии двух метров [4].

Метод статического растягивания основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение, от 10-15 сек. до нескольких минут. Комплексы статических упражнений на растягивание можно выполнять и с партнером.

Выводы. В заключение можно сделать вывод, что гибкость – это интегральная оценка подвижности звеньев тела необходимая для баскетболистов и не только для них. По сравнению с другими методами развития гибкости упражнения стретчинга имеют ряд преимуществ: упражнения выполняются не с таким большим мышечным напряжением, они активно вовлекают в работу проприорецепторы и интерорецепторы, что, по признанию современной медицины, является важным фактором здоровья; упражнения можно выполнять, соотносясь с индивидуальными возможностями; умения владеть своим телом, можно достичь благодаря чередованию продуманных и отработанных положений тела и полным расслаблением мышц. А умение расслаблять свои мышцы – одно из основных условий при развитии гибкости. Упражнения для развития такого физического качества как гибкость с помощью нетрадиционного средства– стретчинг, можно использовать и в других видах спорта.

Список литературы:

1. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 144 с.
2. Грасис, А. М. Методика подготовки баскетболистов. / А. М. Грасис – М., 2004.
3. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк. – М.: АСТ, 2007. – 256 с.
4. Ковалева, Р. Е. Нетрадиционные виды гимнастики. Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры высших учебных заведений / Р. Е. Ковалева – Тирасполь, 2010.
5. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Проспект, 2007. – 319 с.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА

*Громов Н.И., студент 51108 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – ст. преподаватель Серебренникова Н.А.*

Актуальность. Современный уровень развития баскетбола предъявляет особенные требования к подготовке спортсменов на всех этапах многолетнего цикла. В условиях быстрой смены игровых ситуаций и лимита времени на владение мячом, а также при постоянном противоборстве соперника баскетболист должен реализовывать свои технико-тактические умения в очень высоком темпе. Большинство технических приемов в баскетболе требует от спортсменов проявления скоростно-силовых качеств.

Следует отметить, что в баскетболе существует четко выраженное разделение игроков по функциям (игровым амплуа). Каждая игровая позиция предъявляет определенные требования к уровню проявления спортсменами различных физических качеств, двигательных умений и психологических свойств личности. Комплекс качеств и свойств, определяющий пригодность к амплуа, имеет довольно стойкий характер.

На сегодняшний момент существует достаточное количество исследований, посвященных скоростно-силовой подготовке в спортивных играх (Ю.В. Верхошанский, В.В. Кузнецов, И.А. Горбашев и др.) [1, 2, 4]. Полученные в этих работах данные к настоящему времени во многом устарели. В тоже время активизируется разработка и внедрение новых современных научных технологий, обеспечивающих эффективность подготовки баскетболистов, в том числе с учетом игровых функций.

Не смотря на то, что научно-методическая литература представляет большое количество исследований эффективности различных средств и методов развития скоростно-силовых способностей у спортсменов, взаимосвязь специальной физической подготовки и особенностей игровых функций в баскетболе рассмотрены не достаточно. Разделение игроков по амплуа начинается на этапе углубленной специализации, поэтому и подготовку игроков целесообразно вести с учетом особенностей игровых функций, начиная с 14-15 лет. Анализ литературных данных указывает на необходимость дифференцирования тренировочных нагрузок для баскетболистов разных амплуа, что подчеркивает актуальность нашего исследования.

Цель исследования – теоретически обосновать, разработать и определить эффективность применения комплексов упражнений, для повышения эффективности показателей скоростно-силовых качеств с учетом игрового амплуа баскетболистов 14-15 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Многие авторы указывали на то, что классный баскетбол – удел высокорослых спортсменов. Однако в последние годы в баскетболе отмечается универсализация игровых действий, когда, не смотря на формальные игровые амплуа, все пять игроков должны владеть полным арсеналом техники и тактики игры[5]. Тем не менее, расположение игроков различных амплуа на площадке и выполнения ими игровых функций накладывают определенный отпечаток на уровень развития и проявление скоростно-силовых способностей [3].

Высокорослые игроки в баскетболе являются основной атакующей силой команды, добывающие очки вблизи кольца соперника, подбирая отскочившие от щита мячи, накрывая соперника, бросающего мяч. Большинство бросков из-под кольца центральной выполняет в прыжке толчком с двух ног с места или с небольшого (1-2 шага) разбега. Тем же способом выполняется подбор мяча и накрывание. Однако в дриблинге, скоростных передачах, отборе мяча у соперника на «нижнем» этаже, центральной игрок часто уступает своим партнерам.

Другой причиной таких недостатков в подготовке центральных является невнимание тренера к особенностям рослых мальчиков. В учебно-тренировочном процессе большинство упражнений выполняется всеми игроками (фронтально) без дифференциации по игровым

амплуа. С одной стороны такой подход обеспечивает универсализацию игровых действий, с другой – не обеспечить достаточность в совершенствовании игровых функций.

Тренер должен учитывать особенности проявления скоростно-силовых качеств у баскетболистов различных амплуа и знать, чем может компенсироваться недостаток в уровне развития того или иного качества.

Анализ педагогических наблюдений в ходе игр Чемпионата РТ по баскетболу среди юношеских команд 2004/05 годов рождения позволил выявить наиболее часто применяемые движения скоростно-силового характера и способы прыжков, характерные для соревновательной двигательной баскетболиста (табл. 1).

Таблица 1 – Виды прыжков, выполняемых баскетболистами 14-15 лет в игровых условиях

Прием	Вид прыжка	(%)
Бросок в прыжке со средней и дальней дистанции, подбор, накрывание	Толчком двух ног с места	20
Броски с ближней, средней и дальней дистанции, накрывание, перехват	Толчком двух ног с 1 шага	10
Броски со средней дистанции	Толчком двух ног с разбега приставляя ногу	15
Броски со средней и дальней дистанции, перехваты	Толчком двух ног с разбега после прыжка (напрыжки)	15
Броски со средней дистанции	Толчком одной ногой с 1 шага	15
Подбор и добивание мяча, броски из-под кольца	Толчком одной ногой с разбега	25

В ходе исследования было установлено, что большинство прыжков баскетболисты экспериментальной группы выполняют толчком двух ног с места (20%) и толчком одной ногой с разбега (25%). Чаще применяются технические приемы, где необходимо отталкивание именно 2-мя ногами (60%).

Особенности проявления скоростно-силовых способностей в игре баскетболистами различных игровых амплуа определялись в ходе педагогических наблюдений. Всего было проанализировано 10 официальных игр (табл. 2).

Таблица 2 – Результаты количественной оценки проявления скоростно-силовых способностей баскетболистов различных игровых амплуа (%)

№ п/п	Амплуа Виды скоростно-силовых способностей	Защитник	Нападающий	Центровой
1	Рывково-тормозные	30	25	10
2	Прыжки толчком одной (двух) ног с места	10	25	45
3	Прыжки толчком одной ногой с разбега	25	35	35
4	Прыжки вперед – в стороны	15	15	10

В ходе исследования было установлено, что баскетболистами, выполняющими функции защитников, чаще всего используются рывки на расстояние от 3-х до 10-ти метров в сочетании с резкими остановками и изменением направления движения (рывково-тормозные) – 30% от всех скоростно-силовых действий, а также броски в прыжке с дальней и средней дистанций, выполняемые после небольшого рывка и остановки прыжком – 25%.

У нападающих чаще других были отмечены проявления взрывной силы в бросках со средней дистанции после шага (разбега) в прыжках толчком одной или двух ног – 35%, а также подборах мяча, отскочивших от щита в прыжках толчком одной ногой – 25% и рывково-тормозные 25%.

У центровых игроков наиболее часто встречаются прыжки толчком двух ног с места (броски из-под кольца и подборы на щите) – 45%, а также прыжки толчком одной (двух) ног после небольшого разбега – 35%.

Проведенное исследование позволило выявить особенности проявления скоростно-силовых способностей в соревновательном процессе у баскетболистов различных игровых амплуа.

Выводы. Проведенный анализ научно-методической литературы по вопросам развития скоростно-силовых качеств баскетболистов, позволил нам установить следующее:

1. Баскетбол предъявляет особые требования к развитию скоростно-силовых способностей, в связи с тем, что большинство технико-тактических действий носят именно скоростно-силовой характер. В то же время, в специальной литературе по баскетболу недостаточно исследований, обосновывающих скоростно-силовую подготовку с учетом игровых функций.

2. Скоростно-силовая подготовка баскетболистов 14-15 лет должна носить систематический и целенаправленный характер. Выделяют различные составляющие скоростно-силовых способностей: специальную быстроту, силу, и предлагают средства и методы их реализации. Вместе с тем нет достаточных знаний об интегральности специальной скоростно-силовой подготовки, объединяющей в себе все перечисленные компоненты. Как следует из сказанного выше, еще не определены специальные комплексы средств и методы тренировки, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств баскетболистов, отсутствуют сведения о нормах нагрузок для спортсменов различных игровых амплуа.

3. Организм баскетболистов 14-15 лет готов к целенаправленным скоростно-силовым нагрузкам. Для этого имеются необходимые биохимические и физиологические предпосылки. Однако, целенаправленную скоростно-силовую подготовку в этом возрасте следует осуществлять после предварительной подготовки опорно-двигательного аппарата к интенсивным физическим нагрузкам. На первых этапах такая подготовка осуществляется за счет упражнений без дополнительных отягощений и без предельного напряжения, а также в сочетании с силовыми упражнениями.

Список литературы:

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 331с.
2. Горбашев, И. А. Дифференцированное совершенствование скоростно-силовой подготовленности баскетболистов разных игровых амплуа :автореф. дис...канд. пед. наук: / И. А. Горбашев –М.: ГЦОЛИФК. – 1984. – 24с
3. Гомельский, А. Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – М., 1997. – С. 64-87.
4. Лешин, О. Г. Анализ уровня специальной физической подготовленности баскетболистов студенческих команд различных игровых амплуа / О. Г. Лешин, Д. В. Губа // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №10. – С. 41.
5. Chekalov, A. I. Improving group interaction tactical basketball players 13-14 years old / I. A .Chekalov, Yu. N. Emelyanova // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т.3. – №4. – С. 61-63.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДА УСЛОЖНЁННЫХ УСЛОВИЙ ВЫПОЛНЕНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ТОЧНОСТИ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ У БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

*Груздев М.К., студент 42 гр.,
Великолукская государственная академия физической культуры и спорта
Научный руководитель - к.б.н., доцент Беляев А.Г.*

Актуальность. В последние годы достаточно часто в поле зрения специалистов попадает штрафной бросок. Как известно, дистанционные броски определяют основную результативность игры в баскетболе. В тоже время, штрафные броски вносят свой вклад в общую победу команды и исход игры может решаться на линии штрафного броска. Такое заключение основывается на анализе соревновательной деятельности высококвалифицированных как отечественных, так и зарубежных баскетболистов [1, 2, 4]. Одним из рекомендуемых методов для формирования стабильного, совершенного и вариативного технического мастерства в сложно координационных видах спорта является метод усложнения условий выполнения [3]. В основном авторы рекомендуют этот метод для совершенствования мастерства спортсменов высокой квалификации, недостаточно конкретных исследований эффективности применения данного метода на тренировочном этапе подготовки, когда в учебно-тренировочном процессе решаются задачи совершенствования и повышения уровня мастерства баскетболистов резерва. Это противоречие и определило актуальность нашей работы.

Гипотеза исследования – мы предполагаем, что для повышения точности штрафных бросков в баскетболе будет эффективным применение в тренировочном процессе усложнённых условий, частично моделирующих условия выполнения бросков в условиях соревнований по параметрам шума, пульса, вестибулярного раздражения. Использование усложнённых условий в тренировочном процессе позволит повысить устойчивость игроков к сбивающим факторам соревновательной деятельности.

Цель исследования – определить эффективность применения метода усложнённых условий для повышения точности штрафных бросков у баскетболистов на тренировочном этапе подготовки.

Для реализации цели исследования было проведено тестирование штрафных бросков без каких-либо помех и с помехами, имитирующими условия соревновательной деятельности. Тестирование проводилось в начале и в конце тренировки, до и после эксперимента.

Исследование проводилось на базе Муниципального учреждения «Комплексная спортивная школа олимпийского резерва № 1», Тверская область, г. Ржев на группе баскетболистов 14-15 лет (тренировочный этап, 4-ий год обучения).

Результаты исследования и их обсуждение. Как видно из таблицы 1 без помех баскетболисты попадают в начале тренировки $4,87 \pm 0,86$ раз, в конце тренировки $4,49 \pm 0,91$ попаданий из 10 бросков. Различия недостоверны, но в среднем показатель снижается на 0,4 попадания.

При выполнении штрафных бросков со звуковыми помехами происходит достоверное снижение точности штрафных к концу тренировочного занятия ($p < 0,05$), результативность изменилась с 45% в начале тренировки до 38% в конце тренировки.

Самые низкие показатели наблюдались в точности штрафных бросков после вестибулярных нагрузок в конце тренировочного занятия, результативность составила 36%, что достоверно меньше по сравнению с показателями начала тренировки ($p < 0,05$).

После беговой нагрузки на пульсе 120-140 уд/мин показатель штрафных бросков в среднем в начале тренировки составил 44% попаданий, в конце тренировки снизился до 41% попаданий. Изменения недостоверны, возможно в этом возрасте выполнение штрафных

после беговых нагрузок, идентичных игровой деятельности игрока является более привычным по сравнению с бросками после кувырков и после шума.

В целом средние значения точности штрафных бросков в начале занятия составляют 45% попаданий, в конце тренировки 40% точных попаданий. Различия недостоверны ($p > 0,05$).

Таблица 1 – Результативность штрафных бросков до и после тренировки в разных условиях выполнения (кол-во попаданий и % результативности)

Условия выполнения	В начале тренировки	%	В конце тренировки	%	p
Без помех	4,87±0,86	49	4,49±0,91	45	> 0,05
Со звуковыми помехами	4,51±0,59	45	3,80±0,54	38	< 0,05
После вестибулярных помех	4,16±0,84	42	3,64±0,66	36	< 0,05
После нагрузок	4,44±0,68	44	4,06±0,71	41	> 0,05
Средние значения	4,51±0,72	45	4,01±0,67	40	< 0,05

Таким образом, общая тенденция такова, что у баскетболистов 14-15 лет результативность штрафных бросков подвержена влиянию фактора утомления. Вестибулярные и звуковые нагрузки в большей степени влияют на точность штрафных бросков в конце тренировки, суммируясь с физическим утомлением.

Исходя из вышесказанного, для повышения результативности дальних и штрафных бросков в условиях тренировки необходимо выполнять больший объём бросков в условиях, затрудняющих точность, повышать устойчивость к утомлению и сбивающим факторам разного характера. Для этого нами был организован педагогический эксперимент, в ходе которого группа баскетболистов была разделена на 2 подгруппы: контрольную и экспериментальную. По показателям точности дальних и штрафных бросков контрольная и экспериментальная группы однородны ($p > 0,05$), что позволяет проводить эксперимент.

Суть педагогического эксперимента заключалась в том, что в экспериментальной группе 50% времени, отводимого на штрафные броски баскетболисты выполняли броски в усложнённых условиях, частично моделирующих условия соревновательной деятельности по параметрам шума, пульса и вестибулярного раздражения.

После эксперимента, который проводился в течение 2017-2018 учебного года, мы повторно провели тестирование штрафных бросков в разных условиях и сравнили их с исходными данными результативности (таблица 2).

Таблица 2 – Результативность штрафных бросков в начале и в конце тренировки в разных условиях выполнения до и после эксперимента (% попаданий)

Условия бросков	гр	в начале тренировки		t	в конце тренировки		t
		до	после		до	после	
Без помех	КГ	48,6	50,6	> 0,05	44,7	47,2	> 0,05
	ЭГ	49,3	58,6	< 0,05	45,1	52,1	< 0,05
Со звуковыми помехами	КГ	44,6	48,2	> 0,05	37,9	42,4	> 0,05
	ЭГ	45,8	53,4	< 0,05	39,2	45,3	< 0,05
После вестибулярных помех	КГ	40,6	42,5	> 0,05	37,2	40,1	> 0,05
	ЭГ	42,4	50,3	< 0,05	35,5	42,2	< 0,05
После беговых нагрузок	КГ	45,6	47,4	> 0,05	41,3	44,2	> 0,05
	ЭГ	43,2	52,4	< 0,05	39,4	46,8	< 0,05
Средние значения	КГ	44,2	47,2	> 0,05	40,5	43,7	> 0,05
	ЭГ	45,7	53,6	< 0,05	39,7	46,6	< 0,05

Полученные данные повторного тестирования имеют положительную динамику и в контрольной, и в экспериментальной группах. Но достоверно изменились показатели штрафных бросков только в экспериментальной группе и в начале тренировки, и после неё ($p < 0,05$). Как видно из таблицы 2 в ЭГ после эксперимента достоверно улучшилась точность штрафных бросков во всех условиях выполнения.

После эксперимента изменения в точности штрафных бросков более существенны по сравнению с точностью дальних бросков, в том числе и по показателям в конце тренировки. Штрафные броски являются важным, но всё-таки более простым элементом игры, выполняющимся в достаточно стандартных условиях, возможно поэтому они легче поддаются совершенствованию.

Учитывая, что баскетболисты занимались в одной группе и имели одинаковые учебно-тренировочные нагрузки, за исключением использования приёмов усложнения условий выполнения дальних и штрафных бросков в ЭГ, полученные данные говорят об эффективности использования метода усложнённых условий для повышения результативности штрафных бросков у баскетболистов 14-15 лет.

Выводы. Таким образом, использование в тренировочном процессе метода усложнения условий выполнения дальних и штрафных бросков, частично моделирующих условия соревновательной деятельности по параметрам шума, пульса и вестибулярного раздражения способствует более эффективному повышению точности штрафных бросков мяча.

Список литературы:

1. Волуевич-Черленко, М. Характеристика бросков по кольцу на основании анализа матчей польской баскетбольной лиги / М. Волуевич-Черленко// Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. под ред. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2005. - №8. - С. 14-20.
2. Рыбалкин, С. Н. Технология повышения точности выполнения штрафных бросков баскетболистами высокой квалификации / С.Н. Рыбалкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 6(76). – С. 142–146.
3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
4. Хромаев, З. М. Анализ технико-тактических показателей ведущих команд Украины по баскетболу / З. М. Хромаев, Р. С. Защук, В. З. Бабушкин// Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. под ред. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХИИ), 2012. - №4. - С. 22-27.

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ПРЫГУЧЕСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Данилов И.А., студент магистратуры 71102М,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Данилова Г.Р.

Актуальность. Современный волейбол характеризуется высокой двигательной активностью спортсменов. Для волейбола наиболее значимы скоростно-силовые способности. Эффективное выполнение прыжковых игровых действий, технических приемов и большинства тактических комбинаций на протяжении одной игры, или нескольких игровых дней основано на высоком уровне развития физических качеств [1, 3].

От того, насколько прыгуч волейболист, зачастую зависит результат игры. Способность волейболиста хорошо прыгать говорит о необходимости целенаправленного развития этого качества еще на начальном этапе обучения юных волейболистов.

Для тренеров очень важно не упустить этапы наиболее выраженной динамики изменения прыгучести у юных волейболистов и путем своевременного применения средств и методов развития прыгучести успешно влиять на полное проявление этого очень важного физического качества [2].

Цель исследования: разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить методику повышения прыгучести волейболистов 14-15 лет.

Исследование проводилось на этапе спортивной специализации третьего года обучения. К исследованию было привлечено 24 волейболиста 14-15 лет – по 12 волейболистов в экспериментальной и контрольной группах, занимающихся в СШОР «Юность», г. Казань.

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе исследования сравнительный анализ исходных среднegrupповых показателей (таблица 1) выявил, что волейболисты контрольной и экспериментальной групп имели равные показатели прыгучести. Различия в исследуемых показателях не являлись статистически достоверными ($p > 0,05$).

Таблица 1 – Исходные показатели прыгучести волейболистов 14-15 лет экспериментальной и контрольной групп

Статистические показатели	Прыжок в длину с места, см		Прыжок вверх с места, см		Прыжок вверх с разбега «Косой экран», см		Прыжок вверх с достижением макс. высоты толчком левой ноги, см		Прыжок вверх с достижением макс. высоты толчком правой ноги, см	
	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
$\bar{X}$	227,5	229,0	48,2	48,3	56,3	55,9	68,00	67,50	68,67	67,75
$S_{\bar{X}}$	2,0	2,1	1,3	1,3	1,7	1,7	0,54	0,53	0,62	0,51
tr	0,52		0,05		0,17		0,66		1,15	
trкрСтьюдента	2,074									

Примечание: I – экспериментальная группа; II – контрольная группа.

Нами была разработана методика повышения прыгучести, включающая 9 комплексов упражнений, которые применялись в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Микроцикл составлял 6-1 (6 тренировочных дней, 1 день – отдых).

В подготовительном периоде на этапе общей подготовки в течение 3 недель применялись четыре комплекса неспецифических прыжковых упражнений: комплекс №1 проводился в первый день микроцикла; комплекс №2 – в третий день микроцикла; комплекс

№3 – в пятый день микроцикла и комплекс №4 – в шестой день микроцикла. Комплексы применялись в подготовительной части учебно-тренировочного занятия в течение 20 минут.

В подготовительном периоде на этапе специальной подготовки в течение 9 недель применялись три комплекса неспецифических и специфических прыжковых упражнений: в понедельник и четверг проводился комплекс №5, во вторник и пятницу – комплекс №6 и в среду и субботу – комплекс №7. Комплексы упражнений проводились в первой половине основной части, шесть раз в неделю по 20 минут.

В соревновательном периоде в течение 26 недель два раза в неделю по 25 минут применялись два комплекса неспецифических прыжковых упражнений: комплекс №8 проводился в первый день микроцикла и комплекс №9 проводился в пятый день микроцикла. Комплексы упражнений проводились в первой половине основной части.

В переходном периоде в течение 2 недель применялись комплексы №5, 6 и 7. Комплексы упражнений проводились в первой половине основной части, три раза в неделю по 20 минут.

Анализ результатов исследования в конце эксперимента показывает, что в обеих группах произошли положительные изменения в показателях прыгучести волейболистов.

В экспериментальной группе, за период исследования наблюдался достоверный прирост во всех исследуемых показателях волейболистов 14-15 лет ($p < 0,05$).

В контрольной группе достоверных изменений в исследуемых показателях не наблюдалось ($p > 0,05$).

Сравнение показателей прыгучести исследуемых групп к концу эксперимента позволило выявить межгрупповые различия у волейболистов 14-15 лет (таблица 2).

Таблица 2 - Сравнение показателей прыгучести волейболистов экспериментальной и контрольной групп в конце педагогического эксперимента

Статистические показатели	Прыжок в длину с места, см		Прыжок вверх места, см		Прыжок, вверх с разбега «Косой экран», см		Прыжок вверх с достижением макс. высоты толчком левой ноги, см		Прыжок вверх с достижением макс. высоты толчком правой ноги, см	
	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
$\bar{X}$	232,7	239,7*	51,5	54,1	59,5	63,9*	69,05	72,08 *	69,22	72,83 *
$S_{\bar{X}}$	2,05	2,6	1,1	1,3	1,4	1,3	0,54	0,47	0,50	0,72
Разница (см)	7		2,6		4,4		3,03		3,61	
tp	2, 11		1,53		2,30		4,23		3,55	
tkp	2,074									

Примечание: I – экспериментальная группа; II – контрольная группа.

Волейболисты экспериментальной группы превосходят волейболистов контрольной группы во всех исследуемых показателях, но статистически значимые межгрупповые изменения произошли в четырех тестах:

- в контрольном упражнении «прыжок в длину с места» разница среднестатистических результатов между группами в конце эксперимента составила 7 см, поскольку $t_p 2,11 > t_{кр} 2,074$, наблюдаемое различие является статистически значимым;

- в контрольном упражнении «прыжок вверх с разбега «Косой экран»» разница среднестатистических результатов между группами в конце эксперимента составила 4,4 см, поскольку $t_p 2,30 > t_{кр} 2,074$, наблюдаемое различие является статистически значимым;

- в контрольном упражнении «Прыжок вверх с достижением максимальной высоты толчком левой ногой» разница среднестатистических результатов между группами составила 3,33 см, поскольку $t_p 4,23 > t_{кр} 2,074$, наблюдаемое различие является статистически значимым;

- в контрольном упражнении «Прыжок вверх с достижением максимальной высоты толчком правой ногой» разница среднестатистических результатов между группами составила 3,61 см, поскольку $t_p 3,55 > t_{кр} 2,074$, наблюдаемое различие является статистически значимым.

В контрольном упражнении «Прыжок вверх с места» разница среднестатистических результатов в конце эксперимента составила 2,6 см, поскольку $t_p 1,53 < t_{кр} 2,074$, наблюдаемое различие является статистически незначимым

Выводы. В конце исследования в экспериментальной и контрольной группах наблюдается положительные изменения показателей прыгучести. При этом в экспериментальной группе эти значения достоверно выше, чем в контрольной группе.

Волейболисты экспериментальной группы превосходят волейболистов контрольной группы во всех исследуемых показателях, но статистически значимые межгрупповые изменения произошли в четырех из пяти показателях:

- в «Прыжке в длину с места» ($t_p 2,11 > t_{кр} 2,074$);
- в «Прыжке вверх с разбега «Косой экран» ($t_p 2,30 > t_{кр} 2,074$);
- в «Прыжке вверх с достижением максимальной высоты толчком левой ногой» ($t_p 4,23 > t_{кр} 2,074$);
- в «Прыжке вверх с достижением максимальной высоты толчком правой ногой» ($t_p 3,55 > t_{кр} 2,074$).

Список литературы:

1. Бабакин, В. Н. Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения. – методическое пособие. / В. Н. Бабакин. - М.: ВФВ, 2012.-Вып. № 12. - 32с.

2. Данилова, Г. Р. Теория и практика волейбола: краткий курс: учебное пособие / Г. Р. Данилова, Е. В. Невмержицкая, И. Е. Коновалов, К. А. Баранова, В. А. Макаров. – Казань: Отечество, 2019. – 195 с.

3. Суханов, Л. В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: Методическое пособие / А. В. Суханов, Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. – Москва: ВФВ, 2012. – Вып. 10. – 24 с.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБЛАСТИ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

*Дижинарь В.А., студент АТФ 205 гр.,
Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко
Научный руководитель – старший преподаватель Швыдка М.В.,
старший преподаватель Хмырова О.А.*

Актуальность. На сегодняшний день, всё чаще возникает проблема развития и совершенствования выносливости, которая является одной из наиболее важных задач, направленных на укрепление здоровья студенческой молодёжи на занятиях физической культурой и спортом. Общеизвестно, что выносливость выражается необходимостью достижения высоких результатов в любом виде спорта.

Высокий уровень выносливости помогает студентам успешно справляться с достаточно большим объёмом тренировочной и соревновательной работы на занятиях по физической культуре. Велико значение различных упражнений на воспитание выносливости для сохранения и укрепления здоровья, подготовки к дальнейшей трудовой деятельности, повышение общей работоспособности организма, общего физического развития студентов вуза [2].

Цель исследования: выявление наиболее эффективных средств и методов воспитания общей выносливости в футболе.

Результаты исследования и их обсуждение. Выносливость – это способность организма противостоять неблагоприятным воздействиям внутренней и внешней среды. Это важнейшее физическое качество, которое проявляется как в повседневной жизни людей, так и в профессиональной, спортивной деятельности. Данное качество отражает общий уровень работоспособности человека.

Результаты современных научных исследований показывают, что ведущая роль в проявлениях выносливости принадлежит факторам энергетического обмена и вегетативным системам его обеспечения – сердечно-сосудистой и дыхательной, а так же центральной нервной системе [1].

В физической культуре выносливость рассматривают, как способность организма бороться с утомлением, которое вызывается активной мышечной деятельностью. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого студенты могут выполнять заданное физическое упражнение или в течение которого осуществляется мышечная деятельность определённого характера и интенсивности. В игровых видах спорта, а именно в футболе измеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности [3].

Виды физических нагрузок весьма разнообразны, неодинаковы также как и механизмы утомления, следовательно, и виды выносливости к физическим нагрузкам разные. Поэтому, различают выносливость специальную и общую.

Специальная выносливость – это выносливость по отношению к определённой двигательной деятельности, которая классифицируется по признакам двигательных действий, где решается конкретная двигательная задача (прыжковая, силовая, скоростно-силовая, координационная, игровая).

Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при высоком функционировании мышечной системы (аэробная выносливость). Основным признаком этой выносливости является возможность аэробной системы к энергообеспечению. Этот вид выносливости выступает важным компонентом физического здоровья и служит предпосылкой развития специальной выносливости [3].

При воспитании выносливости у студентов-футболистов игра и игровые упражнения занимают основное место, так как они моделируют соревновательную деятельность. Для

повышения выносливости у студентов преподаватели широко используют специальные, подготовительные и неспецифические упражнения [2].

Ранее, проводимые исследования преподавателями кафедры физического воспитания по проблеме развития выносливости у студентов вуза, показали высокую эффективность и необходимость занятий различными видами спорта, в процессе обучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре». Эти занятия необходимы для разностороннего развития организма студентов 1-2 курсов. Спортивные игры как средство физического воспитания максимально эффективно обеспечивают адаптацию организма занимающихся к длительным физическим нагрузкам, не перегружая при этом их монотонной работой [4]. Однако, разработанные к настоящему времени методики не полностью учитывают характер физической подготовленности студентов. Это обуславливает необходимость в совершенствовании общей выносливости.

На примере занятий футболом со студентами 1-2 курсов аграрно-технологического факультета (АТФ) Приднестровского государственного университета (ПГУ) им. Т.Г. Шевченко, в данной работе мы попытаемся найти наиболее оптимальные и эффективные средства развития общей выносливости, так как для современного футбола характерны очень высокие нагрузки, темп игры, выполнение технических и тактических приёмов. Всё это выполняется на больших скоростях, с сопротивлением противника, прессинга. Следовательно, очень важным направлением в воспитании выносливости является расширение поиска основных и дополнительных средств и методов для её более высокого уровня [5].

Студенты, занимающиеся футболом и обладающие достаточной выносливостью, сохраняют более длительное время высокую спортивную форму, двигательную активность, отличаются быстрым мышлением, показывают высокие результаты не только в футболе, но и во всей физической деятельности [2].

Эксперимент проводился на базе ПГУ им. Т.Г. Шевченко в урочное время, на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» со студентами 1-2 курсов АТФ занимающихся футболом. Была разработана экспериментальная программа занятий по футболу, направленная на развитие общей выносливости. Программа внедрялась в течение одного учебного семестра и будет продолжать использоваться во втором. Основу её составляло применение бега в равномерном темпе. На этих занятиях мы увеличили объём разминочного бега в небыстром темпе. Всем студентам занимающимся футболом на занятиях по физической культуре было рекомендовано два раза в неделю выполнять утреннюю зарядку, включающую в себя бег от 10-15 минут в начале, до 30 минут в конце эксперимента. Для контроля, раз в месяц на занятиях по физической культуре этим студентам предлагалась дистанция – бег 3000 м в равномерном темпе без учета времени, а также некоторые упражнения, которые выполнялись повторным и переменным методом. Кроме этого применялись эстафеты с удлинёнными (60 м) и укороченными (30 м) этапами, бег с переменной скоростью, с мячом и без мяча. Так же мы предложили специальные упражнения, которые позволили бы повысить уровень развития выносливости: забеги на длинные дистанции (бег с поворотами); кратковременные приседания во время бега, прыжки в высоту и в длину, перевороты [5].

После предлагаемой программы, мы сравнили показатели уровня выносливости у студентов 1-го и 2-го курсов. Оценка этих показателей была средней и не на много превысила границы уровня выносливости между этими двумя курсами, так как эксперимент продолжает еще работать. Лишь некоторые испытуемые 1 и 2 курсов показали результаты, которые можно оценить, как высокие.

Кроме предлагаемой нами программы мы провели обязательное тестирование на определение уровня выносливости:

- тест Купера за 12 мин., позволил нам определить уровень развития общей выносливости.
- бег 1000 м и 2000 м.

Использование данных тестов позволило нам дать количественную оценку способности выдерживать сердечно-сосудистой и дыхательной системам определённую нагрузку. Средний показатель уровня развития выносливости составил у студентов 1-го курса – 28%, а у студентов 2-го курса – 37%, т.е. студентам 1-го курса в дальнейшем требуется ещё работа по повышению уровня развития общей выносливости.

Выводы. Анализ литературных источников, опрос, тестирование и педагогический эксперимент показал, что:

1. Общая выносливость является одним из ведущих физических качеств, которое необходимо для эффективности игровых действий в футболе. Сохранение эффективности выполнения технических и тактических приемов на протяжении всей игры зависит во многом от уровня развития общей выносливости. Поэтому, поиск наиболее рациональных средств развития общей выносливости в настоящее время является актуальным.

2. Контроль уровня развития систем и функций организма студентов, занимающихся футболом, обеспечивает высокую степень работоспособности и должен осуществляться с помощью основных и дополнительных средств и методов. К таким методам мы можем отнести 6-ти минутный и равномерный бег. Результаты тестирования участников нашего эксперимента показали, что предложенная нами программа позволит повысить уровень общей выносливости.

3. Динамика показателей общей выносливости, полученных в ходе эксперимента, указывает на активацию аэробных процессов организма вследствие тренировок воздействия предложенной нами экспериментальной программы.

Список литературы:

1. Брадик, Г. М. Формирование выносливости у школьников / Г. М. Брадик // Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы развития: сб. тр. науч. – практич. конф. – Тирасполь: ПГУ ФФК и С, 2014 – С. 25-28.

2. Кузнецова, Л. Н. Методика повышения физической подготовленности студентов на основе комплексного использования средств и методов развития общей выносливости: диссертация / Л. Н. Кузнецова – Ижевск, 2013. – 158 с.

3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев // Советский спорт. – 2010. – №6. – С. 27-29.

4. Мелькова, М. А. Адаптация организма к физическим нагрузкам в ациклических видах спорта (на примере баскетбола) / М. А. Мелькова, А. А. Шайхисламов, И. Е. Коновалов //

5. Мусралиев, К. И. Средства воспитания выносливости футболистов / К. И. Мусралиев, Ч. К. Мусралиев // Физическое развитие и подготовка личности: выносливость: сб. тр. науч. – практич. конф. – Тирасполь: ПГУ ФФК и С, 2010. – С. 52-53.

ФОРМИРОВАНИЕ КОМАНДНОГО ДУХА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ

*Дурмышев Б.Х. магистрант 71102М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма,
Научный руководитель – д.п.н., доцент Коновалов И.Е.*

Актуальность. Психологическая, или морально-волевая, подготовка является важным компонентом многолетней тренировки волейболистов. По существу, речь идет не только о тренировке в ребенке морально-волевых качеств, но и о воспитании его как личности, части коллектива, общества [1].

Основная особенность волейбола это быстрая и неожиданная смена игровой ситуации, что приводит к необходимости быстрого мышления и мгновенной реакции. Каждый игрок должен обладать достаточно серьёзной психологической подготовкой, слаженно работать в команде и без особых проблем переносить даже самые критические изменения обстановки [3].

Психологическое взаимодействие; игрок-команда, команда - игрок, имеют огромное значение для каждого игрока в отдельности, и влияют на качество игры в целом. Ребенок, выходя на площадку во время соревнований, испытывает серьезный стресс, вследствие чего у него может возникнуть состояние от небольшой заторможенности до полного оцепенения, что полностью сведет к нулю его тактическую и техническую подготовку. Данного состояния можно избежать лишь в том случае, если ребенок будет ощущать себя частью команды и будет уверен, что команда его поддержит даже в том случае, если он ошибется. Но и сам ребенок должен поддерживать своих товарищей в любой ситуации и полностью выкладываться на благо команды [4].

Психологическая подготовка спортсменов соединена с управлением тренировочным и соревновательным процессами. Проблема надежности психологической подготовки волейболистов является актуальной на сегодняшний день в связи с нестабильностью и чрезвычайностью различных ситуаций, вызывающих у человека состояния длительного психического напряжения во время игры. Таким образом, разработка системы надежной психологической подготовки волейболистов необходима сегодня, для ее дальнейшего применения с целью своевременной профилактики стрессовых состояний и состояний нервно-психического напряжения, что будет способствовать повышению эффективности соревновательной деятельности. Анализ литературы показал, в спортивной психологии различные аспекты надежности психологической подготовки в основном изучалась, применительно к квалифицированным спортсменам и недостаточное внимание уделялось исследованиям процесса подготовке юных спортсменов, что вынуждает каждого детского тренера искать свои пути и решения в психологической подготовке детей [2, 4].

Цель исследования – теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективную подготовку психологической подготовки волейболистов 12-13 лет.

Методы исследования. Анализ научной литературы, педагогический эксперимент, тестирование, математическая статистика.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось в среднеобразовательной школе г. Казань на протяжении 6 месяцев. В нем принимали участие юноши в возрасте 12-13 лет, посещавшие не менее 2-х лет волейбольную секцию. Количество участников составило 20 человек (по 10 человек) в контрольной и экспериментальной группах. Для определения эффективности экспериментальной методики перед началом эксперимента были зафиксированы исходные данные тестирования каждого волейболиста. На протяжении всего периода наблюдений, тренировки проводились два раза в неделю. В контрольной группе занятия проводились по общепринятой методике спортивной школы. Для спортсменов экспериментальной группы тренировочные занятия проводились с применением экспериментальной методики направленной на развитие

психологической подготовки юных спортсменов и снижения ситуативной тревожности в команде.

На первом этапе проводилось предварительное психологическое тестирование. Был проведен анализ литературных источников по изучаемым проблемам. Аналитический обзор литературы позволил конкретизировать проблему нашего исследования, уточнить цель работы, сформулировать гипотезу и определить задачи и метод исследования.

На втором этапе были проведены педагогическое наблюдение с целью изучения структуры подготовленности, особенностей поведения спортсменов и содержания психологической подготовки юных волейболистов.

На третьем этапе была разработана и внедрена экспериментальная методика психологической подготовки волейболистов 12-13 лет. Методика включала в себя комплексы упражнений, способов психологической регуляции, которые выполнялись участниками экспериментальной группы.

На четвертом этапе проводилось: повторное тестирование, и коррекция методики. Тестирование проводилось в начале и в конце педагогического эксперимента. Для определения эффективности разработанной нами методики психологической подготовки волейболистов 12-13 лет было проведено тестирование игроков и определен уровень ситуативной тревожности.

Результаты, полученные нами в процессе проведенного педагогического эксперимента, наглядно представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Результаты измерения уровня ситуативной тревожности юных волейболистов до эксперимента

Тест	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Разница	T	P
Ч.Д. Спилбергера (баллы)	42+-2,54	42,1+-2,38	0,1	0,03	P>0,05

Таблица 2– Результаты измерения уровня ситуативной тревожности юных волейболистов после эксперимента

Тест	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Разница	T	P
Ч.Д. Спилбергера (баллы)	40,7+-2,69	30,3+-2,06	10,4	3,08	P<0,05

Как видно из таблиц, к окончанию исследования у волейболистов экспериментальной группы исследуемые показатели улучшились более значительно, чем в контрольной группе. При этом разница в показателях контрольной и экспериментальной групп составила 10,4 единицы. Результаты проведенного исследования показали, что целенаправленное и систематическое применение разработанного метода, положительно повлияло на снижение уровня ситуативной тревожности юных волейболистов. Об этом свидетельствует статистическое улучшение результатов, включенных в систему тестирования. Таким образом, полученные результаты подтверждают эффективность предлагаемой нами методики.

Выводы. По итогам проведенного сравнительного анализа было выявлено, что у спортсменов экспериментальной группы результаты тестирования ситуативной тревожности в команде были существенно лучше, чем у волейболистов контрольной группы. Отсюда следует, что предлагаемая нами методика является эффективной и имеет высокую практическую и теоретическую значимость в тренировочном процессе.

Список литературы:

1. Беляев, А. В. Методика воспитания физических качеств волейболистов / А. В. Беляев. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 2005. — 287 с.
2. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартянов. – М.: Академия, 2008. - С.62.
3. Дурмышев, Б. Х. Вегетативный статус и система подготовки молодых спортсменов / Б. Х. Дурмышев, И. Е. Коновалов // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Челябинск: УралГУФК, 2017. – С. 348-349.
4. Седунов, Н. В. Диагностика психических состояний на начальном этапе отбора в волейболе / Н.В. Седунов. — Красноярск: КГУ, 2004. — 213 с.
5. Серебренникова, Н. А. Психолого-педагогические аспекты сопровождения спортивной карьеры / Н. А. Серебренникова, О. В. Матвиенко, В. П. Шаган // В сборнике : Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Посвященной памяти доктора биол. Наук, профессора А. С. Чинкин, 2017. – С.231-234.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ОДАРЕННОСТЬ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ И ИХ МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ

*Дурмышев Б.Х. магистрант 71102М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – д.п.н., доцент Коновалов И.Е.,
к.п.н., доцент Можжев Э.Л.*

Актуальность. Достижения высоких спортивных результатов в мировом спорте, в том числе высокие достижения на Олимпийских играх, доступны практически высокоодаренным спортсменам. Возможности поиска спортивно одаренных детей и прогнозирования их потенциальных способностей представляет система спортивного отбора. Характерные особенности, определяющие успех в данной спортивной игре следующие: спортсмены-волейболисты (как мужчины, так и женщины) должны иметь значительные тотальные морфологические размеры тела, особые пропорции сегментов тела.

По итогам анализа литературных данных была выявлена необходимость более углубленной разработки проблемы рассмотрения методологии спортивного отбора волейболистов, определение наиболее значимых критериев оценки двигательной одаренности.

Цель исследования. Определить методологию начального спортивного отбора юных волейболистов на основе морфологических и педагогических критериев спортивной одаренности.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследования проводились в период 2017-2018 г., и включало четыре этапа: поисковый, предварительный, основной и контрольные эксперименты. В организации, проведенного эмпирического исследования принял участие 95 испытуемых.

Была разработана теоретическая модель наиболее значимых факторов, определяющих спортивную одаренность волейболистов. Представлена балльная оценка строения и состава тела, двигательных и психомоторных способностей, функциональных возможностей, психофизиологических показателей в прогнозе у волейболистов предрасположенности к высоким спортивным результатам.

Критериями, которые определяют перспективность юных спортсменов к занятиям волейболом, являются возраст, морфологические особенности строения тела, развитие определенных двигательных способностей. Возраст волейболистов на различных этапах многолетней подготовки. Базовый отбор волейболистов должен быть в возрасте 10–12 лет. Возраст специальной подготовки (отбор способных и одаренных спортсменов) у волейболистов – 15–16 лет. Возраст достижения высоких результатов – 22–26 лет. Однако в различных странах приняты свои возрастные сроки начала занятий волейболом. Так, в Китае и США возраст базового отбора волейболистов – 6–7 лет, а в России – 9 лет.

Отметим, что высокую квалификацию в волейболе женщины достигают в более молодом возрасте, чем мужчины. У мужчин победители Олимпийских игр имеют значительно более возраст по сравнению с медалистами и финалистами соревнований. Информативность признаков и способностей, определяющих высокие спортивные достижения волейболистов. В исследованиях юных волейболистов в возрасте 13–16 лет М. С. Бриль, С. Новарро [1] оценивали информативность морфологических признаков, двигательных способностей и психологических характеристик в системе спортивного отбора. Степень информативности определялась по коэффициентам корреляции между фенотипическим проявлением признака и показателями эффективности соревновательной деятельности. Выявлено, что прыжок вверх с места, сложная реакция, оперативное мышление, распределение внимания, уровень притязаний имеют высокую информативность. Несколько меньшая степень информативности характерна для показателей длины тела, бега на 5 м, кинестетической чувствительности. А умеренную степень информативности имеют

такие морфологические показатели: длина тела с поднятой рукой, размах рук, длина верхних конечностей; двигательные способности: взрывная мышечная сила, оцениваемая показателями прыжка в длину с места и метанием мяча, скоростных способностей, оцениваемых бегом на 20 м; психологические признаки: простая двигательная реакция и функциональная деятельность зрительного анализатора (зрительная глубина).

Некоторые из морфологических показателей (масса тела, длина и ширина кисти, активная жировая масса тела) в системе спортивного отбора волейболистов не информативны. Значимость показателей в системе специальной подготовленности высококвалифицированных волейболистов оценить можно по результатам факторного анализа. С. В. Гаркуша [5], проанализировав факторную структуру специальной подготовленности волейболистов высокой квалификации, нашел значимость следующих факторов: – ведущим фактором (составляет 24,35% от общей дисперсии) являются морфологические показатели (длины тела и длиннотных показателей сегментов тела); – фактор, который автор назвал «скоростно-силовым» (сюда относятся показатели тестовых заданий бег «елочкой», бег на 60 м, сгибание-разгибание рук в упоре лежа) составляет 13,74%; – к третьему фактору, который составляет 12,54% от общей дисперсии выборки, принадлежат такие показатели, как масса тела, объем грудной клетки на вдохе и выдохе, жизненная емкость легких; – четвертый фактор автор характеризует как «взрывную силу»: характеризуется тестами прыжок вверх с места, прыжок в длину с места и другие разновидности прыжков. Вклад данного фактора в общую дисперсию отобранных данных составляет 11,11%; – к пятому фактору, который автор назвал «функциональное состояние сердечно-сосудистой системы», относятся показатели частоты сердечных сокращений (фактор составляет 8,0% от общей дисперсии выборки); – шестой фактор, названный «общей силой» (6,2%) – определяют показатели силы мышц правой и левой кисти, подтягивание на перекладине; – седьмой фактор характеризует функциональное состояние дыхательной системы, который составляет 4,9% от общей дисперсии выборки; – восьмой фактор характеризует способность выполнять ударные движения руками (составляет 4,5% от общей дисперсии). Оценивается результатами тестов броска мяча двумя руками из-за головы, стоя, сидя и в прыжке. Приведенные способности и показатели, на наш взгляд, являются также информативными в системе спортивного отбора волейболистов.

Результаты вышеприведенных исследований позволяют нам теоретически выстроить иерархическую модель информативности определенных признаков и способностей (измерений и тестов), которые определяют спортивную одаренность волейболистов. По длиннотным антропометрическим показателям в основном наиболее значительные данные у игроков I и II темпа по сравнению с волейболистами других амплуа (связующих и либеро). Для обхватных антропометрических показателей наиболее значительные обхваты нижних конечностей у либеро. Существенные различия антропометрических показателей наблюдаются в различных возрастных группах волейболистов.

Практика показывает, что важно оценивать при спортивном отборе также и предрасположенность к развитию координационных способностей. На начальных этапах спортивного отбора мальчиков в возрасте 10–11 лет в России Ю. Д. Железняк [2] рекомендует использовать программу, состоящую из 6 тестов с трехбалльной шкалой оценки.

Вышеприведенный материал позволяет выделить следующие критерии определения двигательной одаренности волейболистов (мужчин и женщин).

Морфологические критерии:

- длина тела; – размах рук;
- особенности строения тела (активная масса тела и телосложение);
- соотношение длиннотных размахов различных частей тела.

Педагогические критерии (критерии развития двигательных способностей):

- силовые способности (скоростная сила («взрывная сила»), силовая выносливость, максимальная сила отдельных групп мышц);

- скоростные способности (стартовая скорость, дистанционная скорость на коротком участке дистанции);
- координационные способности (способность дифференцировать пространственно-временные параметры движений; восприятие пространства; восприятие силовых параметров движений; пространственно-динамическая чувствительность);
- положительная динамика спортивной работоспособности (спортивных результатов);
- оптимальный возраст спортивного отбора и динамики спортивных результатов;
- высокая «тренируемость» спортсмена (высокие адаптационные способности спортсменов).

Методологической основой спортивного отбора волейболистов является реализация следующих практических задач:

- формирование модели спортсмена-волейболиста высокого класса;
- прогноз особенностей созревания морфологических показателей и развития двигательных способностей (кратковременный и долговременный);
- организация спортивного отбора (регламентация длительности различных этапов спортивного отбора) и распределение тестов на этих этапах.

Выводы. Таким образом, определены критерии высокой двигательной одаренности волейболистов; приведены нормативы оценки двигательных способностей волейболистов на начальных этапах спортивного отбора. Определены наиболее значимые факторы (показатели и способности), определяющие одаренность волейболистов. Представлена теоретическая балльная модель оценки строения и состава тела, двигательных и психомоторных способностей, функциональных возможностей, психофизиологических показателей в прогнозе у волейболистов предрасположенности к высоким спортивным результатам. Приведены нормативы оценки двигательных способностей волейболистов на начальных этапах спортивного отбора.

Список литературы:

1. Бриль, М. С. Критерии отбора волейболистов на Кубе / М. С. Бриль, С. Новарро // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 8. – С. 53–56.
2. Губа, В. П. Морфобиомеханические исследования в спорте / В. П. Губа. – М. : Спорт Академ Пресс, 2000. – 120 с.
3. Железняк, Ю. Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта : Дис. д-ра пед. наук: специальность : 13.00.04 / Ю. Д. Железняк. – М., 1980. – 477 с.
4. Зеличенко, В. Б. Легкая атлетика: критерии отбора / В. Б. Зеличенко, В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. – М. : Терра Спорт, 2000. – 240 с.
5. Кудряшов, Е. В. Оценка состояния физической подготовленности юных и высококвалифицированных волейболисток / Е. В. Кудряшов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2005. – С. 117–119.

ПОСТРОЕНИЕ МОДЕЛИ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ПОГРАНИЧНОГО ПРОФИЛЯ

*Елисеев С.А., аспирант 3 курса,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – д.п.н., доцент Коновалов И.Е.*

Актуальность. Проблему совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) курсантов военных вузов следует признать актуальной и пока еще, до конца не решенной. Такая ситуация обуславливает необходимость научного обоснования и практической реализации эффективных способов повышения качества профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных вузов, структуры ее организации и содержания [2,3,4].

Как показывает анализ научно-методической и специальной литературы, многие специалисты рассматривают профессионально-прикладную физическую подготовку курсантов военных вузов, как необходимую часть их профессиональной подготовки. При этом необходимо отметить, что совершенствование ППФП нужно начинать с подбора научно обоснованных средств и методов, которые направлены на приоритетное развитие важных в будущей оперативно-служебной деятельности физических качеств и двигательных способностей [1, 5].

Оценивая положительный опыт реализации ППФП курсантов военных вузов пограничного профиля в рамках учебной дисциплины «Физическая подготовка», нужно отметить, что назрела острая необходимость создания отдельного модуля по данному направлению деятельности. При этом ППФП курсантов должны включать в себя, широкий спектр методов и максимально расширенный арсенал средств подготовки, направленных первую очередь на повышение физической, функциональной и психологической подготовленности, и главное на овладение в должной мере профессиональными умениями и навыками необходимыми в будущей оперативно-служебной деятельности. Наиболее эффективным инструментом решения данной задачи является разработка модели профессионально-прикладной физической подготовки курсантов вузов пограничного профиля.

Целью исследования. Построить модель профессионально-прикладной физической подготовки курсантов вузов пограничного профиля и проверить ее эффективности.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе Курганского пограничного института. В опытно-экспериментальной работе принимали участие курсанты 3 курсов обучения. Были сформированы две группы, одна экспериментальная и одна контрольная, по 27 курсантов в каждой. Обе группы в штатном режиме по типовой программе учебной дисциплины «Физическая подготовка», но в экспериментальной группе реализовывалась модель профессионально-прикладной физической подготовки. В современной науке метод моделирования направлен на создание модели того или иного явления или процесса, где модель соответственно является его образцом. Модель позволяет выделить актуальные и перспективные направления образовательного процесса, его методологические основы и содержание, выявить условия возможного сближения между ожидаемым и желаемым результатом.

В контексте представленного исследования, модель рассматривается нами как оболочка, в рамках которой происходит реализация образовательного процесса построенного с учетом вариативности форм и особенностей содержания, отражающих специфику будущей профессиональной деятельности обучающихся [6,7].

Нами была разработана модель ППФП курсантов военных учебных заведений пограничного профиля (Рисунок 1).

В нашем исследовании модель представляет собой схему, где отражены основные

методологические положения, содержание учебного процесса, критерии оценки его эффективности и ожидаемый результат.

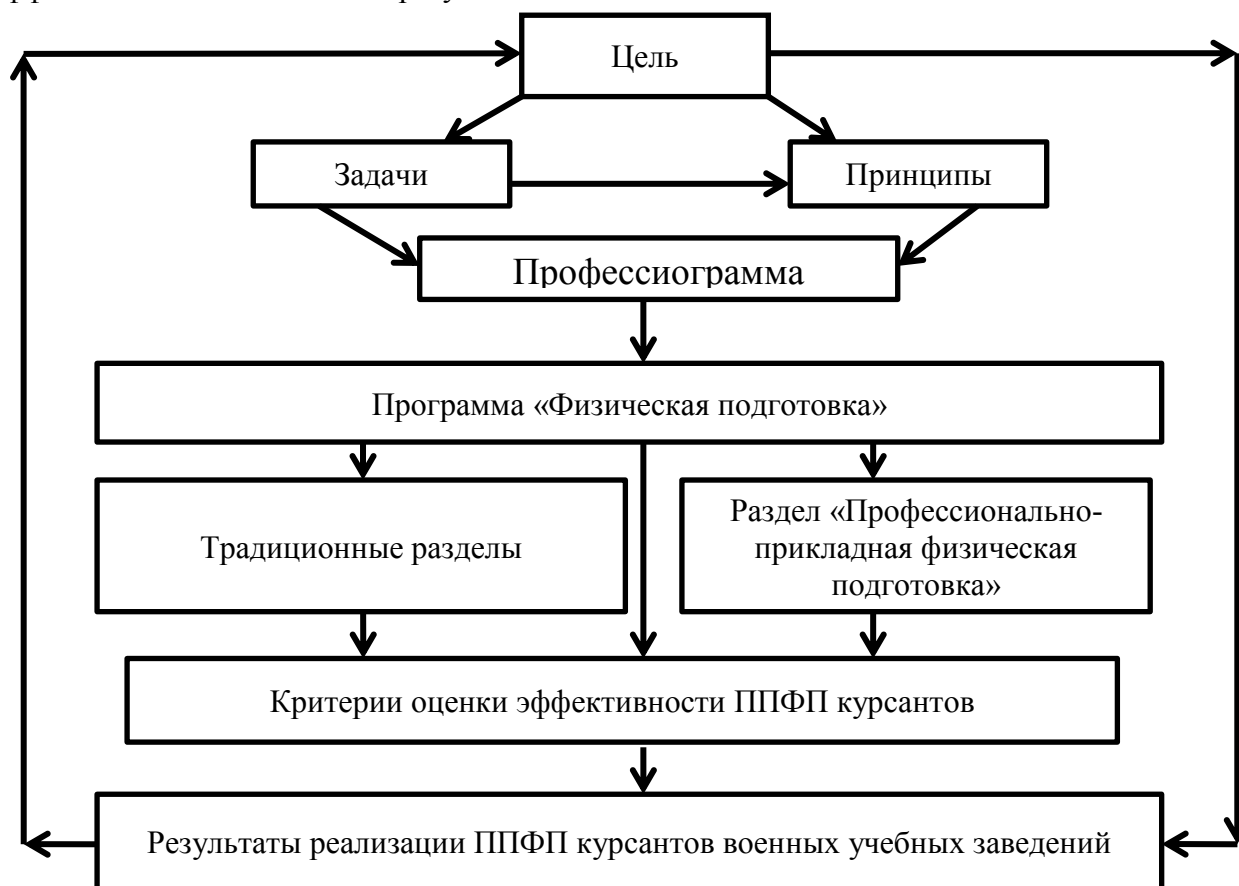


Рисунок 1 – Модель профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля

Методологические положения модели отражали основные направления построения научного исследования с формулировкой цели, постановкой задач и определением основных принципов, которые в свою очередь определяют генеральное направление ее функционирования и перспективность последующей реализации

Центральным компонентом модели является рабочая программа по дисциплине «Физическая подготовка» с новым разделом «Профессионально-прикладная физическая подготовка», разработанная с опорой на профессиограмму военнослужащих пограничных органов, где учитывались особенности будущей профессии курсантов и специфики оперативно-служебной деятельности. При построении профессиограммы, прежде всего, опирались на три основных раздела характеризующих специфику профессиональной деятельности военнослужащих пограничных органов и особенности требований к их физическому, психологическому и функциональному состоянию: характеристика производственного процесса и приемов работы с их описанием, особенности организации и режим труда; специфика требований к условиям труда и профессиональные вредности; требования к состоянию развития психофизических качеств и двигательных способностей. А так же определялись внутренние и внешние факторы, влияющие на эффективность реализации будущей оперативно-служебной деятельности курсантами-пограничниками.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая подготовка» состоит из пяти традиционных разделов, а так же нового раздела «Профессионально-прикладная физическая подготовка». Каждый раздел рабочей программы по дисциплине «Физическая подготовка» отражает суть и содержание изложенного в них направления деятельности.

Содержание раздела «Профессионально-прикладная физическая подготовка»

включало в себя средства направленные на развитие физических качеств и двигательных способностей, необходимых в будущей профессиональной деятельности; на совершенствование функциональных возможностей и психологических способностей, посредством применения специальных комплексов упражнений; на решение оперативно-служебных задач в различных изменяющихся ситуациях, в том числе экстремальных условиях.

Соотношение бюджетного времени выделяемого на применение средств профессионально-прикладной физической подготовки по курсам обучения выглядит следующим образом: на первом курсе доля применения средств профессионально-прикладной подготовки от общего объема выделенного времени составляло - 30%; на втором курсе доля применения средств профессионально-прикладной подготовки от общего объема выделенного времени составляло - 50%; на третьем курсе доля применения средств профессионально-прикладной подготовки от общего объема выделенного времени составляло - 70%; на четвертом и пятом курсах доля применения средств профессионально-прикладной подготовки от общего объема выделенного времени составляло - 80%.

Критериями оценки эффективности модели были выбраны показатели ППФП курсантов.

Результатом реализации модели ППФП курсантов, явилось достижение военными, обучающимися в учебном заведении пограничного профиля необходимого уровня показателей профессионально-прикладной физической подготовленности, для качественного выполнения ими своих будущих оперативно-служебных обязанностей.

Для оценки эффективности реализации модели ППФП курсантов было проведено тестирование, с использованием пяти специализированных тестов.

Так в тесте «Подъеме переворотом на перекладине» на первом этапе исследования результат в изучаемом показателе в контрольной группе составил - $7,59 \pm 1,22$ раз, а в экспериментальной группе равнялся - $7,67 \pm 1,30$ раз ($P > 0,05$). На втором этапе эксперимента, результат исследуемого показателя в контрольной группе составил - $8,26 \pm 1,38$ раз, и в экспериментальной группе равнялся - $12,19 \pm 1,86$ раз ($P < 0,05$).

В тесте «Марш-бросок 5 км» на первом этапе исследования результат в изучаемом показателе в контрольной группе составил - $1563,37 \pm 4,26$ с, а в экспериментальной группы равнялся - $1562,04 \pm 4,35$ с ($P > 0,05$). На втором этапе эксперимента результат исследуемого показателя в контрольной группе составил - $1559,85 \pm 4,51$ с, и в экспериментальной группе равнялся - $1535,37 \pm 7,10$ с ($P < 0,05$).

В тесте «Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий» на первом этапе исследования результат в изучаемом показателе в контрольной группе составил - $146,07 \pm 4,04$ с, а в экспериментальной группе равнялся - $146,30 \pm 3,71$ с ($P > 0,05$). На втором этапе эксперимента, результат исследуемого показателя в контрольной группе составил - $143,37 \pm 3,87$ с, и в экспериментальной группе равнялся - $136,78 \pm 3,86$ с ($P < 0,05$).

В тесте «Преодоление полосы препятствий в составе подразделения» на первом этапе исследования, результат в изучаемом показателе в контрольной группе составил - $382,52 \pm 5,93$ с, а в экспериментальной группе равнялся - $381,74 \pm 3,66$ с ($P > 0,05$). На втором этапе эксперимента, результат исследуемого показателя в контрольной группе составил - $379,70 \pm 6,81$ с, и в экспериментальной группе равнялся - $371,85 \pm 4,09$ с ($P < 0,05$).

В тесте «Плавание в обмундировании с оружием» на первом этапе исследования, результат в изучаемом показателе в контрольной группе составил - $98,19 \pm 3,39$ с, а в экспериментальной группе равнялся - $100,52 \pm 6,05$ с ($P > 0,05$). На втором этапе эксперимента, результат исследуемого показателя в контрольной группе составил - $121,93 \pm 3,53$ с, а в экспериментальной группе равнялся - $145,44 \pm 7,69$ с ($P < 0,05$).

При этом если на первом этапе исследования, между контрольной и экспериментальной группами, статистически достоверных различий в средних значениях показателей профессионально-прикладной физической подготовленности зафиксировано не

было ($P > 0,05$). То на втором этапе исследования по всем показателям, характеризующим профессионально-прикладную физическую подготовленность курсантов, между результатами контрольной и экспериментальной групп были отмечены статистически достоверные различия ($P < 0,05$).

Выводы. Таким образом, по итогам проведенного нами исследования была разработана и реализована модель ППФП курсантов военных учебных заведений пограничного профиля. Данная модель представляет собой схему, где отражены основные методологические положения, содержание учебного процесса, показатели оценки эффективности и ожидаемый результат. Для оценки эффективности модели было проведено тестирование ППФП курсантов в начале и в конце эксперимента. И соответственно, в конце эксперимента были получены следующие результаты, отражающие прирост изучаемых показателей в контрольной и экспериментальной группах: подъем переворотом на перекладине - КГ - 8,78%, ЭГ - 58,94%; марш-бросок 5 км - КГ - 0,23%, ЭГ - 1,71%; общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий - КГ - 1,85%, ЭГ - 6,51%; бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения - КГ - 0,74%, ЭГ - 2,59%; плавание в обмундировании с оружием - КГ - 24,18%, ЭГ - 44,69%. Достижение более высокого прироста в результатах исследуемых показателей ППФП в экспериментальной группе, доказывают эффективность разработанной и реализованной нами модели ППФП курсантов.

Список литературы:

1. Губанищева, А. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка как один из видов подготовки конкурентно способного специалиста / А. А. Губанищева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2014. - № 2 (8). - С. 77-80.

2. Елисеев, С. А. Анализ потенциальных возможностей совершенствования процесса профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений / С. А. Елисеев, И. Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2017. - Том 2. - С. 432-434.

3. Елисеев, С.А. Оптимизация содержания профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих, используя комплекс упражнений «Strenflex» / С.А. Елисеев, И.Е. Коновалов // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2018. - С. 479-483.

4. Жужгов, А. И. Индивидуализация образовательного процесса на основе мониторинга уровня здоровья как основа военно-прикладной физической подготовки курсантов военных вузов / А.И. Жужгов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2015. - № 1(36). - С. 53-60.

5. Калашников, А.Ф. Формирование профессионально-важных качеств курсантов средствами профессионально-прикладной физической подготовки / А.Ф. Калашников // Сборник статей «Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов». - М., 2016. - С. 53-57.

6. Коновалов, И. Е. Структура и программно-содержательное обеспечение системы современного физического воспитания студентов музыкальных ССУЗ: автореф. дис. ... доктора. пед. наук / И. Е. Коновалов. – Набережные Челны, 2012. - 46 с.

7. Fahrutdinova, G.Zh. Pedagogical Model of Formation of Readiness of People with Health Disabilities to Integration into the Educational Environment of a Higher Education Institution / G.Zh. Fahrutdinova, I.E. Konovalov, Y.V. Boltikov // Eurasian Journal of Analytical Chemistry. - 2017. Vol. 12 (Special Issue) (A Multidisciplinary Approach to science 5b). - S. 607-618. - Режимдоступа: URL: <http://www.eurasianjournals.com/Issue-5b-2017,2720>

РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОК 15-16 ЛЕТ

*Замалеев А.А., студент 51108 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – старший преподаватель Серебренникова Н.А.*

Актуальность. Современный баскетбол характеризуется интенсификацией соревновательной деятельности, что проявляется в увеличении плотности игровых действий, уменьшении времени выполнения как технических приемов в целом, так и их отдельных фаз, в быстрой и стремительности тактических взаимодействий, увеличении числа индивидуальных игровых действий [2].

Все это базируется на высоком уровне физической подготовленности игроков, в основе которого лежит способность проявления каждым баскетболистом игрового атлетизма в процессе соревновательной деятельности. Современные требования к уровню развития физических качеств заключаются в обеспечении возможности игроков выполнять сложные технические приемы и активные тактические взаимодействия на высокой скорости, в условиях силового прессинга, удерживать высокую интенсивность игры до последних секунд матча [3].

В настоящее время в баскетболе произошли значительные изменения в правилах проведения соревнований, а также в структуре игровой деятельности, которая характеризуется значительным смещением акцентов на усиление защитных действий и технических возможностей отдельных игроков, а также в увеличении продолжительности соревновательного периода и количества официальных игр. В соответствии с правилами современного баскетбола сокращено время на выполнение атакующих действий и вывод мяча в передовую зону, данные изменения требуют от команд применения быстрых, основанных на индивидуальных способностях игроков тактических схем в нападении. Предоставление возможности защитнику использовать более активные действия привели к возникновению контактной, силовой борьбы, как под кольцом, так и по всей игровой площадке.

Многие исследователи отмечают, что физическая работоспособность и функциональные возможности отечественных игроков различного уровня профессиональности пока не отвечают уровню требований баскетбола. Однако в изученной литературе мы не нашли рекомендаций по совершенствованию процесса подготовки игроков с учетом современного состояния баскетбола, сделавшего за последние годы значительный скачок в своем развитии [4].

Таким образом, налицо противоречие между повышением требований к уровню прыгучести баскетболистов в современных условиях с одной стороны, и недостаточностью существующих методик развития прыгучести игроков – с другой. Данное противоречие актуализирует проблему совершенствования прыгучести баскетболистов с использованием специфических средств и методов.

Цель исследования – теоретически обосновать, разработать и определить эффективность применения специализированных комплексов упражнений, направленных на развитие прыгучести баскетболисток 15 – 16 лет.

Результаты эксперимента и их обсуждение.

Различают общую прыгучесть, под которой понимают способность выполнять прыжок (вверх, в длину) и специальную прыгучесть – способность развить высокую скорость отталкивания. Основным звеном в развитии прыгучести следует считать сочетание разбега с отталкиванием. Специфическими особенностями прыгучести являются: взрывная сила, быстрота и ритм движений.

Основные методические подходы развития прыгучести:

1. Ударный метод развития прыгучести.
2. Методика развития прыгучести с использованием отягощений.

3. Плиометрические упражнения [1].

Исследования проводились на базе ДЮСШ «УНИКС-ЮНИОР» г. Казани. В экспериментальной группе ($n = 12$) учебно-тренировочный процесс проводился с внедрением, разработанных нами комплексов упражнений. Каждый комплекс выполнялся 2 раза в неделю по 20-30 минут на протяжении месяца с ноября 2018 года по февраль 2019 года. Основу прыжковой подготовки составили четыре комплекса упражнений:

Комплекс упражнений 1. Прыжки на месте, включает серии прыжков из различных И.П.

Комплекс упражнений 2. Многоскоки. Этот вид упражнений включает многоскоки (тройной, пятерной, на одной ноге и со сменой ног).

Комплекс упражнений 3. Упражнения с использованием тумбы. Этот вид упражнений включает одиночные и серийные запрыгивания, прыжки в глубину с выпрыгиванием вверх запрыгивания.

Комплекс упражнений 4. Комплексные, включают прыжковые упражнения с использованием передач, ведения и бросков мяча.

Основные методы выполнения упражнений – повторный, круговой, игровой, соревновательный.

Контрольная группа выполняла скоростно-силовые упражнения на каждом тренировочном занятии по 10-15 минут.

В начале нашего исследования нами оценивался уровень прыгучести баскетболисток с помощью тестов. Средние показатели тестовых упражнений в контрольной и экспериментальной группах на первом этапе исследования практически не отличаются.

По окончании эксперимента было проведено повторное тестирование и сравнивались показатели прироста в развитии прыгучести у баскетболисток экспериментальной и контрольной групп (табл. 1).

Таблица – 1. Динамика прироста уровня развития прыгучести баскетболисток 15–16 лет в экспериментальной и контрольной группах в процессе педагогического эксперимента

ТЕСТЫ	Прирост, %	
	Эксперимент. группа	Контрольн. группа
Выпрыгивание с места толчком двумя ногами со взмахом руками	5,8	3,7
Выпрыгивание вверх с одного шага толчком одной ногой	5,3	3,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами со взмахом рук	2,3	1,2
Выпрыгивания из приседа на одной ноге со взмахом руками	6,1	3,9

Результаты исследований позволяют констатировать более высокий прирост прыгучести в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной группой. По всем четырем тестам в экспериментальной группе мы наблюдаем улучшение в тесте «выпрыгивание вверх толчком двух ног» на 2,1% больше, чем в контрольной группе; в тесте «выпрыгивание вверх с одного шага толчком одной ногой» на 2,2%, в тесте «прыжок в длину с места» на 1,1%; в тесте «выпрыгивание из приседа на одной ноге» на 2,2%. Таким образом, результаты педагогического эксперимента доказывают эффективность использования предложенных нами упражнений на развитие прыгучести в процессе физической подготовки баскетболисток 15 – 16 лет.

Выводы.

1. По итогам анализа научно-методической литературы определено, что специфическими особенностями проявления прыгучести являются: взрывная сила, быстрота

и ритм движений. Величина усилий, развиваемых за максимально короткое время при выполнении толчка в прыжках, должна быть предельно большой. Это возможно лишь при их взрывном характере. Взаимосвязь скорости и силы проявляется в мощности движений. Для короткого и сильного отталкивания необходимо проявление мгновенной сократимости мышц при их сильном напряжении, что требует мощной концентрации волевых усилий. Для развития прыгучести баскетболистов используют упражнения в динамических скоростных режимах: специальные прыжковые упражнения, толкания и броски ногами тяжелых предметов, упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной интенсивностью.

2. Систематичность и направленность тренировочных нагрузок приводят к комплексному воспитанию основных физических качеств, необходимых для спортивного совершенствования юных баскетболисток 15-16 лет

3. По результатам всех тестов в контрольной группе прирост наиболее существенный, что говорит об эффективности внедренных комплексов упражнений. Наибольший прирост в контрольной группе наблюдается в тесте «выпрыгивания из приседа на одной ноге со взмахом руками».

Список литературы:

1. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д. С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336 с.

2. Железняк, Ю. Д. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П. К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.

3. Северьянова, М. И. Средства и методы развития прыгучести / М. И. Северьянова // Актуальные вопросы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: материалы региональной научно-практической конференции. – Киров: МЦНИП, 2014. – С. 68-75.

4. Тригорлов, Д. В. Баскетбол. Для всех и каждого: Электронное учебно-методическое пособие / Д.В. Тригорлов. – [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.sportlib.ru/basket/trigorov>.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ РАЗРАБОТКИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БРОСКА МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ

*Ибрагимов Ф.М., магистрант 81102М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – д.п.н., доцент Коновалов И.Е.*

Актуальность. Современный уровень спортивных достижений в баскетболе необычайно высок и имеет явную тенденцию к дальнейшему росту технического и тактического мастерства спортсменов, занимающихся этим видом спорта. Чтобы достигнуть уровня высших спортивных достижений в избранном виде спорта, а тем более превзойти его, требуется дальнейшее совершенствование системы подготовки всей команды, и конкретного игрока в частности.

Техника игры в баскетбол многообразна, и одним из важнейших технических приемов является бросок мяча, от результативности которого зависит выигрыш всей команды. То есть броски по кольцу – это один из важнейших технических элемент игры, потому, что конечная цель всех игровых действий на площадке набрать как можно боль очков. Поэтому игроки любого класса обычно уделяют тренировке бросков особое внимание и работают над совершенствованием техники бросков особенно тщательно [3].

Для успешного участия в соревновании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока. Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке, возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений [4].

Броску мяча необходимо начинать обучать с самого начала занятий баскетболом. Однако, как показывает анализ литературы материалов по методике обучения броску явно недостаточно. Поэтому знание правильный подбор упражнений и их реализация в определенной последовательности, и дозировка, имеет ключевое значение при проведении тренировочного процесса в целом и обучение данному техническому элементу в частности.

Цель исследования. Теоретически обосновать необходимость разработки методики совершенствование броска мяча, как одно из важных элементов техники игры в баскетболе.

Результаты исследования и их обсуждение. Весь процесс обучения баскетболистов в юном возрасте должен быть подчинен созданию наиболее благоприятных условий для качественного овладения техникой выполнения и точности броска. Точность броска в значительной мере зависит от техники. Поэтому для правильно поставленной техники броска мяча большое значение имеет исходное положение баскетболиста перед его выполнением, постановка ног, положение туловища и рук все имеет важное значение. На эту фазу выполнения данного технического приема необходимо уделять особое внимание. Чтобы создать наиболее благоприятное условие для точного броска, исходное положение должно способствовать свободному, без напряжений выполнению необходимых движений. Индивидуальное исходное положение должно отвечать следующим требованиям: угол в точке прицеливания, образованный линией зрения и проекцией траектории полета мяча, должен быть минимальным; для оптимального исходного положения необходимо стремиться к совмещению указанных линий [1].

Параллельно с обучением правильным движениям при выполнении броске так же формируется навык прицеливания, в тоже время юных баскетболистов необходимо научить

видеть одновременно и цель, и мяч, контролируя свои движения до момента их завершения.

Поскольку корзина сама по себе является эмоциональным фактором, отвлекающим внимание начинающего баскетболиста, первые упражнения выполняются без нее в передачах с траекторией, соответствующей полету мяча при броске. В первых упражнениях с корзиной вначале внимание обращается на прицеливание, затем на траекторию полета мяча. Акцент на попадании следует делать лишь в том случае, если есть уверенность в правильности движения [2].

Для решения ключевых задач на первом этапе обучения необходимо давать занимающимся дополнительные ориентировки, облегчающие прицеливание, а также позволяющие контролировать свои движения. Изучение броску проводят в такой последовательности: с близкой дистанции, штрафные, средние и дальние, а затем добивание мяча.

Для бросков с близкой дистанции применяются способы одной рукой. Первые упражнения выполняются под углом к щиту с использованием его в качестве дополнительного ориентира для прицеливания. Вначале выполняются упражнения для основной кисти, с тем, чтобы занимающиеся почувствовали момент выпуска мяча и сами движения кисти, обеспечивающие попадание мяча в цель. Для этого игроки выстраиваются справа от кольца на расстоянии одного и, поочередно переводя мяч вверх и «скатывая» его с кисти, выполняют бросок с отражением от щита. Затем упражнения выполняются в движении. Наиболее часто встречаются следующие ошибки: прыжок в длину, а не вверх, нарушение ритма шагов при ловле (подскок). Первая ошибка исправляется путем объяснения и дополнительных упражнений: в прыжке с разбега и толчком одной ногой. Во втором случае игроку необходимо дольше упражняться в броске со снятием мяча с руки соперника. При изучении штрафного броска внимание концентрируется не только на технике, но и на процедуре подготовки и выполнения броска [1].

На начальном этапе обучения лучше использовать способ двумя руками сверху, который позволяет в последующем быстрее перейти к броску одной рукой. Необходимо объяснить правила прицеливания на передний край корзины, уточнить исходное положение, научить расслаблению и подготовке к броску сосредоточиться, освободиться от излишнего напряжения, выполнению движений броска в постоянном ритме с постоянной амплитудой движений.

Броски со средних дистанций требуют специальной подготовки. Для броска выбирается один из наиболее эффективных способов (в настоящее время это бросок одной рукой сверху). Дистанция устанавливается индивидуально. Основное внимание должно быть уделено правильному исходному положению и согласованной работе рук и ног. Затем обращается внимание на заключительное движение кисти. Необходимо стремиться, чтобы кисть работала с полной амплитудой движения, при полном разгибании руки в локтевом суставе. Все неточности, связанные с недолетом или перелетом мяча, необходимо регулировать (при правильной работе руки) работой ног - энергичным коротким толчковым движением за счет разгибания ног в коленях. Правильное освоение движений позволяет уточнить работу кисти: если рука работает по должной амплитуде, то кисть будет осуществлять естественное захлестывающее движение, необходимое при броске мяча [2].

В настоящее время для бросков со средних дистанций наиболее широко применяется бросок в прыжке. При обучении данному элементу техники вначале используются упражнения выполняющие бросок в виде имитации броска, вернее, передачи мяча в прыжке с траекторией, соответствующей траектории броска. Основное внимание при этом должно уделяться на своевременный вынос мяча в исходное положение, а затем на отталкивание для прыжка. Отталкивание должно быть кратковременным, а бросок выполняться в наиболее высокой точке прыжка. Ошибки могут быть следующие: несвоевременный вынос мяча в исходное положение, несогласованные движения рук и ног, отталкивание с носка, в результате чего получается не прыжок, а подпрыгивание, несвоевременный выпуск мяча [5].

Установлено влияние соревновательной деятельности на состояние спортивно-

технической подготовленности баскетболистов. Показано, что соревновательная деятельность, протекающая на пульсе 180-190 уд/мин, приводит к снижению точности бросков с 80-85 процентов, достигаемых спортсменами в тренировочных условиях, до 37-42 процентов – в соревновательных.

Основными причинами снижения эффективности бросков с дальних дистанций в условиях соревновательной обстановки являются: низкая интенсивность упражнений, используемых при совершенствовании в технике выполнения бросков в условиях учебно-тренировочного процесса, а так же недооценка значения предыгровой разминки.

Совершенствование техники выполнения бросков в условиях учебно-тренировочного процесса проводится на пульсе 130-140 уд/мин, а разминка перед игрой - на пульсе 120-150 уд/мин, тогда как игровая соревновательная деятельность сопровождается пульсовым выражением 180-200 уд/мин.

При совершенствовании техники бросков в условиях учебно-тренировочного процесса целесообразно использовать броски, выполняемые преимущественно сериями, с одной и той же дистанции. После каждой серии, состоящей из 3-5 бросков, целесообразно проводить челночные ускорения без мяча на различные дистанции от 3 до 20 метров, в максимально быстром темпе. Продолжительность упражнения должна составлять от двух до пяти минут. Такая нагрузка оказывается адекватной характеру соревновательной деятельности, вызывая частоту сердечных сокращений в пределах 170-190 уд/мин.

Выводы. Техника игры в баскетбол многообразна, и одним из важнейших технических элементов игры является бросок мяча, от результативности которого зависит результат игры и соответственно выигрыш или проигрыш всей команды. Броску мяча необходимо начинать обучать с самого начала занятий баскетболом, обращая внимание на правильную постановку техники выполнения броска мяча, потому, что точность броска в первую очередь зависит от техники его выполнения. Для достижения необходимого уровня освоения такого важного элемента игры как бросок мяча необходимо постоянно совершенствовать методику обучения и совершенствования данного технического элемента, используя при этом широкий арсенал средств и вариантное применение разнообразных методов тренировки.

Список литературы.

1. Кожевникова, С. В. Техника и методика обучения броскам в баскетболе [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL:[<https://interactive-plus.ru/e-articles/132/Action132-8525.pdf>]
2. Портных, Ю. И. Игры в тренировке баскетболистов: учеб.-метод. пособие / Ю.И. Портных [и др.]. – СПб.:Гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – 5-е изд., стер. – СПб., 2013. – 64 с.
3. Ruchkina, K. A. Concentration of attention in basketball /K. A. Ruchkina, V. I. Volchkova, I. E. Kononov // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. - С. 182-183.
4. Самойлов, Р. В. Совершенствование тренировочного процесса баскетболистов 15-16 лет с учетом игрового амплуа / Р. В. Самойлов, О. В. Матвиенко // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2017. – Том 2 – С. 538-541.
5. Щекотихин, М. П. Анализ тактики броска в баскетболе и ее влияния на результативность атакующих действий студентов-баскетболистов. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL:[<https://cyberleninka.ru/article/v/analiz-taktiki-broska-v-basketbole-i-eyo-vliyaniya-na-rezultativnost-atakuyuschih-deystviy-studentov-basketbolistov>]

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ

*Кадыров Г.Б., студент 51111гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – ст. преподаватель Макаров В.А.*

Актуальность. Нападающий удар есть и будет считаться самым эффективным способом атакующих действий команды. Этот сложный технический прием выполняется в прыжке. Несмотря на внешнюю, кажущуюся, простоту игры, техника волейбола очень сложна. Эта сложность в первую очередь объясняется тем, что все технические приемы игры выполняются при кратковременном соприкосновении рук и мяча [2, 3]. К тому же, эти приемы нужно выполнять всегда эффективно, несмотря ни на какие изменения условий игры.

Современный волейбол предъявляет высокие требования к техническому мастерству спортсменов. Поэтому внимание к технической подготовке волейболистов приобретает огромную значимость. Наблюдая за нападающими игроками можно увидеть, как возросло значение физической подготовки [1].

Они должны обладать большим набором технических приемов, которые невозможно выполнить без должной физической подготовки: это – прием, атака, силовая подача, перемещения и защитные действия на задней линии, блок. Есть все основания характеризовать нападающий удар как самый особенный, важный, решающий технический элемент игры – 65% выигранных командой очков приносит нападение [4].

Цель исследования – теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность применения комплексов упражнений для совершенствования техники нападающего удара.

Для решения задач нами применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование, математическая статистика.

Исследование проводилось с сентября 2018 по март 2019 г. в СШОР «Юность» г. Казань. К исследованию было привлечено 24 волейболиста 15-16 лет - по 12 игроков в экспериментальной и контрольной группах.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе исследования мы провели контрольные испытания в начале и конце эксперимента.

Для определения показателей использовались тесты:

1. Нападающий удар из зоны 4 в зону 1
2. Нападающий удар из зоны 4 в зону 5
3. Нападающий удар из зоны 2 в зону 5

В начале эксперимента в показателях техники нападения волейболистов контрольной и экспериментальной групп значительных различий не наблюдалось.

Для экспериментальной группы волейболистов, нами были разработаны 4 комплекса, которые применялись в течение 6 месяцев на каждой тренировке в основной части учебно-тренировочного занятия.

В первый день тренировочного занятия мы применяли комплекс упражнений №1, который был направлен на контроль мяча. Во второй день на тренировке применялся комплекс упражнений №2, направленный на точность удара. В третий день на тренировке в экспериментальной группе применялся комплекс упражнений №3, направленный на перевод мяча при проведении атаки. В четвертый день на спортивной тренировке использовался комплекс упражнений №4, направленный на обведение блока.

Экспериментальные комплексы упражнений применялись на протяжении 6 месяцев в предложенном порядке.

В конце эксперимента было проведено повторное тестирование.

Экспериментально установлено положительное влияние предложенных комплексов упражнений на совершенствование нападающего удара у волейболистов 15-16 лет (Таблица 1).

Таблица 1 – Сравнение показателей техники нападающего удара волейболистов 15-16 лет контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента

№	Название теста (количество раз)		Экспериментальная группа $\bar{X} \pm m$	Контрольная группа $\bar{X} \pm m$
1.	Нападающий удар из зоны 4 в зону 1	в начале эксперимента	3,3±0,45	3,0±0,25
		в конце эксперимента	7,0±0,3	3,4±0,27
	p		<0,05	>0,05
2.	Нападающий удар из зоны 4 в зону 5(10 ударов)	в начале эксперимента	4,0±0,72	3,8±0,28
		в конце эксперимента	7,7±0,6	4,9±0,3
	p		<0,05	>0,05
3.	Нападающий удар из зоны 2 в зону 5(10 ударов)	в начале эксперимента	3,7±5,6	3,6±6,8
		в конце эксперимента	6,0±3,4	3,9±6,2
	p		<0,05	>0,05

В тесте «Нападающий удар из зоны 4 в зону 1» в экспериментальной группе прослеживается повышение точности нападающего удара, результаты тестирования в конце эксперимента показали, что разница в результате составила 3,7 раза (3,3 раза было в начале эксперимента и 7 раз в конце эксперимента), а в контрольной группе разница была 0,4 раза.

В тесте «Нападающий удар из зоны 4 в зону 5» испытуемые экспериментальной группы увеличили среднегрупповые показатели точности прямого нападающего удара до 3,7 раза (4 раза в начале эксперимента и 7,7 раз в конце эксперимента), а контрольной на 1,1 раза (3,8 раз в начале эксперимента и 4,9 раз в конце эксперимента).

В тесте «Нападающий удар из зоны 2 в зону 5» разница показателей в экспериментальной группе составила 2,3 раза (3,7 раза в начале и 6 раз в конце эксперимента), а в контрольной - 0,3 раза (3,6 раза в начале и 3,9 раза в конце эксперимента).

В экспериментальной группе во всех тестах технической подготовленности в экспериментальной группе зафиксированы достоверные различия с уровнем достоверности $p < 0,05$.

Выводы. В процессе педагогического эксперимента результаты показателей техники нападающего удара стали значительно больше в экспериментальной группе.

Применение в учебно-тренировочном процессе волейболистов 15-16 лет комплексов упражнений для совершенствования нападающего удара, положительно повлияли на результативность техники игры.

Список литературы:

1. Баранова, К. А. Влияние физической подготовки на уровень техники защиты и нападения волейболисток 14-15 лет / К. А. Баранова, Г. Р. Данилова // проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСИТ, 2016. – С. 136-138.

2. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
3. Данилова, Г. Р. Теория и практика волейбола: краткий курс: учебное пособие / Г.Р. Данилова, Е. В. Невмержицкая, И. Е. Коновалов, К. А. Баранова, В. А. Макаров. – Казань: Отечество, 2019. – 195 с.
4. Рыцарев, В. В. Волейбол / В. В. Рыцарев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 384 с.

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ТЕННИСИСТОВ КАК ОСНОВА ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

*Калимуллина Р.Р., студент 81102М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Емельянова Ю.Н.*

Актуальность. Психологическая подготовка теннисистов определяется характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы. В связи с обострением спортивной конкуренции и обусловленным этим повышением требований к уровню подготовленности спортсменов роль психологического фактора в этой сфере деятельности становится все более ощутимой. Поэтому, на современном этапе развития спорта проблема повышения эффективности самой системы психологической подготовки спортсменов занимает одно из первых мест, а дальнейшие исследования психических состояний спортсменов являются важной составляющей для совершенствования учебно-тренировочного процесса.

Цель исследования: изучить волевые качества и их значение для психологической подготовки теннисистов.

Результаты исследования и их обсуждение. Одним из важнейших компонентов психологической подготовки, является воспитание волевых качеств. В условиях занятий спортом постоянно возникают трудности и проблемы, преодоление и решение которых закаляет характер, укрепляет волю. Сама суть спортивного совершенствования требует не обхода, а сознательного преодоления большим трудом и усилием воли возникающих трудностей. В числе основных волевых качеств можно выделить целеустремленность, инициативность, решительность, самообладание, стойкость, настойчивость и смелость.

Целеустремленность и решительность развиваются в процессе освоения новых упражнений. Стойкость и настойчивость - результат регулярного преодоления утомления при выполнении тренировочных занятий и в соревнованиях, особенно в неблагоприятных условиях. Самообладание воспитывается в обстановке жестокого соперничества на ответственных соревнованиях, при необходимости срочно исправить сделанные ошибки [1].

Важнейшими задачами волевой подготовки являются:

1. Обретение человеком контроля над своим поведением и эмоциональным состоянием;
2. Умение максимально, мобилизоваться для достижения успеха. Самомотивация – это еще одна функция воли. Запуск осуществляется с помощью волевого импульса, индивид сам себе отдает команды посредством мысленных источников.
3. Выработка волевых качеств личности, таких как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

Целеустремленность как волевое качество необходима для точно поставленного выполнения задачи. Она предполагает регулирование человеком своего поведения для достижения конкретной жизненной цели.

Очень важна способность принимать ответственные решения самостоятельно и не останавливаться в деятельности, когда поступок связан с известным риском и необходимостью выбора из нескольких альтернатив. Проявляется особенно ярко в сложных ситуациях как способность смело брать на себя ответственность за поступки и принятое решение, своевременность действия, умение быстро его исполнять или задерживать. Нравственная оценка решительных поступков зависит от их конкретного социального содержания.

Решительность выражается в умении претворять в жизнь своевременно и без колебаний принятое обдуманное решение. Продуманность и быстрота, смелость, уверенность в своих поступках – вот действия решительного человека.

Противоположной стороной этого качества является нерешительность. Человек, постоянно сомневается, колеблется в решениях и в избрании методов решения проявляет нерешительность.

Смелость – это способность принимать адекватные решения вне зависимости от наличия страхов.

Настойчивость и упорство проявляются в готовности и умении бороться, в готовности отстаивать свою жизненную позицию, преодолевать трудности и опасности на пути к достижению цели. Настойчивость показывает интерес к жизни, освобождает от хандры, вялости, нерешительности и отступничества. В отличие от настойчивости упорство преследует быстротечные, приближенные цели.

Упорство свойственно сильным, цельным людям. Оно дает возможность сосредоточиться, выбрать пути для получения желаемого и четко определять последовательность своих действий. Упорство – это качество, присущее характеру человека. Оно помогает при достижении цели или результата.

Выдержка и самообладание – это стойкое проявление качеств личности сдерживать свои эмоции, подавлять импульсы, неоправданные реакции, сильные желания, в том числе и агрессию при возникновении конфликтной ситуации [2].

У человека, умеющего сдерживать чувства, контролируя эмоции и поведение, владеть настроением, сохраняя хладнокровие и не совершая необдуманных действий, определяется выдержка и самообладание.

Самостоятельность. Активное использование знаний, навыков, умений в конкретных ситуациях в виде самостоятельного мышления, ума, суждения как готовность памяти самостоятельному приобретению. Ответственное отношение человека к своему поведению в виде самостоятельности действий, работы, самой познавательной деятельности как готовность к новациям и инновациям, к творчеству в изменяющихся условиях среды [4].

Инициативность – способность личности, выраженная в стремлении к самостоятельным общественным начинаниям, инициативе, активности, предприимчивости. Инициативность свойственна смелым людям, не боящимся сделать первый шаг и самостоятельно принять решение. При этом данное качество является очень важным не только в сферах деятельности, связанных с риском и огромной ответственностью. Оно прекрасно дополняет другие базовые таланты и помогает проявить себя в общественной и политической деятельности [5].

Формирование перечисленных волевых свойств личности определяется главным образом целенаправленным воспитанием воли, что должно быть неотделимо от тренировочного процесса.

Проявление волевых качеств определяется врожденными индивидуальными, личностными особенностями, проявлениями свойств нервной системы: силы – слабости, подвижности – инертности, уравновешенности – неуравновешенности нервных процессов, но и мотивами человека. Может быть мотив достижения, определяемый двумя составляющими: стремлением к успеху и избеганием неудачи.

Для достижения жизненного успеха человеку необходимо развивать в себе волевые качества, так как реализация любой цели становится возможной не только при наличии желания, но и вследствие сильного стремления и активных действий.

Нередко человек имеет большое желание, но заставить себя что-то сделать не каждый может, для этого необходимо иметь силу воли, которая будет помогать действовать, достигая поставленных целей.

Большое значение в развитии волевых качеств имеют занятия спортом. У спортсменов волевые качества, как правило, развиты в большей мере, чем у людей, не занимающихся спортом. Это объясняется тем, что спортсмен всегда стремится достичь максимально высоких результатов, установить рекорд, у него изначально преобладает мотив достижения успеха, который заставляет его работать более интенсивно.

В этот период очень важно поддерживать спортсмена, содействовать ему укреплению силы воли [3].

Большое значение во всяком спортивном соревновании играет воля к победе. Спортсмен должен направлять все свои волевые усилия на осуществление намеченного тактического плана игры, на преодоление чувств подавленности, досады, растерянности, неуверенности, возникающих во время спортивного матча. Спортсмен должен максимально сосредоточить внимание на игре, упорно стремиться к победе.

Волевой спортсмен от первого до последнего мяча ведет игру с большим упорством, настойчивостью, в самых трудных условиях действует уверенно, целеустремленно, сохраняет спокойствие, выдержку, в наиболее ответственные моменты встречи максимально усиливает игру.

Волевые усилия теннисиста во время состязания должны быть направлены на сосредоточение внимания на игре, на решение тактических задач. Игрок должен самым внимательным образом следить за выполняемыми им самим ударами и занимаемой позицией на корте, за действиями противника, когда он готовится произвести удар по мячу, чтобы определить, как и куда он его пошлет, а затем мгновенно решить тактическую задачу, куда и как самому направить мяч; за дальнейшими действиями противника. Все это требует, особенно при нынешнем быстром темпе игры, очень большой сосредоточенности и внимания.

Также сила воли необходима теннисисту для трудных, долгих матчей, ведь спортсмен должен отбить мяч, посланный противником, столько раз, сколько нужно для его розыгрыша. А это значит, что он должен столько же раз подойти к мячу и, как говорят, «войти» в удар, соответственно столько же раз из него «выйти». Выполнить же удар необходимо строго по адресу, с определённой силой.

Статистика показывает, что на быстрых кортах мяч разыгрывается в среднем около 6,5 секунд. А на медленных, очко может разыгрываться и 2 минуты. Продолжительность розыгрыша очка в среднем составляет 14 секунд. Значительно меньше времени нужно спринтеру, чтобы пробежать дистанцию 100 м. За это время все соревновательное действие заканчивают велосипедисты в спринте и гите на 200 м, бегуны на 110 м с барьерами и т.д. Для теннисиста, с розыгрышем одного очка матч не заканчивается, не заканчивается даже гейм. Теннисист только начал соревнование. Ему предстоит вести борьбу от 35–40 минут до 3–3,5 часов, а иногда и дольше, сделать более 1100 ударов, пробежать более 3600 м, если матч играется из трёх сетов, прежде чем он закончится. И если матчи проходят на открытых кортах при 35 градусной жаре, игроку необходимо обладать волевыми качествами. В таких ситуациях нужно быть терпеливее, настойчивее, решительнее в своих действиях, быть чуть более точнее в конце матча, не снижая, а может быть и немного увеличивая темп игры, вынести всю напряжённость борьбы.

Учитывая вышесказанное, нами были составлены средства воспитания волевых качеств для теннисистов:

1. Разыгрывание комбинации «восьмерка» резаными ударами – темп 10-15 ударов/мин., 1,5-2 мин. (5 серий, пауза отдыха 60-90 с).

2. Удары по мячу, набрасываемому тренером или пушкой в разные точки площадки, темп 24-26 ударов/мин., 1,5-2 мин. (пауза отдыха 60-90 с).

3. Удержание мяча по центру корта, темп 24-26 ударов/мин., 5-7 мин.

4. Игра по линии – 3-4 удара, внезапный перевод по диагонали и вновь по линии (5 серий, пауза отдыха - 20 с).

5. Игрок, выполняющий первую подачу, разыгрывает «треугольник» на задней линии, с короткого мяча выходит к сетке, возвращается назад и продолжает разыгрывать «треугольник», (3 серии, пауза отдыха 30 с).

6. Игра со счета 15:40. Задача игрока сравнять счет и выиграть гейм. Разыгрывается 3 – 5 сетов.

7. Игроку, только что закончившему играть матч, ставится задача сыграть еще один или два сета, и в более быстром темпе.

8. Игрок, прежде чем начать розыгрыш, выполняет упражнение «веер», а затем приступает к розыгрышу (3 серии, пауза отдыха – 20 с).

9. Розыгрыш комбинации: подача – добегание до укороченного мяча – возвращение на заднюю линию за свечой и продолжение розыгрыша, (3-5 серий, пауза отдыха – 20 с).

10. Выполнение 8 ударов с отскока в быстром темпе, затем розыгрыш (3-4 серии, пауза отдыха - 20 с).

Вывод. В процессе занятий спортом некоторые спортсмены не в полной мере осознают, насколько важно включать в тренировочный процесс, не только физическую, специальную, технико-тактическую, но и психологическую подготовку. Особое значение в процессе тренировок нужно уделять развитию волевых качеств спортсмена, так как любые спортивные достижения это, в первую очередь, результат усилия воли.

Нами были составлены и теоретически обоснованы средства волевой подготовки теннисистов, где основной задачей является настроить спортсмена на проявление волевых качеств –преодоление трудностей, терпение, умение не сдаваться до победы.

Список литературы:

1. Горская, И. Ю. Координационная подготовка спортсменов: моногр. / И. Ю. Горская, И. В. Аверьянов, А. М. Кондаков. – Омск : СибГУФК, 2014. – 248 с.

2. Дубровский, В. И. Спортивная физиология: учебник для средних и высших учебных заведений по физ. культуре / В.И. Дубровский. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. - 462 с.

3. Ильин, Е. П. Оптимальны состояния человека как психофизиологическая проблема /Е. П. Ильин, Л. В. Куликова [общ. Ред.] // Психические состояния. – СПб.: Питер, 2000. – С. 130–139.

4. Инновационные процессы в развитии технологий психической подготовки и психодиагностики в олимпийском спорте / П. В. Бундзен, К. Г. Коротков, В. И. Баландин [и др.] // Теория и практика физ. Культуры. –2001. – № 5. – С. 12–18.

5. Климов, Е. А. Основы психологии: Учеб. Для вузов. – М., 1997.

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЦЕНТРОВЫХ ИГРОКОВ 16-17 ЛЕТ В БАСКЕТБОЛЕ

*Князев М.И. студент 81102М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Данилова Г.Р.*

Актуальность. Центровой (*от англ. center*), или пятый номер, игровое амплуа баскетболиста, основная функция которого заключается в игре под кольцом (завершение атаки, подбор, отражение атаки из под кольца и др.). Обычно это самый высокий игрок в баскетбольной команде (рост 205 см и выше). Среди центровых различают первых центровых, которые действуют на острие атаки, в непосредственной близости у щита соперника; вторые центровые – свободно маневрирующие в районе линии штрафного броска и часто атакующие кольцо с ходу. В некоторых случаях, при условии сочетания высокого (сверхвысокого) роста с атлетическими данными, высокой подвижностью и владением соответствующими техническими приемами, центровой может играть дальше от кольца, занимая позицию тяжёлого форварда (центрфорварда). Признанными мастерами на позиции центрового являются американцы У. Чемберлен (216 см) Д. Ховард (211 см), Ш. О'Нил (209 см), китаец Я. Мин (229 см), литовец А. Сабонис (221 см) и др.

Подготовка высокорослого игрока требует от тренера особого внимания, так как неоспоримое преимущество в росте может оказаться и недостатком. Для баскетболистов 16-17 лет это, прежде всего, недостаточное развитие силы, быстроты, координации, связанное с особенностью физического развития. Также особенности высокорослых игроков отражаются на биомеханической структуре двигательного действия, что влияет на формирование у них баскетбольной техники. Даже в детском возрасте таким игрокам сложно освоить ведение мяча, броски со средней и дальней дистанции, передачи, и особенно их скоростное выполнение. Поэтому для подготовки центровых необходимы средства и методы отличные от тех, которые используются при тренировке игроков других амплуа – защитников и нападающих.

Цель исследования – на основе анализа и обобщения литературных данных выявить особенности техники центрового игрока в баскетболе и определить упражнения для совершенствования технической подготовленности баскетболистов 16-17 лет.

Результаты исследования и их обсуждение.

Основными видами двигательных актов баскетболистов амплуа – центровой, являются быстрые перемещения, прыжки, ловля мяча и броски при активном сопротивлении соперника в условиях ограниченного пространства и времени. Все двигательные действия характеризуются большой вариабельностью, изменчивостью. Сложность игровых действий заключается в том, что арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и игровых условиях, которые требуют быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по ритму, скорости и характеру [3].

В тоже время в современном баскетболе игроки, независимо от выполняемых ими функций, должны владеть широким арсеналом средств и способов ведения игры как в нападении, так и в защите. Таким образом, формирование квалифицированного баскетболиста проходит по двум, связанным между собой, направлениям: совершенствование в универсальных приемах, специфических для выполнения своих функций [4].

Известно, что долгие годы тренеры не предавали особого значения тому, владеет или нет высокорослый парень способностями к игре, как он овладевает приемами техники игры, какова его физическая подготовка и физическое развитие. Важен был рост. Со временем становилось ясно, что все больше и больше команду вводили в свои составы высокорослых баскетболистов. Поэтому тренеры стали больше уделять внимание отбору высокорослых баскетболистов, их тренировке.

Работая с высокорослыми баскетболистами, следует учитывать их индивидуальные особенности. Бывает, что баскетболисту нравится и удается какой-то элемент. Не надо пытаться по каким-то причинам заставлять баскетболиста избавляться от него. Наоборот: подобные индивидуальные особенности игрока следует поощрять и развивать. А. Гомельский (1983г.), подводя итоги IX Чемпионата мира среди мужских баскетбольных команд, писал: «...Много внимания уделяли мы совершенствованию технических приемов, отработке так называемых коронных элементов баскетболистов. В результате уровень технического мастерства игроков заметно повысился». Значит, важно не только исправлять недостатки, но и всячески развивать сильные стороны каждого игрока. Высокорослый баскетболист – это грубый алмаз, требующий многих лет «шлифовки», «полировки», понимания и умения с ним работать. Чтобы вырастить классного высокорослого игрока, тренеру необходимо иметь не только хорошие знания, знать особенность работы с ними, но и обладать большим терпением [1].

В технической подготовке высокорослых баскетболистов, необходимо научить их занимать правильную позицию с тем, чтобы чувствовать защитника и контролировать действие других игроков нападения и защиты. Очень важно для центрального игрока быть готовым к приему любого мяча, уметь подбирать мяч и добивать его в корзину, эффективно передавать мяч, умело применять ведение, выполнять броски из различных положений. Высокорослый баскетболист, играя в нападении, должен в совершенстве владеть различными заслонами, постоянно перемещаться, что будет ставить в трудное положение защитников.

Играя в нападении, высокорослый баскетболист должен умело применять специфические приемы техники игры спиной и лицом к щиту с быстрым переходом из одного положения в другое. Команда, которая располагает таким центровым, всегда имеет хорошие шансы на успех. Чрезвычайно важно, когда центровой уверенно и эффективно действует в районе штрафной площадки, особенно вблизи от щита. Важным аспектом является выбор позиции центровым. Но кроме упражнений, связанных с выбором позиции, необходимо использовать передвижения, связанные с ловлей мяча, передачей, ведением и бросками. Но прежде, чем тренировать высокорослого игрока ловить, передавать, вести и бросать мяч в корзину, у него следует развить «чувство» мяча. Рекомендуются использовать упражнения, предложенные американскими специалистами: различные вращения мяча, жонглирования одним, двумя мячами, ловля мяча от стены, пола, неровной поверхности и т.д.

Другим важным элементом техники игры центрального является передача, а также умение ее принимать (ловить мяч). Наблюдения за игрой центральных игроков 16-17 лет, показывает низкое качество выполнения этого приема техники игры и его разновидностей. Специалисты советуют в работе с высокорослыми баскетболистами отрабатывать такой элемент, как передача мяча, следует не только в специфических для центрального упражнениях, но и в обычных, которые используются в тренировке игроков всех функций. Это необходимо для того, чтобы выработать хорошее «чувство» мяча, умение его контролировать, отработать передачу двумя руками, но особенно одной рукой во всех ее вариантах, тем более «слабой» рукой [4].

Несмотря на то, что высокорослому игроку не всегда необходимо использовать ведение мяча, так как он действует с мячом в непосредственной близости от кольца, но уверенность в дриблинге, на наш взгляд у него должна быть. Это, естественно, достигается упражнениями в ведении мяча. Высокорослому баскетболисту очень важно при ведении мяча поддерживать хороший баланс тела, позицию, отрабатывать чувство мяча. Ему необходимо устранять в процессе тренировки наиболее распространенные ошибки. К ним относятся: высокое ведение, тенденция шлепать мяч кистью, осуществлять зрительный контроль за мячом во время ведения с опущенной головой, сгибание в поясе, тогда как надо в коленях, неумение менять направление во время ведения. Во время ведения мяча колени у баскетболиста должны быть согнуты, таз опущен, верхняя часть туловища немного

наклонена вперед, но при этом голову и плечи надо держать прямо. Ведение осуществляется за счет движений предплечья, кисти и контролируется мяч пальцами, которые расставлены широко и на одинаковом расстоянии один от другого, ладонь не касается мяча.

Тренировать ведение мяча высокорослому игроку следует в различных упражнениях, которые используются в тренировке баскетболистов:

1. Ведение мяча на месте вокруг ног.
2. Синхронное и асинхронное ведение двух мячей с переводом мячей с руки на руку перед собой, за спиной – одного мяча, а второй – перед собой, между ног двух мячей и т.п.
3. Ведение мяча в кругу или трехсекундной зоне. Участвуют 2-3 или более игроков. Каждый водит мяч и старается выбить мяч у другого игрока.
4. Ведение мяча с обводкой стоек через всю площадку в сочетании с броском в корзину.
5. Аналогичное упражнение, но с выполнением перед стойкой изменения направления ведения мяча шагом в сторону, с поворотом, переводом мяча за спиной, между ног.
6. Ведение мяча по площадке одним игроком против двух защитников.

Баскетболисты выполняют все действия на площадке с одной целью: создать необходимые условия для успешного броска мяча в корзину. Высокосрому, в позиции центрального, необходимо отрабатывать бросок в прыжке и из различных положений, встречающихся в игре, в частности, броски в прыжке с разворотом. Следует обращать внимание на умение высокорослого баскетболиста выполнять броски прыжке после резких остановок и отхода в обратном направлении. Для этого можно использовать такие упражнения:

1. Игрок располагается на «усиках» или на линии штрафного броска. После получения мяча от тренера или партнера, баскетболист делает поворот влево на левой ноге или вправо на правой ноге на 180° и выполняет бросок в прыжке.

2. Игрок получает мяч в движении после входа с финтом, делает остановку, а затем с разворотом выполняет бросок в прыжке. После броска идет на подбор мяча.

Участвуя в борьбе за отскок в нападении, высокорослые баскетболисты должны уметь быстро оценивать ситуацию, быстро производить обманные движения с учетом позиции защитником, своих партнеров и направления отскока мяча. Обманные движения головой использовать для того, чтобы вывести защитника из равновесия и заставить его изменить позицию. Игра без мяча при борьбе за отскок мяча в нападении – один из важнейших аспектов такого приема. Очень удобным моментом для отхода защитника и выхода к щиту является тот, когда мяч после броска начинает снижаться к корзине, потому что в этот момент сложнее одновременно следить и за мячом, и за своим подчиненным, да еще оценивать общую ситуацию.

Для эффективной борьбы за отскочивший мяч после неудачного броска баскетболисту необходима хорошая подвижность, легкость, маневренность, прыгучесть, чувство времени и, что очень важно, желание овладеть мячом или «добить» его в корзину. Для тренировки борьбы за отскок в нападении полезны следующие упражнения:

1. На высоте 3-3.05 м. подвешивается резиновая автомобильная камера со вставленным в середине баскетбольным мячом. Игрок выпрыгивает толчком обеих ног вверх, захватывает двумя руками мяч, удерживает 2-3 секунды, а затем отпускает его. Это упражнение полезно для тренировки захвата мяча двумя руками при борьбе за отскок мяча – как в нападении, так и в защите.

2. Добивание мяча в стену на высоте примерно 3м. на стене наносится 3-4 точки. Баскетболисты в прыжке совершают добивание левой и правой рукой в эти точки.

3. Баскетболисты выстраиваются в двух или одной колонке перед щитом. Поочередно друг за другом игроки добивают мяч в щит левой или правой рукой (по заданию) и становятся в конец колонны.

4. Два игрока занимают позицию под корзиной. Тренер бросает мяч в корзину, после подбора один из игроков должен 5 раз поразить кольцо с активным сопротивлением другого игрока. Упражнение развивает агрессивность.

Выводы. В ходе анализа литературных источников нами было определено, что для успешного выполнения технических элементов центровыми следует уделять этим действиям больше времени и внимания. Многие центровые игроки развиваются позднее своих сверстников, и их координация на протяжении ряда лет может отставать от роста тела. Основными техническими элементами игры центрального являются выход и умение занять позицию (работа ног), ловля и передача мяча в условиях ограниченного пространства и активного противоборства, бросок из под кольца и подбор мяча «на щите». При подборе упражнений для совершенствования технической подготовленности баскетболистов 16-17 лет, нужно учитывать также фактор отставания высокорослых подростков в развитии физических качеств.

Таким образом, в основе подготовки современного центрального игрока лежит индивидуальная работа по всем видам направлениям. Постоянное совершенствование мастерства и исправление недостатков, по всем видам подготовки является основным направлением в работе тренера по воспитанию центрального игрока высокого класса. Из многообразия технических приёмов нападения мы обратили внимание на те, которые, на наш взгляд, в возрасте 16-17 лет должны быть наиболее отточены и в тренировочной работе им должно уделяться особое внимание. Чёткая, технически грамотная работа ног, ловля передач в неудобных положениях, силовые броски с места и в движении, все эти приемы дают большое преимущество центральному игроку в современном баскетболе.

Список литературы:

1. Гомельский, А. Я. Центровые / А. Я. Гомельский. – М.: Физкультура и спорт, 1988 – 207 с.
2. Емельянова, Ю. Н. Техничко-тактическая подготовка баскетболистов на основе моделирования игровых ситуаций / Ю. Н. Емельянова // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности : сборник материалов второй международной научной конференции – Ростов-на-Дону; Издательство: ЮФУ, 2015. – С. 60-66.
3. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов / под редакцией Ю. М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2001. – 520 с.
4. Корягин, В. М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов / В.М. Корягин. – Львов: изд-во «Край», 1998 – 191 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ИГРЫ НА ОСНОВЕ ИЗБИРАТЕЛЬНОГО ФОРМИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

*Кондратьев А.О., магистрант,
Кондратьева А.А., магистрант,*

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта

Актуальность. Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства требует пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки волейболистов. Современный волейбол связан с высокими нагрузками, вестибулярной устойчивостью, переключением внимания, максимальной скоростью реагирования игроков, их зрительно-моторной координацией, тонкой дифференцировкой мышечно-двигательных ощущений. Эффективное выполнение всех игровых действий на протяжении игры зависит от уровня технической подготовленности [1,3].

Роль координационных способностей в технической подготовке спортсменов давно признана специалистами как ведущая. Проявление координационных способностей в волейболе очевидно, так как нет такого действия или технического приема во время игры, где бы не приходилось предъявлять высокие требования к координационным способностям спортсмена [2].

Повышение координационной подготовленности спортсменов как основы их мастерства рассматривается в разных исследованиях. Анализ отечественной и зарубежной научно - методической литературы, а также практической деятельности специалистов показал, что недостаточно изученным остается вопрос взаимосвязей координационных способностей и показателей технической подготовленности игроков. Специалисты формируют координационные способности игроков без учета их влияния на эффективность техники конкретных приемов игры [4,5].

Исходя из этого можно предположить, что в настоящее время в волейболе остается открытым вопрос как отдельные виды координационных способностей определяют уровень конкретных технических приемов. Актуальным остаётся поиск эффективных путей повышения координационной и технической подготовленности игроков.

Мы предполагаем, что показатели конкретных видов координационных способностей взаимосвязаны с результативностью технических приемов волейболистов и избирательно влияют на их эффективность.

Цель исследования – на основе корреляционного анализа выявить взаимосвязи координационных способностей с показателями технической подготовленности волейболистов.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академии физической культуры и спорта», г. Великие Луки Псковской области. В исследовании участвовали юноши сборной команды академии по волейболу в количестве 14 человек в возрасте 19 – 22 лет. Нами было проведено тестирование уровня технической подготовленности и оценка показателей координационных способностей волейболистов. Мы установили, что показатели координационных способностей и технической подготовленности игроков находится на среднем уровне.

Для выявления взаимосвязей технической подготовленности с координационными способностями волейболистов был проведен корреляционный анализ Пирсона, который показал наличие средних и сильных связей разной направленностей между изучаемыми показателями.

«Верхняя прямая подача на точность» имеет обратно пропорциональную взаимосвязь с кинестетической чувствительностью мышц рук ($r = -0,63$, $p \geq 0,05$). Данная способность создает высокую точность и экономичность выполнения движений спортсмена. Точно дозированное по степени напряжения мышечное усилие и оптимальное использование

соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию энергетических сил и эффективному выполнению технического приема. С помощью кинестетических ощущений спортсмен оценивает расстояние, направление движения и выполняет двигательное действие. Важная роль в совершенствовании этой способности, основанной главным образом на проприорецептивной чувствительности, принадлежит координационным упражнениям, которые направлены на повышение отчетливости мышечно-двигательных восприятий.

Показатель «передача двумя руками сверху в баскетбольное кольцо из штрафной зоны» имеет обратно пропорциональную взаимосвязь с кинестетической способностью к дифференцированию мышечных усилий ($r = -0,59$, $p \leq 0,05$). В данном случае работа над повышением точности силовых параметров движений приводит к формированию «чувства мышечных усилий», которое в различных двигательных действиях приобретает довольно специфический характер. В волейболе данная способность проявляется как «чувство мяча» при точных передачах партнеру по команде. Способность точно оценивать, воспроизводить и дифференцировать параметры движений развивается прежде всего при систематическом применении обще-подготовительных и специально-подготовительных координационных упражнений, методов развития специальных координационных способностей. Эти методы главным образом направлены на систематичное выполнение заданий, предъявляющих повышенные требования к точности выполнения двигательных действий или отдельных движений.

«Передача двумя руками снизу через сетку» имеет обратно пропорциональные взаимосвязи с такими показателями как:

- динамическое равновесие ($r = -0,51$, $p \leq 0,05$);
- кинестетическое дифференцирование ($r = -0,61$, $p \geq 0,05$).

Эти взаимосвязи говорят нам о том, что успешность выполнения данного технического приема определяется способностью правильно подобрать исходное положение, точно подстроиться под летящий мяч и сохранить устойчивое положения тела в процессе выполнения передачи.

«Нападающий удар по зонам» имеет прямо пропорциональную связь с таким показателем как динамическое равновесие ($r = 0,71$, $p \geq 0,05$).

Обнаруженная взаимосвязь свидетельствует нам о большом значении умения сохранять устойчивое положения тела в процессе выполнения движения. Данная способность помогает спортсмену выполнять двигательное действие в условиях вестибулярных раздражителей. Способность удерживать равновесие в волейболе проявляется при выполнении нападающего удара в прыжке, выполнении передачи мяча в прыжке, блокировании, подачи в прыжке.

Вывод. Таким образом, на основе корреляционного анализа мы выявили взаимосвязи координационных способностей с показателями технической подготовленности волейболистов. Все выявленные нами взаимосвязи показывают положительное избирательное влияние координационных способностей на результативность отдельных технических приемов. Можно отметить, что координационная способность к кинестетическому дифференцированию имеет больше взаимосвязей с показателями техники, следовательно, данная способность будет больше способствовать совершенствованию техники игры. Соответственно, для повышения эффективности игры необходимо избирательно формировать координационные способности. Можно предположить, что избирательное воздействие на координационные способности будет способствовать повышению эффективности технических приемов в волейболе.

На основе корреляционного анализа нами были разработаны комплексы координационных упражнений для повышений уровня общих и специальных координационных способностей и соответственно эффективности технических приемов. Результаты формирующего эксперимента покажут эффективность данного подхода к совершенствованию техники игры.

Список литературы:

1. Гурьев, А. А. Методика специальной физической подготовки для повышения координационных способностей и вестибулярной устойчивости волейболистов с учётом их морфофункциональных особенностей: автореф. дис.... канд. пед.- Малаховка. – 2010. -С. 24
2. Линяева, О. Н. Координационные способности волейболистов как универсальное физическое качество, способствующее эффективности тактики игры // Перспективы развития науки и образования. – Москва. – 2017. С. 116-119.
3. Мезенцева, Н. В. Совершенствование методики подготовки волейболисток 14-15 лет к соревнованиям с учетом эмоциональной устойчивости /Н. В. Мезенцева, Н. А. Санникова, О. Г. Матонина // Теория и практика физической культуры. - 2011. - С.38-42.
4. Примаков, И. С., Кондратьева Ю. А. Формирование кинестетической чувствительности как фактор технической подготовленности футболисток массовых разрядов // Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар-Ола, 2018. № 31. С. 127-130.
5. Таран, И. И., Сморгонь М. М. Совершенствование технической подготовки юных футболистов путем избирательного формирования координационных способностей // Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар-Ола, 2017. № 30. С. 100-103.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

*Корнилов А.Н., бакалавр, учитель физической культуры,
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Центр образования
№15 «Луч», г. Белгород*

Актуальность. Волейбол принято считать одной из наиболее популярных и распространенных игр среди населения. В число самых популярных видов спорта волейбол вошел благодаря тому, что он прост в обучении, широкодоступен, динамичен в процессе проведения. Потому он является одним из наиболее доступных видов внеурочной работы в школе.

Во время игры создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других свойств личности, то есть тех качеств, умений и навыков, которые необходимы в жизни, полезны в трудовой и общественной деятельности. Волейбол включен в программы по физической культуре для учреждений общего образования, начального, среднего и высшего профессионального образования [3].

Решение проблемы дефицита двигательной активности учащихся, повышении интереса к занятиям волейболом лежит в плоскости совершенствования подходов к развитию физических качеств. Волейбол, как спортивная игра, характеризуется очень высокой, по сравнению с другими видами спорта, эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью, является средством активного отдыха. В результате тренировок увеличивается подвижность нервных процессов, повышается координация деятельности различных отделов центральной нервной системы, сокращение и расслабление мышц-антагонистов, так же содействует развитию силы воли, выдержки, дисциплины, воспитывает чувство товарищества и взаимной помощи открывает широкие возможности для проявления и развития творческой инициативы [2].

Цель исследования состояла в определении эффективности упражнений, направленных на развитие физических качеств юных волейболистов и экспериментальном обосновании разработанной нами методики.

Результаты исследования и их обсуждение. Физическая подготовка – одна из сторон подготовки волейболистов в тренировочном процессе. Физической подготовкой принято называть воспитание физических качеств, проявляющихся в двигательных способностях, необходимых в спорте [1]. Специфическое содержание физической подготовки включает в себя: воспитание силовых и скоростных способностей, выносливости и гибкости. В целом, эта сторона спортивной подготовки в большей мере, чем другие, характеризуются физическими нагрузками, воздействующими на морфофункциональные свойства организма и оказывающие влияние тем самым его физическое развитие. Физическая подготовка является в этом отношении основополагающей стороной спортивного занятия.

В эксперименте принимало участие 24 человека. Это учащиеся (мальчики) 5-6 классов, занимающиеся в школьной секции волейбола. Юные волейболисты были поделены на 2 группы контрольную – 12 человек и экспериментальную – 12 человек. Тренировки проводились 3 раза в неделю в контрольной и экспериментальной группе в течение эксперимента. В экспериментальной группе на занятиях (понедельник и пятница), в течение 20 минут внедрялась разработанная нами методика по развитию физических качеств, а контрольная группа занималась по ранее применяемой методике, в соответствии с программой тренера.

Исследования физических качеств юных волейболистов проходило в несколько этапов:

I этап: определение начального (исходного) уровня физической подготовленности юных волейболистов контрольной и экспериментальной групп.

II этап: определение динамики показателей результатов контрольной и экспериментальной групп до эксперимента и после него.

III этап – анализ результатов исследования.

Определение уровня физической подготовленности юных волейболистов осуществлялось при помощи контрольных упражнений, выполнение которых демонстрирует уровень сформированности физических качеств юных волейболистов.

В целях повышения показателей физической подготовленности юных волейболистов нами был выбран метод круговой тренировки, который в своей специфике позволяет упражняться спортсменам одновременно и самостоятельно, добиваясь высокой моторной плотности. На таких занятиях появляется возможность использования максимального количества разнообразного инвентаря и оборудования. Упражнения комплексов круговой тренировки хорошо сочетаются с материалом занятий, способствуют общему развитию физических качеств.

Подобранный нами комплекс упражнений предназначен для выполнения в экспериментальной группе юных волейболистов. Кратность выполнения методики круговой тренировки – 2 раза в неделю (понедельник, пятница), в течение 20 минут согласно запланированной части занятия.

Упражнения выполняются в порядке последовательного прохождения 10 «станций» (мест для каждого из них с соответствующим оборудованием), которые располагаются в зале, так чтобы путь через них образовывал замкнутый контур. На каждой «станции» повторяется один вид движений или действий в течение 30 секунд.

При составлении комплексов круговой тренировки учитывается то, что на разных «станциях» следует вовлекать в работу различные мышечные группы.

Схематично это можно представить так:

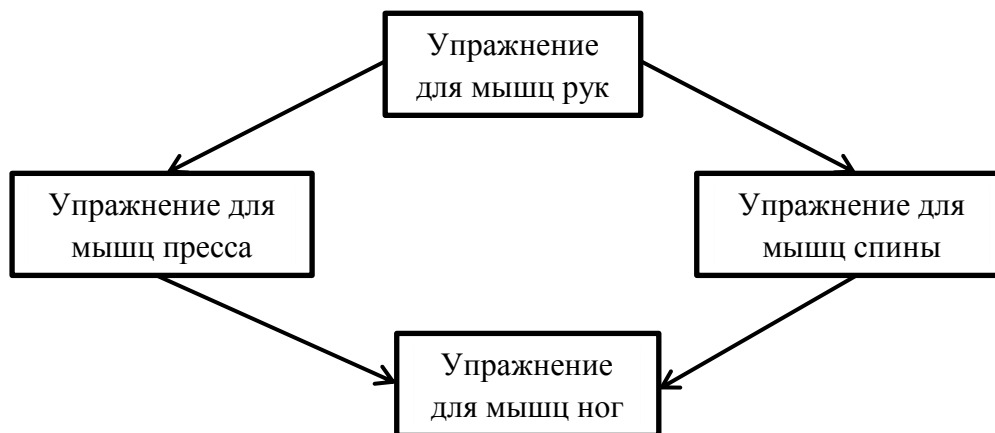


Рисунок 1 - Схема чередования упражнений на различные группы мышц

На одну и ту же группу мышц идет воздействие двумя-тремя различными упражнениями. Таким образом, основные мышечные группы получают нагрузку, которая изменяется на каждой станции, и в то время как одна группа мышц получает нагрузку, другая – активно отдыхает.

На круговую тренировку в течение эксперимента отводилось более 60 % внеурочного занятия.

Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что к концу эксперимента в контрольной и экспериментальной группах несколько изменились показатели в сторону улучшения. Показатели в экспериментальной группе после итогового тестирования стали выше, чем в контрольной.

Наиболее четко это прослеживается в тесте «прыжок с места вверх», где юные волейболисты контрольной группы улучшили результат на 1,1 см (5,1%), а

экспериментальной на 3,2 см (13,5%); при выполнении теста «Прыжок в длину с места», в контрольной группе прирост показателей составил 2,2 см (1,3%), а в экспериментальной группе динамика прироста результатов составила 7,9 см, что составляет 4,5%. В тесте «Челночный бег 3*10м», испытуемые контрольной группы улучшили результат на 0,25 сек, а экспериментальной на 0,65 сек. Тестирование «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» показало, что юные спортсмены контрольной группы, улучшили свой результат на 1,4 см, а экспериментальной на 4,1 см; также в тесте «подтягивания на высокой перекладине», волейболисты контрольной группы улучшили показатели в 1,5 раз, а в экспериментальной группе в количестве 4 раз. Тестирование «Челночный бег – ёлочка» показывает нам, что результаты контрольной группы улучшились на 0,05 секунд, а экспериментальной группы на 0,15 секунд.

Полученные результаты показывают, что выбранный нами метод круговой тренировки и подобранные специальные упражнения эффективно способствуют развитию физических качеств юных волейболистов 10-12 лет.

Выводы. Применение методов круговой тренировки на занятиях во внеурочной работе способствовало значительному улучшению показателей технической подготовленности юных волейболистов 10-12 лет. Параллельно с этим игровые навыки достигли позитивного уровня. Применение круговой тренировки дает возможность самостоятельно приобретать знания, позволяет добиться высокой работоспособности организма. Это помогает решить сразу несколько задач по разучиванию и закреплению учебного материала. При обучении учеников какому-либо техническому элементу, оказывается воздействие и на развитие тех или иных физических качеств.

Наряду с существующими формами дифференцирования и прогрессирования индивидуальной нагрузки на станциях круговой тренировки можно с успехом применять и ступенчатый способ её повышения, в основу которого положен принцип перехода от простого, более легкого варианта выполнения упражнения к более сложному.

Список литературы:

1. Дьячков, В. М. Физическая подготовка спортсмена / В. М. Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 140 с.
2. Фурманов, А. Г. Волейбол, юный волейболист/ А. Г. Фурманов.- Минск: Современный школьник, 2009. – 240 с.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов. – М.: Академия, 2009. – 480 с.

КРИТЕРИИ ПЕРВИЧНОЙ СПОРТИВНОЙ СЕЛЕКЦИИ ДЕТЕЙ В ПЛАВАНИИ

*Коростиленко Е.П., аспирантка,
Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко,
Научный руководитель - д.п.н., профессор Данаил С.Н.*

Актуальность. Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Один из таких факторов – отбор одаренных детей и подростков, их спортивная ориентация. Современная мировая практика и научные исследования убедительно свидетельствуют о том, что наивысшие достижения в плавании доступны лишь особенно одаренным спортсменам, обладающим редкими морфологическими свойствами, высочайшим уровнем физических и психических способностей, а также технического и тактического мастерства. А поскольку мало кто обладает соответствующим комплексом задатков, проблема их поиска отличается сложностью и остротой.

Спортивный отбор (спортивная селекция) – комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) детей, подростков, юношей, девушек к этому виду спорта. Отбор и ориентация пловцов, как, впрочем, и спортсменов любой иной специализации, не одномоментное событие, а практически непрерывный процесс, включающий ряд этапов, связанных с определенными периодами многолетней спортивной подготовки.

Задача первичного отбора – определить для каждого конкретного ребенка целесообразность занятий плаванием. Первоначальный, предварительный, отбор в группы подготовки может проводиться двумя путями: в виде физкультурно-спортивной ориентации или спортивной селекции.

Этот процесс является исключительно трудным, многокомпонентным и не простым для его правильной реализации.

Вопросы спортивной селекции рассматривали ряд ученых, таких как Зациорский В.М., Булгакова Н.Ж., Исмаилов А.И., Платонов В.Н. и т. д.

В настоящее время в научно-методической литературе представлены два основных концептуальных направления оценки способностей детей при спортивной ориентации и отборе. Одни авторы пытались сразу же выявить и оценить способности детей к конкретному виду спортивной деятельности, не анализируя спортивную одаренность ребенка в целом. Выбор вида спорта осуществлялся по принципу «углубленной специализации». Как свидетельствуют результаты научных исследований и практика спорта, такой подход к первоначальной ориентации и тренировки приводит к резкому росту результатов в юношеском возрасте, однако потом результаты, как правило, перестают прогрессировать, и многие спортсмены уходят из спорта.

Другие исследователи на начальном этапе подготовки предлагают определить способности общего плана, связанные со спецификой не одного, а нескольких видов спорта. По мнению Л.П. Матвеева, такая ориентация служит гарантией от ошибок в выборе спортивной специализации и позволяет избежать преждевременного отсева детей на стадии приобщения их к спорту.

К сожалению, до сих пор в теории и практике юношеского спорта при выявлении предрасположенности детей к различным видам спортивной деятельности уделяется недостаточное внимание вопросам комплексной оценки одаренности, что, безусловно, негативно сказывается на эффективности работы.

Проблема спортивного отбора и её составляющая - диагностика спортивной одаренности является одной из центральных в области теории и методики спортивной тренировки и сопряжена с широким спектром вопросов, решаемых спортивной наукой и практикой. Отбор детей для занятий спортом приобретает значение важнейшей социально-педагогической задачи.

К сожалению, результативная система диагностики спортивной одаренности в разных видах спорта, основанная на современных методах и моделях, до этого времени не создана. Все это требует специального научного изучения в данном направлении. Тема отбора и подготовки спортивного резерва постоянно остается важнейшей проблемой теории и методики юношеского спорта. Огромный интерес к данному вопросу объясняется быстрым ростом спортивных результатов, при этом, приблизиться или превзойти данный уровень может далеко не каждый спортсмен. Отсюда возникает необходимость поиска физически одаренных, талантливых людей, которые могли бы показать высокие спортивные результаты. Основой способностей являются природные задатки, обусловленные наследственностью. Однако задатки лежат лишь в основе способностей, сами же способности есть результат тренировки, совершенствования в том или ином виде деятельности [2].

От генетической одарённости будет зависеть не результат, а только возможность его достижения. Одинаковые способности могут быть, конечно, показаны из разного исходного материала и, напротив, два ребенка имеющие равные задатки, но приобретают разные способности в процессе спортивной деятельности. В связи с этим необходимо отличать актуальные способности от потенциальных. Способности - это черты, зависящие от наследственности, от факторов среды обитания, образования и воспитания, которые обеспечивают успех в определённых видах деятельности. Способности в определенной деятельности – сложное интегральное качество, в котором играют роль: взаимосвязь психофизиологических, биологических, адаптационных и личностных компонентов; определенное соотношение общих и специфических способностей. В этой связи необходимо комплексное изучение формирования способностей, в том числе мотивационной и поведенческой структуры личности.

Спортивный отбор - длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.) (Курашвили В. А.).

Проблема отбора была и остается одной из самых важных для каждого вида спорта. Правильное ее решение обеспечивает развитие спорта в целом и успехи спортсменов.

Цель исследования. Определение комплекса наиболее значимых критериев первичной спортивной селекции детей по специализации "Спортивное плавание", направленных на достижение максимально возможных результатов в данном виде специализации.

Задачи исследования:

1. Изучение теории и практики селекции в процессе начальной спортивной подготовки на этапе первичного отбора детей в спортивном плавании.
2. Определение содержания комплекса наиболее показательных критериев на этапе первичного отбора детей в спортивном плавании.

Методы исследования.

1. Теоретический анализ и обобщение литературных данных
2. Изучение рабочей документации спортивных школ по плаванию
3. Педагогические наблюдения

В данной работе осуществлено исследование проблемы первичной селекции детей по специализации «Спортивное плавание», на основе выявления комплекса наиболее показательных критериев, определяющих перспективность в достижении максимально возможных результатов в данном виде спорта, на этапе начальной подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение.

Специалисты в области спорта В. Платонов, К. Сахновский, М. Озимек (2003) считают, что начальной подготовке спортсменов (первые два-три года занятий спортом) предшествует первая ступень многолетнего отбора – первичный отбор, главной задачей

которого является определение для каждого ребенка целесообразности занятий конкретным видом спорта. А основными критериями выбраны – возраст, благоприятный для начала занятий данным видом спорта и желание им заниматься; отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья и предрасположенности к заболеваниям, препятствующим занятиям спортом или успешному совершенствованию в данном виде спорта; соответствие морфотипа и двигательных способностей ребенка требованиям вида спорта.

В результате теоретического анализа и обобщения литературных данных по проблеме отбора (селекции) детей в возрасте 7-8 лет начинающих заниматься спортивным плаванием выявлены анатомо-физиологические особенности организма детей, которые могут позволить в дальнейшей спортивной деятельности достичь высоких результатов [1].

Так, например, на первом этапе отбора в плавании предпочтение отдается пропорционально сложенным детям высокого роста с небольшой массой тела, гладкой мускулатурой, тонкими лодыжками и запястьями, большими размерами стоп и кистей. Особое внимание следует обращать на подвижность в плечевых и голеностопных суставах, для чего рекомендуется использовать данные, полученные в исследованиях Н. Ж. Булгаковой (1990) [1].

Принципиально важно определить способность ребенка расслаблять мышцы, выполнять работу в условиях гипоксии и оценить специфические двигательные способности. Двигательно одаренный ребенок отличается естественными и мягкими движениями в воде, хорошей обтекаемостью, равновесием и плавучестью тела. Ориентиром могут быть длина скольжения от бортика бассейна и глубина погружения тела в воду в вертикальном положении (Булгакова, Воронцов, 1990; Булгакова, 2009).

Комплексная система, разработанная в центре спортивного отбора, отличается от других систем своей узкой направленностью на выявление из числа спортсменов категории учащихся, наиболее талантливых, способных в перспективе достичь результатов международного уровня (В.А. Красильщиков, О. А. Шинкарук, 1992; А.К. Запорожанов и др., 1993, 1994; Сахновский, 1995; О.А. Шинкарук, 1993, 2000-2002). В соответствии с этими задачами программа тестирования была строго адаптирована к специфике группы циклических видов спорта и каждого вида спорта в отдельности [3].

Отличительным признаком этой системы является комплексное изучение состояния двигательной функции и психических процессов детей и подростков с использованием морфологических, физиологических, психофизиологических и собственно педагогических показателей. При этом отдельные из регистрируемых показателей выражаются в количественных величинах (секунды, килограммы, метры и др.), а другие — в баллах (соответствие биологического возраста паспортному, уровень технической подготовленности и др.). Общая интегральная оценка представляется в виде суммы баллов, выставленных обследуемому спортсмену по каждому из регистрируемых показателей. Дифференцированные оценочные шкалы по каждому из регистрируемых показателей разработаны с учетом половых и возрастных особенностей детей. В целом программа обследования включает несколько блоков показателей:

- состояние здоровья;
- биологическое развитие и его соответствие паспортному возрасту;
- психическая устойчивость к сбивающим факторам физического характера;
- предшествующая подготовка и специфические способности в избранном виде спорта;
- физиологические показатели, лимитирующие специальную работоспособность в спорте.

Большое значение для правильного отбора имеют наблюдения тренера и учителя физкультуры за детьми в ходе занятий физической культурой в спортивных секциях, на внутришкольных, районных и городских соревнованиях и во время проведения контрольных испытаний. Данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

Как критерии рассматриваются:

- Оценка состояния здоровья;
- Оценка антропометрических данных (оценивается по ряду внешних признаков: рост, масса тела, пропорции тела, грудной клетки, размер стопы);
- Оценка уровня физического развития и физической подготовленности детей (оцениваются по тестам: частота движений, бег на 20 м, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, сгибание и разгибание туловища, бег на 300 м, становая динамометрия и наклон вперед);
- Опрос детей и родителей (выполняет тренер при помощи учителя физического воспитания) проводится для выявления спортивных интересов, мотивации для занятий спортом и последующего совершенствования в спорте высших достижений, психологической совместимости с будущим видом спорта, посещения секций по другим видам спорта;
- Генетические данные наследуемости морфометрических признаков у человека.

Выводы. Результаты исследования позволят разработать теоретико-методические и практические рекомендации, направленные на совершенствование системы отбора в спортивном плавании на начальном этапе подготовки, с перспективой на достижение максимально возможных результатов в процессе многолетней подготовки спортсмена.

Разработанная методика по определению наиболее показательных факторов, определяющих перспективность достижения максимально возможных результатов у детей на этапе начального отбора, может быть использована как в специализированных спортивных заведениях, так и в других организациях, специалистами данной области.

Список литературы:

1. Булгакова, Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н. Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 191 с.
2. Вайцеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 311 с.
3. Шинкарук, О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. – К.: Олимп. лит., 2011. – 360 с.

БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТА

*Косковский М.А., студент гр. 3137,
Казанский национальный технический университет им. А.Н. Туполева
Научный руководитель: доцент Г.Н. Королев*

Актуальность. В настоящее время в программе физического воспитания студентов присутствует много средств физической активности. В данной статье рассматривается один из популярных видов спорта среди студентов – баскетбол. Популярность баскетбола основывается на массовости, зрелищности и наличии большого количества разнообразных тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью, индивидуальными техническими приемами, баскетбол является одним из самых эффективных способов физического развития человека.

Цель исследования: изучить положительное влияние баскетбола на организм студента.

Результаты исследования и их обсуждения. Баскетбол, безусловно, является важнейшим видом спорта, который включен в программу многих учебных заведений. В нем можно отметить ряд характерных особенностей, отличающих его от других видов спорта:

1. Естественность движений. В основе данной спортивной игры лежат такие виды движений как: бег, прыжки, броски, передачи.

2. Коллективность действий. Баскетбол является командным видом спорта. Поэтому особенно важно действовать на площадке согласно своему игровому амплуа, согласовывая свои действия с партнерами по команде и четко выполняя указания тренера.

3. Соревновательный характер. В данном виде спорта очень важно мобилизовать свои возможности, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

4. Умение переключаться в ходе игры. Обстановка на площадке меняется очень быстро и важно уметь принять правильное решение в соответствии с игровой ситуацией.

5. Высокая эмоциональность. Непрерывное изменение обстановки на площадке, удача или ошибка вызывает разнообразные чувства, которые могут повлиять на их деятельность.

6. Самостоятельность действий. В процессе игры каждый спортсмен должен учитывать изменяющуюся игровую обстановку и в зависимости от этого уметь самостоятельно решить каким образом действовать.

7. Этика игры. Правила баскетбола предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

Баскетбол оказывает большое влияние на здоровье студента благодаря постоянным физическим нагрузкам на организм. Во время тренировочных упражнений по баскетболу идет развитие всех мышц тела. Это происходит из-за постоянного выполнения телом человека различного рода движений: бег, бросок и ловля мяча, повороты, остановки, прыжки. У студентов развивается координация во время движений. Во время занятий баскетболом так же увеличивается емкость лёгких. Происходит это благодаря увеличению частоты дыхания человека. Нельзя исключать и благоприятное влияние данного вида спорта на зрение человека. Освоенные человеком, в процессе тренировок, движения и физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться на протяжении всей его жизни при самостоятельных занятиях физической культурой [1].

Занятия баскетболом помогают формировать ряд таких качеств личности человека как: настойчивость, смелость, сила воли, решительность, честность и уверенность в себе. Все эти качества благоприятно скажутся на будущей жизни студента. Неотъемлемая «социальная» часть баскетбола, это воспитание дружбы и товарищества в человеке, формирование отношений со своей командой, тренером. Навыки коммуникации,

приобретенные благодаря занятиям баскетболом, можно применять и за пределами площадки [2, 3].

Выводы. Средства баскетбола приносят большой вклад в физическое развитие студента и становление его как всесторонне развитой личности. Общая физическая подготовка баскетболистов имеет разнообразную направленность – развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата, осуществление переноса эффекта с тренировок на основные соревновательные упражнения. На наш взгляд, необходимо повсеместно вводить средства баскетбола в программу физического воспитания студентов.

Список литературы:

1. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под. ред. Ю. М. Портнова. - М: «Физкультура и спорт», 1997. – 479 с.
2. Королев, Г. Н. Принципы подготовки баскетбольной команды в соревновательный период / Г.Н. Королев, А.И. Салмова, Р.Р. Бикбов // Сборник материалов МНПК «Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики», Ставрополь: СКФУ, 2015. – С. 210-211.
3. Митькина, К .О. Баскетбол в системе физического воспитания студентов СПО / К. О. Митькина, А. И. Салмова // Сборник материалов ВНПК с международным участием «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов», Казань: КНИТУ-КАИ, 2018. – С. 519-520.

ПРОГРАММА ОРГАНИЗАЦИИ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ЗАНЯТИЙ ПАРАБАДМИНТОМ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

*Костенко О.Я., студентка 81102М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Емельянова Ю.Н.*

Актуальность. Отличительной чертой современного мира является гуманизация общественных отношений, которая предполагает наличие особого внимания к наименее защищенным членам общества, в том числе к людям с ограниченными возможностями здоровья. Республика Татарстан обеспечивает лицам с ограниченными возможностями здоровья проявлять свои способности, как в учебе, так и в других видах деятельности, в том числе в спорте. В рамках программы «Социальная поддержка граждан Республики Татарстан» на 2014–2020 годы разработана подпрограмма «Доступная среда», основными направлениями работы которой являются адаптивное физическое воспитание, рекреация, спорт и реабилитация [2]. Однако, для большинства людей с ограниченными возможностями занятия спортом остаются сложно доступными. Хочется отметить, что для людей с нарушением опорно-двигательного аппарата именно спорт дает новые возможности для раскрытия самого себя.

Одним из таких средств является, на наш взгляд, парабадминтон. В 2014 году этот вид спорта был включен в программу XVI Паралимпийских летних игр 2020 года в г. Токио (Япония), в следствие чего парабадминтон стал не просто средством адаптивной физической культуры, но и возможностью для самореализации спортсменов-инвалидов.

Цель исследования: разработка и научное обоснование программы организации занятий парабадминтоном для людей с нарушением опорно-двигательного аппарата на начальном этапе подготовки, позволяющая поэтапно реализовать задачи развития адаптивного спорта, привлечения людей с ограниченными возможностями к занятиям спортом и их дальнейшей подготовки к участию в соревнованиях различного уровня.

Результаты исследования и их обсуждение: Не только для достижения высокого результата в спорте, но и для решения задач реабилитации и социализации инвалидов, необходим хорошо продуманный тренировочный процесс на всех этапах подготовки. Анализ научно-методической литературы показал, что на сегодня существует очень мало методик для работы со спортсменами с нарушением опорно-двигательного аппарата, а те которые все-таки есть, направлены на подготовку высококлассных спортсменов и психологически устойчивых людей, в то время как методики для занятий с начинающими спортсменами отсутствуют [5].

В настоящее время парабадминтон активно развивается более чем в 16 субъектах Российской Федерации, в том числе: городах Москва и Санкт-Петербурге, Республиках Татарстан, Чувашия и Башкортостан, Краснодарском, Ставропольском и Пермском краях, Челябинской, Архангельской, Костромской, Свердловской, Самарской, Псковской, Саратовской и Московской областях. В Республике Татарстан, в городе Казань, парабадминтон развивается не так активно, как в других городах, хотя для этого имеется прекрасная инфраструктура. Тем не менее, в Казани очень мало людей с нарушениями ОДА, которые хотят заниматься спортом. Чаще всего они боятся пробовать себя в чем-то новом, для таких людей нужен специальный подход: вовлекать их, показывать пример других спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата, как играют люди на мировом уровне [2].

В парабадминтоне существует шесть спортивных классов. Первый (WH1) и второй класс (WH2) – «спортсмены-колясочники», играющие на специальных спортивных колясках. Третий (SL3), четвертый (SL4), пятый класс (SU5) «стоячие спортсмены», но в разных классах свои критерии отбора, то есть чтобы определить в каком классе спортсмен, комиссия

смотрит какое у него отклонение и принимает решение в каком классе будет участвовать спортсмен на соревнованиях. И шестой класс (SS6) это «невысокие спортсмены» иными словами спортсмены не выше определенного роста, который задан по регламенту. В каждом классе правила игры в бадминтон различаются, как и тренировочный процесс. Объединяет все классы парабадминтона – возможность положительно влиять на физическое, психологическое состояние и развитие двигательных возможностей инвалида [1].

Занятия бадминтоном формируют устойчивые двигательные навыки, так как все движения, используемые в бадминтоне (перемещения, наклоны, прыжки, удары и т. д.) гармоничны с точки зрения физиологии человека. Огромная вариативность движений и ударов, мгновенная смена ситуации на площадке, большое эмоциональное напряжение в бадминтоне положительно влияет на развитие силы, выносливости, координации движений, способствует улучшению подвижности в суставах, воспитанию волевых качеств личности [4].

Исследование вопроса по развитию парабадминтона показало недостаточное внимание к данному средству реабилитации людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. В результате проведенного исследования, нами была разработана программа организации занятий начинающих парабадминтонистов. Программа, направлена на решение образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач, содержит 3 этапа: начального разучивания, углубленного разучивания и совершенствования. Сочетание средств, применяемых в учебном процессе, а также их объем, и направленность изменяются в зависимости от задач каждого этапа подготовки и степени овладения учебным материалом спортсменам с нарушением ОДА (табл. 1).

Таблица 1 – Программа организации занятий парабадминтоном на начальном этапе подготовки для спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата

Цель	Направленность	Средства	Методические рекомендации и методы
	Повышение двигательных возможностей и социализация спортсменов с нарушениями ОДА		
Задачи	<i>Образовательная:</i> обучение технике, тактике, правилам соревнований	Беседы, просветительские лекции, просмотр игр	Организовывать встречи со спортсменами
	<i>Воспитательная:</i> воспитание морально-волевых качеств, духовных и общечеловеческих ценностей	Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения	Повторно-переменный, игровой, соревновательный
	<i>Развивающая:</i> способствовать развитию физических качеств, двигательных возможностей	Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения, подвижные игры	Повторный, повторно-переменный, интервальный, игровой
	<i>Коррекционная:</i> направлена на создание условий для социализации людей с ограниченными возможностями	Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения, подвижные игры	Применять упражнения в соответствии со степенью заболевания после консультации с медиком
Этапы	<i>Адаптационный:</i> знакомство с видом, группой и методикой организации занятий	Ознакомительная лекция Собрания группы Экскурсии и совместные мероприятия	
	<i>Контрольный:</i> определение уровня	Психологические тесты, антропометрия, анамнез,	Опрос, анкетирование, тестирование

	развития физических качеств и двигательных возможностей	контрольные упражнения	
	<i>Начальный:</i> формирование основ техники, ОФП и СФП, знакомство с тактикой	Подводящие, подготовительные и специальные упражнения	Повторный, переменный, игровой.
	<i>Углубленный:</i> дальнейшее формирование техники, физическая подготовка, технико-тактическое совершенствование, подготовка к участию в соревнованиях	Подводящие, подготовительные и специальные упражнения, учебные, контрольные игры и соревнования	Организовать и провести соревнования по категориям и уровню подготовленности

Согласно разработанной программе предполагается набор группы и изучение влияния занятий парабадминтоном на повышение двигательных возможностей людей с нарушениями ОДА. Дальнейшая разработка и внедрение данной программы позволит поэтапно реализовать задачи развития адаптивного спорта, привлечения людей с ограниченными возможностями к занятиям спортом и их дальнейшей подготовки к участию в соревнованиях различного уровня. Основной целью реализации данной программы видится повышение двигательных возможностей и социализация инвалидов.

Выводы. Проведенное исследование позволило определить основное направление в дальнейшей работы по организации занятий парабадминтоном с людьми с нарушениями в ОДА, которое заключается в разработке содержания этих занятий. Опираясь на предложенную программу и используя данные рекомендации, будут разработаны программы тренировочных занятий, адаптированные для начинающих взрослых спортсменов с учетом конкретного контингента занимающихся.

В заключении, хочется сказать, что каждый человек уникален, у каждого – свой огромный внутренний мир. И специалисты должны помочь каждому кто решил заниматься адаптивным спортом раскрыть свои возможности и таланты, жить «здесь и сейчас», активно участвовать и проявлять себя в жизни. Главная задача во время общения на занятиях – разглядеть эти запертые клады и помочь им развить эти навыки, чему и будет способствовать реализация разработанной программы.

Список литературы:

1. Организация занятий физической культуры с детьми с ограниченными возможностями здоровья : учеб. пособие / авт.-сост. Т. В. Насибулина, И. Д. Новикова. – Сыктывкар : Феникс, 2016 – 350 с.
2. Подпрограмма «Развитие физкультуры и спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья в Республике Татарстан на 2014-2016 годы» Государственной программы «Развитие физической культуры, спорта, туризма и повышение эффективности реализации молодежной политики на 2014-2020 годы» / [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://prav.tatarstan.ru/rus/docs/post/post1.htm?pub_id=1366817
3. Рыбаков, Д. М. Основы спортивного бадминтона / Д. М. Рыбаков. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 150 с.
4. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / авт.-сост. Л. В. Шапкова. – М : Советский спорт, 2010. – 250 с.
5. Kostenko, O. Yu. Parabadminton as a means of improving motor abilities of people with impaired musculoskeletal system / O. Yu. Kostenko, Yu. N. Emelyanova // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, 2018. – Т. 3. – № 68. – С. 67-70.

ПРИМЕНЕНИЕ ВАРИАТИВНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ ПРИ ПЕРЕХОДЕ ОТ ЗАЩИТЫ К НАПАДЕНИЮ

*Леднёв И.И., студент 81102М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – д.п.н., доцент Коновалов И.Е.*

Актуальность. Актуальность данной темы продиктована тем, что темп игры в современном баскетболе очень сильно увеличился. Поэтому происходит постоянная смена нападающих действий к действиям защиты, следовательно, возникает необходимость в поиске средств для повышения этих показателей, особенно у 16-17-летних баскетболистов, так как в этом возрасте они уже имеют определенный технический арсенал, который необходимо максимально применительно к групповым и командным действиям [1, 3].

В современном баскетболе наблюдается постоянный рост арсенала технико-тактических приемов и действий, как в нападении, так и в защите, эффективность реализации которых обеспечивается за счет хорошей физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности игроков, с учетом выполняемых ими игровых функций [4, 5].

Игровые действия баскетболистов отличаются быстротой, мощностью прикладываемых усилий и сложностью координационной структуры, существенно обуславливающих сложность соревновательной деятельности. В процессе игры баскетболисты должны проявлять способности к точному восприятию игровой обстановки в постоянно изменяющихся ситуациях. Они должны быстро выбирать из всего арсенала разнообразных технических средств наиболее рациональные и эффективные, мгновенно переходить от действий в защите к участию в нападающих действиях, затем снова участвовать в защитных действиях и т.д. Такая деятельность проходит на фоне мощного влияния сбивающих факторов, таких, как влияние высокой физической и психической нагрузки, действий в экстремальных условиях, психоэмоциональное состояние [2, 5].

Таким образом, в игровой деятельности важной стороной игровой деятельности является умение игрока мобильно и эффективно выполнять переход от защитных действий к нападению, которые в свою очередь должны сопровождаться не просто процессом или набором игровых действий, а направленных на результат, например перехват и результативная атака. Качественное выполнение таких действий без целенаправленной работы над всеми элементами, которые составляют основу данных технико-тактических действий практически не возможно.

Цель исследования. Теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность применения комплексов упражнений для улучшения показателей перехода от защиты к нападению баскетболистов 16-17 лет.

Результаты исследования и их обсуждения.

Эксперимент проходил на базе ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» и спортивной школы 85 города Казани. В эксперименте принимали участие 20 баскетболистов, распределённых по 10 человек в экспериментальную и контрольную группы. Группы, принимающие участие в эксперименте занимались по типовой программе спортивной школы составленной в соответствии с требованиями ФГОС по виду спорта «Баскетбол», но в экспериментальной группе дополнительно отрабатывались технико-тактические действия связанные с переходом от защиты к нападению с помощью специально разработанного комплекса упражнений.

При изучении показателей перехода от защиты к нападению баскетболистов 16-17 лет экспериментальной и контрольной групп мы опирались на анализ статистических данных. В протоколе были отмечены наиболее часто встречающимся ситуациям, возникающим при переходе от защиты к нападению, и соответственно в полной мере характеризующие данные

техничко-тактические действия.

Из общего числа статистических протоколов, нами были выбраны 5 в случайном порядке. В протоколах оценивались следующие технико-тактические действия баскетболистов экспериментальной и контрольной групп: «Переход от защиты к нападению после индивидуальных защитных действий», «переход от защиты к нападению после «группового отбора»», «переход от защиты к нападению после потери соперника». Эти игровые действия были определены нами для лучшего понимания и характеристики технико-тактических действий, совершаемых баскетболистами при переходе от защиты к нападению.

В начале эксперимента результаты в показателе «Переход от защиты к нападению после индивидуальных защитных действий» были следующими: в экспериментальной группе - 1,6 раза, а в контрольной - 1,7 раз. В показателе «Переход от защиты к нападению после «группового отбора»» у экспериментальной и у контрольной группы 1,6 раза. «Переход от защиты к нападению после потери соперника» 2,9 раза у экспериментальной группы и 2,7 раза у контрольной группы.

Нами были разработаны 2 комплекса упражнений, направленных на улучшение показателей перехода от защиты к нападению баскетболистов 16-17 лет, в которые входило по 3 упражнения. Данные комплексы применялись по одному разу в каждом микроцикле, (при микроцикле 3-1, 4-1 по 2 раза, при микроцикле 5-1, 6-1 по 3 раза) с поочерёдной сменой комплексов упражнений.

Все упражнения, представленные в комплексах, составлялись в балансе освоения технико-тактических действий в защите и в нападении, а так же действий переходе от защиты к нападению.

Комплексы имели следующую направленность:

Комплекс №1.

Упражнение 1. «Приседания». Игрок стоит в стойке ноги врозь на ширине плеч, носки чуть разведены в стороны. Гриф штанги удерживается на плечах у основания шеи. Руки близко к плечам. Такая позиция рук помогает удерживать равновесие. Спина напряжена. Из этого положения игрок приседает, удерживая спину в напряжении. Очень важно, чтобы игрок удерживал пятки на полу. Он поднимается в исходное положение после небольшой задержки в нижней точке приседания. Движения не должны быть пружинящими.

Упражнение 2. Игрок располагается под корзиной, удерживая в руках набивной мяч, весом от 6 до 8 кг. Он выполняет три серийных подскока, стараясь как можно выше ударить набивным мячом о щит. После третьего удара набивной мяч немедленно заменяется обычным игровым мячом, который надо заколотить в корзину сверху, или выполнить силовой бросок из-под корзины, выполнив мощное взрывное отталкивание обеими ногами.

Упражнение 3. «Спринт, ловля и бросок». Игрок стартует на лицевой линии. Он выполняет рывок вдоль боковой линии до точки, в которой он ловит мяч и выполняет бросок. После броска он поворачивается и выполняет задание в обратном направлении. После этого он немедленно поворачивается и выполняет рывок вдоль площадки на край, где ловит мяч и после одного-двух ударов мячом в пол при проходе, останавливается и выполняет бросок. Это же он делает в обратном направлении. Последнее звено в серии включает рывки, ловлю и проход к корзине с ведением для броска «сверху» или броска из-под корзины.

Комплекс №2.

Упражнение 1. Шаги на тумбу. Игрок стоит в стойке ноги врозь на ширине плеч, носки чуть разведены в стороны, перед тумбой. Выполняет шаг на тумбу с полным подъемом тела. После чего происходит смена ног.

Упражнение 2. Требуется использования резинового жгута, один конец которого закреплен на поясе игрока, а другой удерживает в руках партнер, или тренер. Игрок стартует с верхнего угла области штрафного броска с мячом в руках. Он проходит с ведением к корзине и выполняет бросок в движении, преодолевая сопротивление резинового жгута. Игрок возвращается обратно и максимально быстро выполняет вторую попытку. После

четвертого повторения резиновый жгут отпускается и задание повторяется на максимальной возможной скорости.

Упражнение 3. «Нападение-транзит-защита». Мы стараемся имитировать игровую кондицию, комбинируя в одном упражнении действия в нападении, защите и переходе от одного к другому (транзит). Игрок стартует от лицевой линии, выполняет рывок вдоль площадки, получает мяч и выполняет бросок с любой точки ниже линии трех очков. После броска он немедленно переходит к защите и выполняет рывок в трехсекундную зону на другой стороне площадки (транзит), где выполняет защитные передвижения на протяжении 4-10 секунд. Эти защитные передвижения могут быть совсем простыми, как например зигзаг приставными шагами в области штрафного броска, или комплексными, как действия «помоги и вернись». После этих защитных передвижений, игрок вновь выполняет транзитный рывок на другой конец площадки, где получает мяч и выполняет бросок, используя ведение или без него.

В конце исследования были зафиксированы следующие показатели игровых действий при переходе от защиты к нападению в экспериментальной группе и в контрольной. Так показатель «Переход от защиты к нападению после индивидуальных защитных действий» в экспериментальной группе составили 2,1 раза, а в контрольной группе - 1,9 раз. В показателе «Переход от защиты к нападению после «группового отбора»» в экспериментальной группе результат составил 1,9, а в контрольной группы - 1,7 раза. В показателе «Переход от защиты к нападению после потери соперника» результат в экспериментальной группы составил 3,3 раза, и в контрольной группе - 2,9 раза.

Таким образом, по итогам проведенного исследования прирост в показателях составил: «Переход от защиты к нападению после индивидуальных защитных действий» в экспериментальной группе - 21,5%, и в контрольной группе 10,1%; «Переход от защиты к нападению после «группового отбора»» в экспериментальной группе - 9,4%, и в контрольной группы - 6,6%; «Переход от защиты к нападению после потери соперника» в экспериментальной группе - 7,8%, в контрольной группе - 4%.

Выводы. По итогам проведенного эксперимента было выявлено, что прирост по всем исследуемым показателям в экспериментальной группе был более значимым, чем в контрольной группе, это подтверждает эффективность разработанных нами комплексов упражнений направленных на совершенствование технико-тактических действий баскетболистов 16-17-летнего возраста при переходе от защиты к нападению.

Список литературы.

1. Би, К. Упражнения в баскетболе / К. Би, К. Нортон. – М.: Физкультура и спорт, 1972. - 80 с.
2. Грасис, А. М. Совершенствование технических, групповых, тактических действий в защите и нападении / А. М. Грасис. – М.: Школа, 1988. - 21 с.
3. Вуден, Д. Современный баскетбол /Д. Вуден. – М.: Физкультура и спорт, 1997. - 58 с.
4. Chekalov, A. I. Improving group interaction tactical basketball players 13-14 years old / I. A. Chekalov, Yu. N. Emelyanova // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т.3. – №4. – С. 61-63.
5. Ruchkina, K.A. Concentration of attention in basketball /К. А. Ruchkina, V. I. Volchkova, I. E. Konovalov // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 182-183.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОТБОРА НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

*Манаева З.С. студентка 52 группы,
Гамалицкая Г.М., преподаватель*

*Приднестровский государственный университет им Т.Г. Шевченко
Научный руководитель – ст. преподаватель Гамалицкий К.В.*

Актуальность. Успехи современного спорта связаны с наличием полноценного резерва и определяются именно этим фактором. В тех видах спорта, где обращают внимание на подготовку резервов, и с ними проводится целенаправленная, систематическая работа, спортивные результаты растут [1,2]. На сегодняшний день спортивный отбор представляет собой комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта.

Цель исследования: теоретический анализ принципов поиска одаренных детей и выделение их из общей массы, определение их способностей к виду спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. Задача отбора спортсменов может быть успешно решена лишь на основе длительных комплексных обследований занимающихся [3]. Правильно избранный комплекс исследования, предполагающий изучение различных сторон личности спортсмена и его индивидуальных спортивных способностей путем педагогических, психологических, медико-биологических и социологических методов даст возможность выявить спортивную одаренность школьников [4].

На основе педагогических наблюдений тренер определяет способность юных спортсменов преодолевать значительные тренировочные нагрузки, возможность организма юного спортсмена к эффективному восстановлению, выявляет темпы формирования двигательных навыков, темпы развития отдельных физических качеств.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и проявления двигательной деятельности, которые трудно поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Они имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные школы, поэтому тестированию их должно быть уделено особое внимание.

Тестовая программа должна включать антропометрические критерии, показатели работоспособности и эффективности аэробного, гликолитического и алактатного процессов, показатели специальной силы и силовой выносливости (индексы силовой и скоростно-силовой выносливости при работе на тренажерах) [5].

Признавая важную роль тестов при анализе способностей юных спортсменов, не следует, вместе с тем, и переоценивать их значение. Необходимо понимать, что они являются только одним из многих инструментов познания возможностей занимающихся спортом детей.

Таким образом, педагогический метод, используемый при спортивном отборе, позволит оценить уровень развития физических качеств, координационных возможностей, а также уровень технико-тактической подготовки, спортивно-технического мастерства, темпы роста спортивных достижений. Определить специфические способности детей и подростков, необходимых для успешной специализации в том или ином виде спорта [3].

В процессе психологических исследований особое внимание уделяется определению у юных спортсменов характера и темперамента и выявлению таких качеств как активности и упорства в спортивной борьбе, решительности, целеустремленности, способности мобилизоваться во время соревнований [2].

В лабораторных условиях исследуются способности спортсмена к оперативному мышлению, свойства высшей нервной деятельности, сенсомоторные реакции, скорость переработки информации. Так с помощью психологических методов определяются

особенности психики спортсмена, степень развития волевых качеств, а также оценивается психологическая совместимость при решении задач поставленных перед командой.

Существенную информацию в отборе могут дать медико-биологические исследования, которые позволят выявить морфофункциональные особенности организма, состояние и возможности сенсорных систем, особенности высшей нервной деятельности юных спортсменов и уровень их физического развития.

На основе социологических исследований определяется глубина и устойчивость спортивных интересов, мотивация и методы их формирования.

Спортивный отбор является одним из основных регуляторов в спорте и преследует цель:

1. Уменьшение затрат времени и средств на обучение тех, от кого можно ожидать наибольшей продуктивности в последующей деятельности.

2. Ориентировка в правильном выборе будущих занятий, определение направленности поиска.

Спортивный отбор осуществляется на протяжении всей спортивной жизни, т.к. определение соответствия способностей и особенностей данной спортивной деятельности начинается в период комплектования спортивных школ и продолжается вплоть до комплектования сборных команд.

В большинстве олимпийских видов спорта отбор подразделяется на три относительно самостоятельных этапа.

Первый этап отбора - определение спортивной ориентации занимающихся с учетом их индивидуальных данных и перспектив дальнейшего развития.

Второй этап отбора - определение уровня спортивной пригодности спортсмена. Учитываются следующие показатели: состояние здоровья, антропометрические данные, динамика спортивных результатов, проявление уровня специфической работоспособности и специфических ощущений, а также дисциплинированности занимающегося, систематичность посещения занятий, успехи в школе.

Третий этап отбора – отбор наиболее одаренных спортсменов. Кандидат рассматривается на основе модельных характеристик лучших спортсменов (возраст, спортивный стаж, росто-весовые показатели, тип высшей нервной деятельности).

Вывод. Для обеспечения эффективности отбора, он должен быть единой системой мероприятий, строящейся на следующих принципах:

- 1) моделирование эталона идеального спортсмена;
- 2) выбор в качестве критериев отбора, на каждом этапе ограниченного числа ведущих характеристик;
- 3) определение исходного уровня подготовленности;
- 4) учет темпов биологического созревания.

Список литературы

1. Брянкин, С. В. Отбор и ориентация спортсменов :автореф. дис. ... канд. пед. наук / Брянкин Сергей Васильевич; МОГИФК. – Малаховка, 1982. - 22 с.
2. Волков, И. П. Контрольные нормативы при определении спортивной пригодности юных гребцов (байдарка и каноэ) / И. П. Волков, С. П. Семенов // Основы управления подготовкой юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1982. – 103 с.
3. Самсонов, Е. Б. Комплектование сборных экипажей в академической гребле :автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Самсонов Евгений Борисович; ВНИИФК. - М., 1985. – 18 с.
4. Шубина, М. Т. Морфологические критерии спортивного отбора в гребном спорте: методическое пособие / М.Т. Шубина– Волгоград: ВГИФК, 1989. – 54 с.
5. Чибисов, С. М. Хронобиологический метод подбора экипажей по академической гребле и реабилитационная транскутанная электростимуляция спортсменов / С. М. Чибисов, О. А. Шевелев, Е. А. Савостенко, Е. Е. Михеева // Теория и практика физической культуры. - 1987. – № 6. – С. 23-25.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ

*Марков В.А., студент 81102М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Данилова Г.Р.*

Актуальность. Современный волейбол – олимпийский и профессиональный – необыкновенно зрелищная и захватывающая игра. Это - силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании и в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней и задней линии [1].

Усложнение нападающих действий волейболистов предъявляет повышенные требования к физической, технической и психологической подготовленности защищающихся игроков. В то же время изменения в правилах позволили командам более активно противостоять нападению соперника. Активизация защитных тактических действий в современном волейболе характеризуется быстротой перемещения в защите и более частым использованием двойного и тройного блокирования [2].

Организация защитных действий очень сложный процесс, требующий слаженных действий игроков, принимающих участие в блокировании, и игроков, принимающих мяч от атакующих ударов и на страховке.

Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов показал, что у большинства команд результативность тактических действий в защите значительно ниже, чем в атаке. Данная тенденция начала проявляться еще в 70-80-е гг. Атакующий потенциал высококвалифицированных волейболистов возрос благодаря повышению атлетизма игроков. В этих условиях играющим в защите тяжело противостоять мощному нападению [2].

Сложный характер игровой деятельности юных волейболистов обуславливает широкое разнообразие используемых движений, которые чаще всего приходится выполнять с максимально возможной скоростью. При этом главной трудностью измерения показателей тактических действий в защите является непредсказуемость каждого последующего движения, которое всецело зависит от создавшейся ситуации на площадке. Преодоление имеющихся трудностей при объективной оценке тактических действий в защите может быть осуществлено путем моделирования игровой деятельности в условиях, максимально приближенных к движениям, выполняемым волейболистами при игре в защите.

Цель исследования - теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить применение комплексов упражнений для совершенствования групповых тактических действий в защите волейболистов 15-16 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось с сентября 2018 года по март 2019 года, в СШОР «Юность» г. Казань. В исследовании принимали участие волейболисты 15-16 лет. Контрольная группа тренировалась по учебному плану составленным тренером-преподавателем на основе базовой учебной программы. Экспериментальная группа тренировалась также по учебному плану, но в занятия были включены специальные упражнения на совершенствование групповых тактических действий в защите. В каждой группе было по 12 человек. Нами были разработаны 6 комплексов упражнений на совершенствование взаимодействий игроков передней линии, игроков задней линии и игроков передней и задней линий между собой с помощью упражнений по технике и тактике, которые применялись в подготовительном и соревновательном периодах.

Микроцикл составлял 6–1 (6 тренировочных дней, 1 день – отдых). Комплексы упражнений чередовались. В первый тренировочный день микроцикла применялся первый комплекс на совершенствование взаимодействий игроков передней линии с помощью упражнений по технике, включающий 4 упражнения, во второй день – второй комплекс на

совершенствование взаимодействий игроков передней линии с помощью упражнений по тактике, содержащий 4 упражнения, в третий - третий комплекс на совершенствование взаимодействий игроков задней линии с помощью упражнений по технике из 6 упражнений, в четвертый день – комплекс на совершенствование взаимодействий игроков задней линии с помощью упражнений по тактике из 3 упражнений, в пятый день – пятый комплекс на совершенствование взаимодействий игроков передней и задней линий между собой с помощью упражнений по технике из 5 упражнений и в шестой день – шестой комплекс на совершенствование взаимодействий игроков передней и задней линий между собой с помощью упражнений по тактике из 6 упражнений. Комплексы применялись в основной части учебно-тренировочного занятия в течение 30-40 минут.

В начале и конце педагогического эксперимента мы провели исследование показателей групповых тактических действий в защите волейболистов 15-16 лет.

Анализируя результаты тестирования волейболистов 15-16 лет исследуемых групп, выявлено, что в начале эксперимента по изучаемым среднестатистическим показателям групповых тактических действий в защите между экспериментальной и контрольной группами достоверных различий не выявлено ($P < 0,05$).

В течение шести месяцев, в учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы применялись разработанные нами комплексы упражнений для совершенствования групповых тактических действий в защите. Результаты исследуемых показателей в контрольной и экспериментальной группе представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнение показателей групповых тактических действий в защите контрольной и экспериментальной групп в начале и конце эксперимента

Группы	Исходные данные $\bar{X} \pm m$	Конечные данные $\bar{X} \pm m$	Заключение о различии	Прирост (%)
Прием подач и направление мяча на связующего игрока (%)	ЭГ 54 ± 2,81 КГ 53 ± 3,16	ЭГ 72 ± 3,44 КГ 58 ± 2,11	$t_{p4,05} > t_{кр} 2,074$ $t_{p1,32} < t_{кр} 2,074$	33 9
Прием нападающих ударов (%)	ЭГ 46 ± 3,22 КГ 45 ± 2,36	ЭГ 64 ± 3,22 КГ 49 ± 1,89	$t_{p3,95} > t_{кр} 2,074$ $t_{p1,32} < t_{кр} 2,074$	39 9
Действия блокирующих в зависимости от действий связующего (%)	ЭГ 55 ± 2,36 КГ 53 ± 2,25	ЭГ 70 ± 3,14 КГ 58 ± 1,41	$t_{p3,82} > t_{кр} 2,074$ $t_{p1,88} < t_{кр} 2,074$	27 9
Прием мяча свободным от блокирования игроком (%)	ЭГ 52 ± 3,06 КГ 50 ± 2,22	ЭГ 66 ± 2,33 КГ 55 ± 2,36	$t_{p3,64} > t_{кр} 2,074$ $t_{p1,54} < t_{кр} 2,074$	27 10

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ - контрольная группа, $\bar{X}$ – средняя арифметическая величина, m - стандартная ошибка среднего арифметического.

Анализ результатов исследования, полученных в конце эксперимента (Таблица 1) показывает, что в обеих группах произошли положительные изменения в измеряемых показателях. В некоторых случаях это были существенные изменения, а в других наблюдалась тенденция к положительной динамике.

В экспериментальной группе, в конце исследования наблюдался существенный прирост во всех показателях групповых тактических действий в защите:

- в тесте «прием подач и направление мяча на связующего игрока» показатель улучшился на 33%, а в контрольной - на 9%;

- в тесте «прием нападающих ударов» средний результат в экспериментальной группе увеличился на 39%, а в контрольной - на 9%;

- в тесте «действия блокирующих в зависимости от действий связующего» по сравнению с исходными показателями результат улучшился на 27%, а в контрольной на 9%;
- в тесте «приём мяча свободным от блокирования игроком» прирост в экспериментальной группе составил 27%, а в контрольной - 10%.

В контрольной группе существенных изменений в исследуемых показателях не наблюдалось.

Выводы. В результате сравнительного анализа полученных результатов можно сделать вывод, что к окончанию эксперимента, волейболисты экспериментальной группы имели более высокие показатели групповых тактических действий в защите, чем их сверстники.

Итак, в процессе анализа показателей, полученных в результате исследования предложенной программы, нами было выявлено, что комплексы специальных упражнений, направленных на совершенствование техники и тактики игры в защите, повысили показатели групповых тактических действий в защите волейболистов экспериментальной группы, по сравнению с общепринятой методикой контрольной группы, что подтвердило нашу гипотезу.

Все это указывает на эффективность предлагаемых нами упражнений в учебно-тренировочных занятиях волейболистов 15-16 лет.

Список литературы:

1. Беляева, А. В., Волейбол / А.В. Беляева. – М.: «Физкультура и Спорт», 2006. – 360 с.
2. Данилова, Г. Р. Теория и практика волейбола: краткий курс: учебное пособие / Г.Р. Данилова, Е. В. Невмержицкая, И. Е. Коновалов, К. А. Баранова, В. А. Макаров. – Казань: Отечество, 2019. – 195 с.
3. Lukashevich, V. V. Efficiency of influence of outdoor games on the development of physical training of young volleyball players / V. V. Lukashevich, V. I. Volchkova, G. R. Danilova // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСИТ, 2015. – С. 343-346.

ИНТЕГРИРОВАННЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

*Мокрецов И.В., магистрант 81102М гр.
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Емельянова Ю.Н.*

Актуальность. Современный спорт является специфическим видом физической и интеллектуальной активности человека, которая совершается с целью соревнования и целенаправленной подготовки к нему. Заниматься спортом начинают с самого раннего возраста, в некоторых видах, таких как гимнастика, плавание, с 3-4 лет. Вследствие этого значительно изменились сроки начала серьезных спортивных состязаний. Сегодня проводятся соревнования среди юных спортсменов спортивного резерва на самом высоком международном уровне. Юношеские Олимпийские игры – это специальные Олимпийские игры (летние и зимние) среди молодых спортсменов в возрасте от 15 до 18 лет. Они проводятся раз в четыре года – летние с 2010 года, а зимние с 2012 года. Их предшественником являлись Всемирные юношеские игры, проходившие (начиная с игр 1998 года в Москве) под эгидой МОК [1].

Постоянно увеличивается количество спортсменов и стран, участвующих в юношеских спортивных олимпиадах. В летних юношеских Олимпийских играх количество спортсменов в 2010 году составило 3531 спортсмен из 204 стран по 26 видам спорта, в 2018 году количество спортсменов возросло до 3997 человек из 206 стран по 32 видам спорта. В зимних юношеских Олимпийских играх количество спортсменов в 2012 году составило 1059 человек из 67 стран по 15 видам спорта, в 2016 году – 1071 спортсмен из 71 страны по 15 видам спорта, в 2020 году планируется участие 1880 спортсменов из 70 стран по 16 видам спорта.

С 8 по 17 февраля 2019 года организованы и проведены Первые зимние международные спортивные игры «Дети Азии» [1]. С 9 по 14 июля 2019 года столица Башкирии примет 53 летние Международные детские игры. Спортсмены 12-15 лет будут соревноваться в девяти видах спорта: легкая атлетика, футбол, плавание, фехтование, пляжный волейбол, баскетбол, дзюдо, скалолазание и греко-римская борьба (последние два включены в программу МДИ впервые). В Уфу приедут почти две тысячи участников из более чем 60 городов мира.

Основная цель юношеских Игр – вовлечение в олимпийское движение спортивной молодёжи, её подготовка к сложным психологическим условиям международных стартов, отбор юных талантов к участию в будущих Олимпийских играх [1].

Цель исследования. Изучение возможности применения принципа интегральности в тренировочной деятельности на примере подготовки спортсменов-фехтовальщиков 12-13 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. В последнее время появилось большое количество работ, в которых представлена оценка состояния современного спорта. Анализ этих работ позволяет определить основные акценты в развитии спорта в последнее десятилетие. Это значительный рост спортивных достижений, значительное удорожание спортивных соревнований, резкое омоложение спорта, профессионализация и коммерциализация спорта, и спорт высших достижений.

В большинстве научно-методических работ, выполненных в области теории и методики спортивной тренировки указывается на необходимость всестороннего изучения и реализации в тренировочном процессе принципа интегральности. «Спортивная тренировка по сути своей в принципе интегральна и содержит в себе средства, способствующие интегрированному воздействию на физическую и психическую сферу спортсмена» [5].

Чем больше тренировочные средства соответствуют соревновательной деятельности или превосходят ее по уровню функциональных нагрузок, технической сложности,

тактической непредсказуемости ситуаций соревновательной борьбы и эмоциональному фону, тем выше сопряженность в системе интегральной подготовки. Интегральный подход позволяет органически соединить техническую и физическую подготовку спортсменов в единый управляемый процесс, во время которого у спортсмена одновременно формируются двигательные навыки и физические качества.

При подборе интегральных средств необходимо, чтобы применяемые упражнения не только соответствовали работе двигательного аппарата спортсмена в соревновательном движении, но были бы адекватны ему по величине и режиму возникающих усилий, как в целостном действии, так и в различных фазах движения. Содержание интегральной подготовки меняется в зависимости от ряда факторов: уровня подготовленности, спортсмена, этапа подготовки, цикличности тренировки, задач тренировочного занятия, общей концепции тренировки в том или ином виде спорта [3].

Фехтование – это олимпийский вид спорта, суть которого заключается в ведении боя с использованием холодного оружия. Различают следующие виды спортивного фехтования: на рапирах, на саблях, на шпагах. Фехтовальщикам необходимо нанести укол сопернику и отражать или избегать уколов по себе [4]. Физическая подготовка – неотъемлемая часть тренировки фехтовальщиков на всех этапах спортивного совершенствования. Ее важнейшие задачи, направленные на специализацию физических качеств и создание предпосылок для совершенствования приемов и действий, решаются с учетом годичного цикла. Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявлений качеств, необходимых фехтовальщику [4].

Общая физическая и специальная подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения задач общей физической подготовки применяется вся совокупность средств физического воспитания. Однако по характеру требований к двигательным навыкам, а также развитию специальных способностей организма в одном ряду с фехтованием стоят баскетбол, футбол, теннис, хоккей, бокс, акробатика, художественная гимнастика, бадминтон что позволяет рекомендовать тренерам и спортсменам преимущественное применение упражнений из указанных видов спорта.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей фехтовальщика, а также условия для психической устойчивости и проявлений волевых качеств. «Кроме того, чем у спортсменов крепче здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств» [2].

Следовательно, совершенствовать физическую подготовленность необходимо постоянно, в течении всего времени занятий, добиваясь соответствия между технико-тактическим уровнем и показателями двигательных качеств.

К физическим качествам фехтовальщиков можно отнести такие качества как скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость, выносливость, гибкость, координационные способности.

Данные качества важны практически для каждого спортсмена, а степень их влияния в каждом виде спорта приведены в Приложениях к Федеральным стандартам спортивной подготовки по видам спорта, утвержденными Приказами Министерства спорта Российской Федерации.

Для определения интегративного воздействия средств из других видов спорта на подготовку фехтовальщиков, нами был проведен сравнительный анализ уровней влияния физических качеств и телосложения по видам спорта, близким к фехтованию по требованиям к двигательным навыкам и другим качествам. Данные показатели отражены в Федеральных стандартах спортивной подготовки по соответствующим видам спорта (таблица 1).

Таблица 1 – Значение физических качеств и способностей на достижение результата в сложно координационных видах спорта

Качества	Виды спорта и уровень влияния качеств				
	Фехтование	Художественная гимнастика	Теннис	Хоккей	Бадминтон
Скоростные способности	3	2	3	3	3
Мышечная сила	1	2	3	2	2
Вестибулярная устойчивость	2	3	2	3	3
Выносливость	2	2	3	2	2
Гибкость	2	3	2	2	2
Координационные способности	3	3	2	3	3
Телосложение	1	3	1	1	1

Сравнительный анализ показал в данном случае, что по степени влияния качеств в фехтовании совпадение максимальных показателей видно по координационным способностям – в художественной гимнастике, хоккее и бадминтоне; по скоростным способностям – в теннисе, хоккее и бадминтоне.

С целью выбора приоритетного физического качества в фехтовании, был проведен опрос спортсменов высшего спортивного мастерства, а также тренеров, подготовивших членов сборных команд Российской Федерации. Большинство спортсменов и тренеров основным качеством, влияющим на эффективность подготовки фехтовальщиков 12-13 лет выделяют координацию. Они отмечают, что экономное расходование энергии спортсменом-фехтовальщиком 12-13 лет обеспечивается наличием именно координационных способностей, а развитие этих способностей влияет на величину их использования. Точно распределенное и дозированное в пространстве, времени и степени наполнения мышечное усилие и оптимальные временные промежутки расслабления обеспечивают рациональное расходование физических сил.

Сравнение методических рекомендаций программы спортивной подготовки по художественной гимнастике, в части выполнения сложно-координационной работы с предметами с методическими рекомендациями в программе спортивной подготовки по виду спорта фехтование в части развития координации, позволило определить некоторые средства физической подготовки, которые возможно интегрировать из процесса подготовки в художественной гимнастике в процесс подготовки фехтовальщиков-саблистов 12-13 лет.

Формирование техники движений оружием в фехтовании может быть сопоставимо с формированием техники движений предметами в художественной гимнастике по компонентам этого вида подготовки: балансовой, фигурной, вращательной. Данные упражнения предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения. К ним относятся вращения на руках, на кистях одной и двух, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях без смещения и со смещением на ногах на двух и одной, свободной и опорной, вертушки без смещения и со смещением на руке, рукам, по различным осям. Также можно отнести обкрутки руки, кисти, кистью, где задействованы предплечья, плечи, вся рука, плечевой пояс, талия, ноги, стопы, голени, все ноги. Фигурные движения: круги восьмерки малые, средние и большие в разных плоскостях спирали, змейки, мельницы вертикальные, горизонтальные и круговые.

Подобные упражнения могут быть использованы для развития координационных способностей – «моторика рук с предметом» и «динамическое равновесие» в подготовке фехтовальщиков.

Также значительно расширят арсенал средств развития координационных способностей упражнения со скакалкой: бег через скакалку, вращая ее вперед, с обкруткой правой руки с отпусканием и ловлей левого конца, руки скрестно и т.д. Следует отметить, что большое внимание физической подготовленности спортсменов-фехтовальщиков, и в том числе разнообразие применения работы со скакалкой в физической подготовке, уделяет главный менеджер Сборной команды Российской Федерации по фехтованию Кристиан Бауэр [1].

Выводы. Предъявляемые высокие требования к спортивной подготовке фехтовальщиков, высокая конкуренция в современном фехтовании, предполагают интегрировать из других видов спорта новые средства развития координационных способностей, максимально соответствующих по степени влияния на результативность фехтовальщиков.

Основной целью интеграции в этом случае будет расширение возможностей спортсмена по освоению сложно координационных движений, приспособление двигательных навыков к различным быстро меняющимся условиям из выполнения.

Считается целесообразным и эффективным создание программы тренировочных средств развития координации, используя комбинированные методы круговой тренировки, другими словами, разработать комплекс упражнений, применяемых в других видах спорта, максимально эффективно развивающих координационные способности и практически включить их в тренировочный процесс фехтовальщиков.

Список литературы:

1. Бауэр, К. Лекция по спортивному менеджменту в МГУ имени М.В. Ломоносова. Высшая школа культурной политики и управления в гуманитарной сфере. 17.11.2012 г. [Электронный ресурс] // <http://hsscm.msu.ru/news/9>
2. Концепция международных спортивных игр «Дети Азии» (в действии с 27 декабря 2017 года). Автономная некоммерческая организация «Международный комитет Игр «Дети Азии». [Электронный ресурс] // <https://sakhalin2019.org/>
3. Спортивное фехтование. Учебник для вузов физической культуры. /под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора, заслуженного мастера спорта, заслуженного тренера СССР Д.А. Тышлера. – М., 1997.
4. Тышлер, Д. А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д. А. Тышлер, А. Д. Мовшович. – М.: Академический Проект, 2015. – 160 с.
5. Тышлер, Д. А. Фехтование на саблях / Д. А. Тышлер. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 126 с.

ДИАГНОСТИКА КОММУНИКАТИВНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ШКОЛЬНИКОВ 10 - 12 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

*Моткова Н.П., магистрант МГ - 17 гр.,
ФГБОУ ВО "Чайковский государственный институт физической культуры",
Научный руководитель – д.п.н., профессор Фонарев Д.В.*

Актуальность. На сегодняшний день общеобразовательные организации работают в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее ФГОС ООО), который определяет требования к процессу и результатам основной образовательной программы. Основным системообразующим компонентом ФГОС ООО является его ориентация на личностные, метапредметные и предметные результаты [4].

Критерием решения образовательных задач является метапредметный результат, то есть сформированность универсальных учебных действий [4].

ФГОС регулирует образовательные программы в области физической культуры и координирует деятельность школы в рамках улучшения качества физической подготовки подрастающего поколения и гармоничного развития личности школьника, что реализуется на уроках физической культуры и в секционной спортивной работе дополнительного образования [3].

В нашей работе мы рассмотрели процесс формирования и развития коммуникативных универсальных учебных действий (далее КУУД) обучающихся, которые занимаются в школьной спортивной секции волейбола.

Волейбол для подростков природосообразен и гармоничен в виду того, что данная возрастная категория онтогенеза развивается с учетом глобальных изменений морфофункционального профиля организма, изменчивости поведенческих реакций и мотивов учебно-познавательной деятельности [3].

Одной из концепций волейбола является «общение» между игроками на площадке [5]. А общение для подростка является ведущей деятельностью.

Целью исследования является обоснование методик оценивания образовательных результатов (а именно КУУД) подростков в процессе внеурочных занятий волейболом.

В нашем исследовании мы определяли КУУД и уровень технико-тактического мастерства школьников 10 - 12 лет, занимающихся в спортивной секции «Волейбол», используя методы контрольных упражнений, тестирования, контрольных заданий, математической статистики.

Диагностику проводили, применив модифицированное нами контрольное упражнение рекомендуемое Ю.Д. Железняк: «Испытания на точность выполнения приема мяча с подачи снизу или сверху двумя руками» [1] и контрольное упражнение «Передача мяча по команде в зоны волейбольной площадки» - разработанное нами для диагностики знаний зон волейбольной площадки для группы начальной подготовки.

Для определения проявления особенностей понимания и восприятия спортсменами друг друга в игровом взаимодействии, мы применили методику «Психологическая атмосфера в команде» (Ф. Фидлер в обработке Ю. Л. Ханина, «Психометрический тест К.Э. Сишора») [2].

С помощью контрольных заданий («Кто прав?» Г. Цукерман, «Совместная сортировка» Г. Бурменская, «Дорога к дому» (А. Лидерс)) мы диагностировали сформированность КУУД школьников 10 – 12 лет, обучающиеся в школьной спортивной секции «Волейбол».

Параллельно с проведением диагностики сформированности КУУД мы определили надежность предложенных нами контрольных упражнений: «Испытания на точность выполнения приема мяча с подачи снизу или сверху двумя руками» и «Передача мяча по команде в зоны волейбольной площадки». Для определения их надежности мы провели

ретестов обоих случаях и оценили их надежность с помощью коэффициента корреляции Спирмена. Результаты представлены в табл 1.

Таблица 1 - Определение надежности контрольных упражнений

Показатель мат. статистики	Передача мяча по команде в зоны волейбольной площадки		Испытания на точность выполнения приема мяча с подачи снизу или сверху двумя руками
	Прием	Передача	
Коэффициент корреляции Спирмена (ρ)	0,867	0,976	0,815
ρ крит, при $p < 0,05$	0,538	0,538	0,538
ρ набл $>$ ρ крит	зависимость признаков статистически значима	зависимость признаков статистически значима	зависимость признаков статистически значима

Из табл.1 видно, что надежность изучаемых контрольных упражнений высокая, так как связь по шкале Чеддока высокая (ρ [0,7;0,9]). Значит применение их для определения уровня технико-тактической подготовки обосновано.

Далее представлена ретроспектива результатов диагностики сформированности КУУД. Контрольное упражнение «Испытания на точность выполнения приема мяча с подачи снизу или сверху двумя руками» выполнялось следующим образом: прием мяча выполняет один из двух испытуемых. Тот, кто принимает мяч, должен громко сказать «Я» и выполнить прием. Второй, в свою очередь, остается на месте, не мешая приему мяча. Тем самым, мы включили момент игровой коммуникации в данное упражнение.

Результаты выполнения данного контрольного упражнения ($3,6 \pm 0,8$ - средний результат (максимальный балл - 5)) выявили коэффициент вариации (V) - 22% - группа условно однородна, значит результаты исследования можно переносить на генеральную совокупность.

«Передача мяча по команде в зоны волейбольной площадки» позволяет оценить игровую коммуникацию и тактику. Испытуемые стоят каждый в своей зоне. Мяч в игру вводит тренер, называя зону. Далее по команде тренера испытуемые передают мяч в указанную зону. Мяч ловиться и передается.

Результаты: среднее арифметическое составляет $8,8 \pm 1,1$ и $7,1 \pm 2,3$, что близко к максимальному результату (максимальный балл - 10). Коэффициент вариации (V) для приема мяча - 12,5% - группа показателей однородна; для передачи мяча - 32% - группа не однородна. Результаты приема мяча в данном контрольном задании можно переносить на генеральную совокупность, а результаты передачи мяча можно рассматривать только применительно к изучаемой совокупности.

Тест «Психологическая атмосфера в команде», характеризующий особенности взаимодействия между спортсменами, определил следующие результаты: психологическая атмосфера в команде достаточно благоприятная (наилучший результат – 10, наихудший – 80). Коэффициент вариации (V) - 30% - группа условно однородна, значит результаты исследования можно переносить на генеральную совокупность.

Тест «Психометрический тест К.Э. Сишора», отображающий уровень сплоченности команды, показал следующие результаты: среднее арифметическое составляет $17,6 \pm 5,3$ – ближе к среднему уровню сплоченности команды (наилучший результат – 25, наихудший – 7). Коэффициент вариации (V) - 30% - группа условно однородна, значит результаты исследования можно переносить на генеральную совокупность.

Далее определяли корреляционную связь между психологическими тестами и контрольными заданиями по технико-тактической подготовке.

По результатам корреляционного анализа - критерий корреляции Пирсона – мы выявили, что между показателями теста «Психометрический тест К.Э. Сишора» и контрольного упражнения «Испытания на точность выполнения приема мяча с подачи снизу или сверху двумя руками» прослеживается умеренная сила связи. Значит, обучая школьников выполнению приема мяча после подачи или передаче снизу или сверху двумя руками, мы совершенствуем коммуникативные навыки. Данные представлены в табл. 2.

Таблица 2 – Критерий корреляции Пирсона между тестом «Психометрический тест К.Э. Сишора» и контрольным упражнением «Испытания на точность выполнения приема мяча с подачи снизу или сверху двумя руками»

	Психометрический тест К.Э. Сишора	Испытания на точность выполнения приема мяча с подачи снизу или сверху двумя руками
Психометрический тест К.Э. Сишора	1	
Испытания на точность выполнения приема мяча с подачи снизу или сверху двумя руками	0,360068	1

В табл.3 представлены данные теста «Психологическая атмосфера в команде» и контрольного упражнения «Передача мяча по команде в зоны волейбольной площадки» (технический прием – передача мяча) показали умеренную силу связи.

Таблица 3 – Критерий корреляции Пирсона между тестом «Психологическая атмосфера в команде» и контрольным упражнением «Передача мяча в зоны волейбольной площадки»

	«Психологическая атмосфера в команде»	«Передача мяча по команде в зоны волейбольной площадки»
«Психологическая атмосфера в команде»	1	
«Передача мяча по команде в зоны волейбольной площадки»	0,369674	1

Из табл.3 видно, что обучая школьников выполнению передаче мяча по команде в зоны волейбольной площадки, мы совершенствуем коммуникативные умения. Результаты обеих пар данных статистически не значима, что позволяет нам применять результаты только на изучаемой выборке.

Далее представлены результаты диагностики КУУД с помощью метода контрольных заданий, применяемых в образовательных учреждениях.

Контрольное задание «Кто прав?», предложенного Г.Цукерманом, определяет уровень сформированности взаимодействия. «Совместная сортировка» (Г.Бурменской) - оцениваются действия по согласованию усилий в процессе осуществления и организации кооперации. Контрольное задание «Дорога к дому» (А.Лидерс) отражает уровень сформированности способности передавать информацию (интериоризация). Результаты представлены в табл.4.

Таблица 4 – Определение уровня сформированности КУУД у школьников 10 – 12 лет

Показатель статистики	мат.	«Кто прав?»	«Совместная сортировка»	«Дорога к дому»
$X+\sigma$		$2\pm 0,39$	$1,9\pm 0,47$	$2\pm 0,39$
V_x		19,5%	25,3%	19,5%

Из табл. 4 видно, что среднее арифметическое ($X \pm \sigma$) во всех контрольных заданиях находится на среднем уровне (наилучший результат – 3, наихудший – 1). Коэффициент вариации (V_x) находится в пределах $10\% < V \leq 30\%$ - группа условно однородна, значит результаты исследования можно переносить на генеральную совокупность.

Резюмируя вышеизложенное можно сделать **вывод**, что методики оценивания КУУД у подростков занимающихся волейболом достаточно информативны. Мы рекомендуем тренерам по волейболу применять данные методики в процессе занятий с подростками.

Список литературы:

1. Железняк, Ю. Д., Даценко С. С., Иорданская Ф. А., Костюков В. В., Костюкова О. Н., Ребров С. В., Родионов В. И., Чачин А. В. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол») / Под общей редакцией Ю. Д. Железняк, В. В. Костюкова, А. В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.
2. Ильин, Е. П. Психология: Учебник для средних учебных заведений. / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2004. – 560 с: ил.
3. Малышкин, Е. В. Игровые виды спорта (на примере волейбола), как средство физического воспитания школьников / Инновационные научные исследования: теория, методология, практика: Сб. статей победителей VI международной научно-практической конференции. – Пенза, 2017. – С. 215-219
4. Сухих, А. Г., Фонарев Д. В. Внедрение федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования в практику физического воспитания // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 4. С. 60-64.
5. Тебякина, Е. Е. Игра как форма коммуникации: антропологические особенности / Е. Е. Тебякина // Контекст и рефлексия: философия о мире и человеке. – 2017. – Том 6. – № 3 – С. 220-230.

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ

Николаева Е.В., магистрант гр. 71102М

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – д.п.н., доцент Коновалов И.Е.*

Актуальность. Особенностью подготовки в волейболе является длительность освоения технического арсенала, которая вызвана высокой сложностью технических элементов игры. Такая ориентация должна была бы обязать тренеров делать ставку на раннюю специализацию, чтобы растянуть обучение во времени. Однако последняя в волейболе невозможна, так как дети, как правило, не подготовлены физически к выполнению технических элементов игры [3].

В таких условиях наиболее правильной стратегией может быть формирование специальных способностей детей к волейболу не упражнениями самого вида спорта, а доступными для этого возраста средствами. В качестве последних могут быть использованы подвижные игры или игровые упражнения, содержание которых позволяет оказывать целенаправленные воздействия на развитие физических качеств в целом и специальных в частности. Это относится, прежде всего, к координационным способностям: ориентирование в пространстве, быстрота и точность реакции, перестроения двигательных действий, способность точно дифференцировать пространственные, силовые и временные параметры движений и пр. [5].

В настоящее время тренировочный процесс в детском волейболе строится с прицелом на скорейшее обучение занимающихся техническим элементам и тактическим схемам для реализации технико-тактических действий в игровой (соревновательной) деятельности. Одним словом на лицо введение в процесс многолетней подготовки волейболистов ранней специализации, что не всегда и не во всех видах спорта оправдано. И это касается в первую очередь периодов и сроков выхода волейболистов на пик игрового мастерства [4].

Волейбол достаточно сложный сточки зрения физических нагрузок вид спорта. В процессе игровой деятельности в волейболе на организм игрока, не зависимо от его амплуа, происходит серьёзное физическое воздействие при выполнении атакующих и защитных действий. В процессе игры волейболист часто проявляет свои физические качества и двигательные способности на максимально возможном уровне. Все это не проходит бесследно, если организм юного волейболиста, его двигательный аппарат не готов к выполнению требуемых от него технико-тактических действий. Одним из средств всесторонней подготовки, в особенности физической, которая является фундаментом для реализации в последующем технической и тактической подготовки, являются подвижные игры и игровые упражнения [1, 2].

Цель исследования. Проверить эффективность разработанной методики применения подвижных игр для развития физических качеств и двигательных способностей волейболистов 9-10 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на этапе начальной подготовки первого года обучения в СШОР «Юность» г. Казань. К исследованию были привлечены 20 волейболистов в возрасте 9-10 лет, по 10 человек в экспериментальной группе и контрольной. В течение шести месяцев учебно-тренировочные занятия в обеих исследуемых группах проводились по типовой программе, но в экспериментальной группе в рамках реализации физической подготовки активно применялась разработанная нами методика применения подвижных игр для развития физических качеств и двигательных способностей.

Экспериментальная методика базировалась на общих методических положениях для организации учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами и создания условий для интеграции двигательной деятельности на основе использования игрового метода, что

обеспечивало интерес и мотивацию к решению двигательной задачи у юных волейболистов.

Применение разработанной экспериментальной методики в учебно-тренировочном процессе юных волейболистов, обучающихся в СШОР, включали необходимые условия, которые были соблюдены во время проведения эксперимента.

С целью определения показателей физической подготовленности юных волейболистов мы использовали один из методов педагогического исследования – тестирование. Для этого были выбраны следующие контрольные упражнения: бег 30 м (с); челночный бег 6х5 м (с); «Елочка» (бег 92 м) (с); прыжок в длину с места (см); прыжок вверх с места (см); метание набивного мяча сидя (м). Исследование показателей проводилось два раза, в начале эксперимента и в конце. Результаты, полученные в начале эксперимента, наглядно представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Исходные показатели физической подготовленности волейболистов 9-10 лет контрольной и экспериментальной групп

Статистические показатели	Бег 30 м, с		Челночный бег 6х5 м, с		Елочка, с		Прыжок в длину с места, см		Прыжок вверх с места, см		Метание набивного мяча, см	
	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
$\bar{X}$	5,94	5,92	12,30	12,40	30,34	30,32	138	139	43,80	44,20	234,17	237,17
$S_{\bar{X}}$	0,05	0,03	0,15	0,19	0,14	0,17	0,53	0,70	0,58	0,62	6,43	8,36
tr	0,34		0,19		0,09		1,14		0,47		0,28	
tкр Стьюдента: 2,074												
Заключение о различии: tr < tкр статистически не достоверно												

Условные обозначения: I- контрольная группа; II- экспериментальная группа;

* - различие между I и II группами достоверно (p<0,05).

В конце эксперимента было проведено повторное исследование показателей физической подготовленности юных волейболистов. Наглядно полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица – 2. Показатели физической подготовленности волейболистов 9-10 лет контрольной и экспериментальной групп в начале исследования

Статистические показатели	Бег 30 м, с		Челночный бег 6x5 м, с		Елочка, с		Прыжок в длину с места, см		Прыжок вверх с места, см		Метание набивного мяча, см	
	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
$\bar{X}$	5,78	5,68*	12,15	11,72*	29,98	29,47*	140	143*	45,2	47,5*	244	266,92*
$S_{\bar{X}}$	0,04	0,02	0,13	0,16	0,17	0,16	0,82	0,63	0,40	0,52	6,31	8,35
разница (y.e.)	0,1 с		0,43 с		0,51 с		3 см		2,3 см		22,92 см	
прирост (%)	2,8	4,2	1,2	5,8	1,2	2,9	1,4	2,9	3,2	7,5	4,2	12,5
tr	2,24		2,09		2,18		4,25		3,51		2,19	
tкр Стьюдента: 2,074												
Заключение о различии: tr < tкр статистически не достоверно												

Условные обозначения: I- контрольная группа; II- экспериментальная группа; * - различие

между I и II группами достоверно ($p < 0,05$).

Как видно из таблицы 2 юные волейболисты экспериментальной группы превосходят детей из контрольной группы практически во всех исследуемых показателях и имеют статистически значимые межгрупповые изменения ($p < 0,05$).

Так в тесте «Бег 30 м» результат в экспериментальной группе на 0,1 с быстрее, чем в контрольной группе, наблюдаемое различие является статистически значимым ($t_{p2,24} > t_{kp2,074}$).

В свою очередь в тесте «Челночный бег 6х5 м» результат в экспериментальной группе на 0,43 с лучше, чем в контрольной, наблюдаемое различие является статистически значимым ($t_{p2,09} > t_{kp2,074}$).

При этом в тесте «Елочка» результат в экспериментальной группе на 0,51 с быстрее, чем в контрольной, наблюдаемое различие является статистически значимым ($t_{p2,18} > t_{kp2,074}$).

А в тесте «Прыжок в длину с места» разница в результатах составила 3 см, поскольку $t_{p2,90} > t_{kp2,074}$, наблюдаемое различие является статистически значимым.

В тесте «Прыжок вверх с места» разница составила 2,3 см, поскольку $t_{p3,51} > t_{kp2,074}$, наблюдаемое различие является статистически значимым.

Ну и в тесте «Метание набивного мяча» результат в экспериментальной группе на 22,92 см лучше, чем в контрольной, наблюдаемое различие является статистически значимым ($t_{p2,19} > t_{kp2,074}$).

Выводы. Таким образом, по результатам проведенного сравнительного анализа в конце педагогического эксперимента выявлено, что юные волейболисты экспериментальной группы имели более высокие показатели физической подготовленности, чем дети из контрольной группы. Поэтому можно утверждать, что разработанная нами методика является эффективной, о чем свидетельствуют полученные результаты.

Список литературы:

1. Белов, И. В. Особенности физической подготовки «либеро» в волейболе / И. В. Белов, Г. Р. Данилова, И. Е. Коновалов // материалы IV межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма». – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2016. – С. 315-316.
2. Данилова, Г. Р. Теория и практика волейбола: краткий курс: учебное пособие / Г.Р. Данилова, Е. В. Невмержицкая, И. Е. Коновалов, К. А. Баранова, В. А. Макаров. – Казань: Изд-во «Отечество», 2019. - 195 с.
3. Железняк, Ю. Д. Юный волейболист: учебное пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 15-17.
4. Ибрагимова, О. А. Педагогические средства развития двигательных качеств юных волейболистов (15-16 лет) / О. А. Ибрагимова, В. М. Минбулатов // Вестник спортивной науки. – 2004. – № 2. – С.37-41.
5. Коновалов, И. Е. Подвижные игры, как эффективное средство экологического образования детей младшего возраста / И. Е. Коновалов, Э. И. Бикчиндаева // Успехи современного естествознания. –2013. – №5. – С.68-69.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ НА ОСНОВЕ МОДЕЛИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ

*Николенко О.Н., студентка 51108 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – ст. преподаватель Серебренникова Н.А.*

Актуальность. Баскетбол представляет собой командную спортивную игру, построенную на организации сложных тактических взаимодействий, которые делают эту игру динамичной, зрелищной и сложной. Атакующие действия в баскетболе осуществляется практически каждую секунду игрового времени в условиях активного противоборства и включают в себя как индивидуальные действия игроков, так и взаимодействия 2-х, 3-х игроков и всей команды в целом [5]. В результате правильно выстроенных взаимодействий в нападении команда получает возможность максимальной реализации своих технических умений и физических кондиций.

Эффективность тактических действий в баскетболе зависит от большого числа факторов: знаний игроками основных принципов тактики игры, сыгранности игроков, их целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, а также знание тактических схем игры соперника [2]. Поэтому при планировании тренировочного процесса баскетболистов в тактической подготовке не акцентируется внимание на наиболее эффективных технико-тактических действиях, свойственных каждой отдельной команде. Такая подготовка, как правило, включает универсальный набор средств и методов тренировки баскетболистов, который приемлем для любой команды. Польза метода моделирования заключается в том, что он развивает игроков и тренеров в теоретическом плане. Они придумывают и проверяют на практике новые схемы, способы и приемы игры, что, в конечном счете, обогащает баскетбол [3].

Таким образом, очевидна проблема в недостатке систематизированных научно-теоретических и практических данных о методах совершенствования определенных тактических взаимодействий, в частности в нападении. Совокупность обозначенных проблем, а также перспективных путей их решения и обусловили актуальность темы работы.

Цель исследования: разработать и научно обосновать модель совершенствования тактических взаимодействий в нападении с учетом показателей соревновательной деятельности (на примере студенческой команды).

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе Поволжской ГАФКСиТ Фарм-2 г. Казань. В ходе эксперимента были проанализированы статистические отчеты и видеозаписи игр Чемпионата АСБ.

Структурный анализ игры команды в нападении включает в себя:

- индивидуальные тактические действия: дриблинг, подбор на чужом щите;
- групповые тактические действия: открывания, входы, заслоны, треугольник, перегрузка;
- командные тактические действия: быстрые переходы в атаку (контратаки, ранее нападение), позиционное (без центрального, с одним, двумя центрами), против прессинга, против зоны, против комбинированной защиты, в особых ситуациях (при штрафных, вбрасываниях).

Анализа отдельных показателей тактики нападения позволил выявить преобладание и эффективность некоторых вариантов тактических действий студенческой команды:

- показатели эффективности дистанционных бросков ниже 50%, что указывает на то, что большинство атак завершается неподготовленным броском или же техника 2-х и 3-х очковых бросков у игроков не стабильна;
- реализация штрафных бросков составила 57%, что может считаться достаточно высоким показателем;

- в среднем за игру команда проводит около 77 попыток броска (2-х и 3-х очковых), при этом успешным взятием кольца завершается только в 34,75 случаях. Исходя из этого следует, что более половины всех атак не эффективны;
- количество результативных передач (после которых игрок, получивший мяч, успешно атакует кольцо) составляет 14,5 за игру, следовательно большую часть атакующих действий носит индивидуальный характер;
- потеря мяча (уход мяча в аут, потеря на ведении, перехваты) команда совершает в среднем за игру 17,75 раз. Если учесть, что среднее количество атак 77 за игру, то количество потерь составляет всего 23%, что можно считать хорошим показателем;
- показатель подбора на чужом щите составил 17 раз в среднем за игру. С учетом количества совершенных бросков подборы на своем щите составил 22%;
- количество фолов на игроке характеризует активность атакующих действий, когда игрок не боится идти на сближение с защитником, на обострение ситуации и составляет в среднем 12,75%.

Также при просмотре видеозаписей игр нами было установлено, что команда в среднем за игру выполняет атаку быстрым прорывом 16,25% от всех атак, а остальные в позиционном нападении. Групповые взаимодействия в нападении представлены следующими: заслоны 16,25%, треугольник 11,25% и перегрузка 8% от всего количества атак.

На втором этапе исследования нами были разработаны модели совершенствования тактических взаимодействий в нападении студенческой команды на основе проведенного анализа соревновательной деятельности.

МОДЕЛЬ №1. Быстрое начало атаки [4].

Задачи: 1. Совершенствование умений поддерживать определенный темп движений, скорость, ритм, систему взаимодействий, при переходе от защиты к нападению. 2. Совершенствование взаимодействий игроков после подбора на своем щите, перехвата.

МОДЕЛЬ №2. Развитие быстрого прорыва

Задачи: 1. Совершенствование способностей мобилизовать все силы в ответственный момент. 2. Совершенствование способностей действовать с максимальным напряжением сил независимо от преимущества над соперником.

МОДЕЛЬ № 3. Завершение быстрого прорыва.

Задачи: 1. Совершенствование техники в условиях максимально приближенных к соревновательным. 2. Совершенствование импровизационного поведения.

МОДЕЛЬ №4. Позиционное нападение.

Задачи: 1. Содействие сыгранности, слаженности взаимодействий между игроками. 2. Совершенствование приемов и комбинаций в рамке определенной тактической схемы.

МОДЕЛЬ №5. Нападение «Зиппер» [1].

Модели использовались на каждом тренировочном занятии с последовательностью 1 модель – 1 микроцикл (6–1) с учетом методических приемов изложенных выше.

В ходе эксперимента было проведено сравнение модельных характеристик, разработанных нами на основе анализа тактики нападения команд-соперниц женской команды Поволжской ГАФКСиТ и установлено, что выбор тактики игры в защите в основном совпадает с нашей моделью в позиции выбора личной и зонной систем защиты, а вот прессинг и смешанная (комбинированная) защита были использованы не в полной мере. Для определения эффективности совершенствования тактических взаимодействий на основе моделирования соревновательной деятельности нами было проведен повторный анализ статистических данных игр студенческой команды. Всего было проанализировано 4 протокола. Результаты статистического анализа позволили нам выявить следующие изменения в статистических показателях тактики нападения студенческой команды:

- показатели эффективности 2-х очковых бросков составили 47,5% что на 5,75% лучше, чем до начала эксперимента;

- показатели эффективности 3-х очковых бросков составили 19,25% что на 7,75% меньше, чем до начала эксперимента;
- реализация штрафных бросков составила 61,75%, что на 4,75 выше, чем до начала эксперимента;
- в среднем за игру команда выполнила около 85,25 попыток броска (2-х и 3-х очковых), что на 8,25 раза больше чем до эксперимента, при этом успешным взятием кольца завершается только в 34,25 случаях (на 0,5 раза меньше);
- количество результативных передач составило 21,25 раз в среднем за игру, что на 6,75 раза больше, чем до эксперимента;
- потерь мяча стало в среднем на 1 меньше, чем было и составило 16,75 раз;
- показатель подбора на чужом щите составил 37,25 раза в среднем за игру, что на 20 подборов больше, чем было до эксперимента;
- количество фолов на игроке составило в среднем 13,5раза (на 0,75 раза больше).

Также при просмотре видеозаписей игр нами было установлено, что количество атак быстрым прорывом увеличилось в среднем на 7,5% от всех атак. Групповые взаимодействия в нападении представлены следующими: заслоны 21,5%, треугольник 15,75% и перегрузка 12,25% от всего количества атак (табл. 1).

Таблица 1 – Изменения показателей эффективности тактических взаимодействий в нападении студенческой команды Поволжской ГАФКСиТ Фарм-2 до и после эксперимента

Показатель	До эксперимента	После эксперимента	Прирост	%
Разница счета (за 4 игры)	-11	73	+84	
Эффективность 2-х очковых (%)	41,75	47,5	+5,75	12,1
Эффективность 3-х очковых (%)	26,5	19,25	-7,25	-27,3
Эффективность штрафных (%)	57	61,75	+4,75	7,7
Результативные передачи (в среднем за игру)	14,5	21,25	+6,75	31,7
Потери мяча (в среднем за игру)	17,75	16,75	-1	-5,9
Подбор на чужом щите (в среднем за игру)	17	37,25	+20,25	54,3
Фолов на игроке (в среднем за игру)	12,75	13,5	+0,75	5,5
Заслонов (в среднем за игру)	16,25	21,5	+5,25	24,41
Треугольник (в среднем за игру)	11,25	15,75	+4,5	28,5
Перегрузка (в среднем за игру)	8,5	12,25	+3,75	30,6
Быстрый порыв (%)	16,25	23,75	+7,5	
Позиционное нападение (%)	83,75	76,25	-7,5	

По окончании эксперимента анализ статистики и видеозаписей игр команды выявил следующие изменения: эффективность реализации 2-х очковых бросков выросла на 12,1%, штрафных на 7,7%. Выросли показатели эффективности результативных передач – на 31,7%, подборов на чужом щите – на 54,3%, фолов на игроке – на 5,5%. Увеличилось количество взаимодействий через заслоны в среднем на 24,41%, взаимодействий в треугольнике – на 28,5, перегрузок – на 7,5%; количество быстрых атак на 7,5%. Уменьшилось количество

потерь в среднем на 5,9%. Отрицательная динамика была выявлена в эффективности 3-х очковых бросков на 27,3%.

Выводы. Основные средства и методы технико-тактической подготовки баскетболистов направлены на совершенствование технико-тактических действий, которые являются ключевыми: в атакующей модели – атакующие передачи, броски по кольцу с ближней и средней дистанции, а также подбор мяча у щита соперника; организацию быстрого прорыва и позиционного нападения через заслоны и другие взаимодействия.

Анализ игр Чемпионата АСБ команды Поволжской ГАФКСиТ Фарм-2 показал, что наиболее эффективным атакующим действиями команды является атака со средних дистанций. Наименьшую эффективность имеют неподготовленные дальние броски, что объясняется недостаточно высокой степенью владения техникой броска в игровых условиях. Не небольшая доля атакующих действий команды в системе быстрого прорыва зависит от состава команды, который меняется от игры к игре, поэтому зачастую игроки задней и передней линий оказываются не сыгранными, не понимающими друг друга, что в итоге сказывается на эффективности атаки. Так же следует отметить не достаточно высокий уровень технико-тактической подготовленности центровых игроков команды. В связи с этим появляется необходимость дальнейшего совершенствования в привычных системах защиты.

Совершенствование тактических взаимодействий в нападении начинается с формулировки задач, направленных на достижение показателей в модели соревновательной деятельности: сформировать у игроков двигательные умения и навыки выполнения технико-тактических действий, направленных на увеличение доли подборов мяча при атаке щита соперника; сформировать двигательные умения и навыки выполнения технико-тактических действий, ведущих к росту количества и качества атакующих передач; совершенствовать технику ведения и передач мяча, направленную на уменьшение собственных и технических потерь мяча; повысить точность выполнения бросков мяча в корзину с ближней и средней дистанции.

Список литературы:

1. Вудс, Э. Нападение «Зиппер» / Э. Вудс // Баскетбол: научно-методический вестник: Выпуск 21 / Сост. Б. Е. Лосин, Е. Р. Яхонтов :Редкол.: С. Н. Елевич и др. – СПб.: Олимп, 2016. – С. 63-90.
2. Гомельский, А. Я. Тактика баскетбола / А. Я. Гомельский. М.: Физкультура и спорт, 1966. – 176 с.
3. Емельянова, Ю. Н. Техничко-тактическая подготовка баскетболистов на основе моделирования игровых ситуаций / Ю. Н. Емельянова // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности : сборник материалов второй международной научной конференцию – Ростов-на-Дону; Издательство: ЮФУ, 2015. – С. 60-66.
4. Специальные упражнения баскетболистов / А. Добрушин. – М.: Физкультура и Спорт, 1997. – 21 с.
5. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учебн. для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: «Академия», 2004. – 480 с.

ЗНАЧЕНИЕ ВЫБОРА ТАКТИЧЕСКОГО СТИЛЯ ИГРЫ В ПОДГОТОВКЕ ТЕННИСИСТОВ 16-17 ЛЕТ

*Носенко А.О., студент 81102м гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Емельянова Ю.Н.*

Актуальность. Игра на задней линии корта является основой технико-тактических действий теннисистов. Особое место в тактике матча в современном теннисе занимает вид покрытия корта, на котором проводятся соревнования. Можно еще раз напомнить, что тактика игры в теннисе является совокупностью следующих качеств теннисиста, которые необходимо каждому воспитывать в себе, на пути к совершенству игры:

- а) техническая сторона подготовки;
- б) физические качества;
- в) волевые качества;
- г) психологические качества;
- д) аналитические способности.

Технико-тактическая подготовка осуществляется в тренировочных контрольных матчах и во время соревнований. На тактику в игре влияют три важных фактора:

- личные возможности;
- возможности соперника;
- внешние условия, в которых проводится турнир.

Кто совершает меньше невынужденных ошибок, тот и выигрывает матч. Вот почему уже с первых шагов в овладении ударами по отскочившему мячу следует совершенствоваться в точности попадания мяча в цель, установленную в различных местах корта. В каждой игровой ситуации необходимо направлять сопернику мяч так, чтобы его ответные удары позволяли теннисисту либо развивать атакующие действия, либо завершать розыгрыш очка в свою пользу.

Направляя длинные мячи, теннисист должен удерживать соперника на задней линии корта, а с коротких мячей противника атаковать. После выполнения двух-трех коротких кроссов необходимо совершить удар в сторону соперника, направив глубокий мяч по линии. Постоянное давление на соперника должно создавать наиболее удобные игровые ситуации для теннисиста. При выполнении завершающего удара в розыгрыше, длина и скорость полета мяча должны более-менее соответствовать конкретной тактической ситуации на площадке.

Цель исследования. Теоретически обосновать значение выбора тактического стиля игры в подготовке теннисистов 16-17 лет.

Результаты исследования и их обсуждение.

1. Тактические действия.

Тактика при игре в теннис сводится к тем же усилиям, что и при любых других соревнованиях – узнать слабые места у соперника и использовать их в своей игре [5].

Обычно в профессиональном спорте высококвалифицированные игроки хорошо знакомы с плюсами и минусами привычной игры своих соперников, поэтому всегда готовы применить те или иные приемы для перехвата инициативы в свою сторону в момент матча. Также распространена практика пробных ударов в самом начале игры, позволяющая определить, где соперник может пропустить удар, какая защита у него получается хуже и выработать тем самым оптимальный план игры [2].

С другой стороны, опытный игрок должен понимать и принимать в счет свои слабые стороны, не позволяя сопернику воспользоваться ими. К примеру, если теннисист знает, что быстрое перемещение по корту у него получается хуже, то он будет выстраивать свою систему защиты и нападения таким образом, чтобы свести бег по корту к минимуму. Также стоит тщательно изучать теорию технической подготовки и постоянно проводить

анализ поведения своих соперников. Настоящее мастерство правильной тактики приходит только с опытом [4]. Как правило, у неопытного теннисиста уходит до нескольких десятков матчей, прежде чем ему удастся довольно быстро наблюдать слабые места у соперника и использовать их в своих целях [2].

Уже при разминке можно выяснить слабые и сильные стороны оппонента, его удары, особенности движений по площадке. В ходе матча теннисист проводит анализ темпа игры противника (быстро или медленно он возвращает мяч) и пытается навязать неудобную для того скорость игры.

В зависимости от скоростных способностей противника, игрок принимает решение об использовании укороченных мячей, о подготовке для выхода к сетке и другие решения. Когда игру в теннис сравнивают с шахматами, то имеют в виду именно тактически грамотный, вдумчивый подход к игре, умение анализировать и выстраивать свои шаги для выигрыша очередного очка, гейма, сета и всего матча.

Чтобы обыграть своих соперников, опытные теннисисты проявляют смекалку и хитрость. Высококвалифицированный спортсмен может любую ситуацию на корте обернуть в свою сторону и получить большое преимущество [3].

В таблице один представлены стили игры двух сильнейших теннисистов в мире, Роджера Федерера, Рафаэля Надаля.

Таблица 1 – Стили игры высококвалифицированных спортсменов

Роджер Федерер	Рафаэль Надаль
Много атакует, выходит к сетке и старается не задерживаться у задней линии. Также в матчах готовит выходы к сетке с особенной агрессией. Такая тактика зачастую лишает соперников возможности использовать агрессивные обводящие удары и вынуждает выбирать единственный вариант – свечу	Играет агрессивно, как правило, используя сильные удары с верхним вращением. Известный своей скоростью, хорошо играет в защите и часто кручёным ударом обводит соперников в ситуации, когда он защищается. Теннисист иногда делает несильные кручёные удары, которые неудобны для соперников тем, что они ударяются о корт прямо у задней линии.

2. Слабые места противника.

Это основа любой выигрышной стратегии игры – слабости соперника позволяют эффективно выполнять атакующие действия или вынуждают к невыгодным действиям. Стратегия использования слабых мест соперника применяется достаточно давно, хотя до сих пор встречаются теннисисты, не уделяющие этому должного внимания [2].

В целом, стоит еще до начала матча постараться узнать, какие элементы техники сопернику даются хуже. Это может быть – плохая «свеча» или недоработанный удар слева и справа, а может и быть, быстрая утомляемость или наоборот, чрезмерная активность и суета. Полученные знания стоит применять во время самого матча – выполнять подачу в ту сторону, где сопернику отразить ее будет сложнее, и лучше всего при сложных условиях.

3. Особенности направления ударов.

Чтобы атакующие и защитные удары спортсмена были удачными, необходимо понимать их технику и особенности. К примеру, выбирая более стабильные и точные удары по линии, игрок подвергает себя опасности в потере контроля за мячом и может совершить невынужденную ошибку. Если же соперник отправляет мяч в угол корта, лучше отбивать его по диагонали кроссом, чтобы выиграть для себя время [1].

4. Действия при разном счете.

Опытные теннисисты советуют быть крайне внимательным, когда счет равняется 30:15, и рекомендуют воспользоваться этим моментом для атаки на слабые места соперника. Тогда счет уже может быть 40:15, а это нужный перевес в 2 очка и неплохой шанс на победу. Если счет составляет 15:30 или 30:40, то выходить к сетке не стоит – рискованные удары могут привести к потере очка [5].

Собираясь использовать против игрока его минусы, ни в коем случае не стоит забывать и про свои. Опытный соперник также может хорошо подготовиться к игре и продумать тактику по использованию ваших слабых мест, поэтому предугадывание стратегии оппонента, направленную на вашу дестабилизацию – обязательный пункт для того, чтобы одиночная игра прошла для вас эффективно [2].

5. Секреты тактических приемов.

Для победы в теннисном матче, следует помнить, что помимо отработанной техники и хороших показателей скорости и меткости, важны эффективные тактические приемы. Тщательное и глубокое изучение и применение на практике разных вариантов тактик и стратегий позволит накопить необходимый опыт и получить во время матча значительное преимущество перед соперником.

6. Правильная подача.

Упорная отработка техники подачи во время тренировок позволяет теннисисту проводить этот базовый удар настолько удачно, что он будет приносить первое очко практически в трех случаях из четырех. Основные параметры, на которые следует обратить внимание – это расположение и глубина подачи [4].

Скорость, с которой игрок отправляет мяч, также крайне важна. Неопытные игроки считают, что чем скорость выше, тем больше преимуществ это дает [4]. Однако это не совсем верно. Медленная подача может вынудить противника отступать вглубь площадки, и если это соответствует тактическим замыслам игрока, медленная скорость подачи даст то самое необходимое преимущество. Также важно комбинировать разные типы и скорость подачи, чтобы сбить соперника с толка и заставить его волноваться.

7. Определение слабых мест соперника.

Здесь главное оружие теннисиста – внимательность и глубокий анализ. Оценив недостатки техник соперника, можно применить наиболее неудобные для него подачи или темп игры [2]. Стоит знать, какую подачу отразить игроку сложнее, в какие моменты он обычно получает преимущество на корте, чтобы направлять ему наиболее сложные мячи и не давать перехватывать инициативу розыгрыша.

8. Манипулятивные тактики.

Тактические приемы в теннисе невозможны без манипуляции над соперником относительно его расположения на корте. Высококвалифицированные спортсмены умело заставляют соперников передвигаться ближе к сетке или наоборот, дальше вглубь корта, если этого требует стратегия игры. Иногда целью таких действий является сбивание оппонента с толка и получение преимущества для неожиданных атак [1].

Выводы.

Проанализировав литературу, мы определили тактические стили игры в подготовке теннисистов 16-17 лет.

Таким образом, из вышеизложенного следует, что разные тактические стили в теннисе отличаются не только тактикой, но и другими, более существенными особенностями. А точнее, более устойчивыми, консервативными особенностями. Опытный игрок всегда использует различные обманные действия во время встречи, показывая сопернику, что направляется в одну сторону, а на самом деле готовится к приёму мяча с другой стороны или умышленно показывает своим видом усталое состояние, чтобы ослабить внимание соперника и сбить активность его игры. Все эти навыки приобретаются в процессе учебно-тренировочных игр и закрепляются в соревнованиях.

Список литературы:

1. Всеволодов, И. В. Технические средства в занятиях теннисистов /И. В. Всеволодов, –М.: Теннис, 1979. – С.42-44.
2. Иванова, Т. С. Организационно-методические основы подготовки юных теннисистов / Т. С. Иванова, – М.: Физ. культура, 2010. – С. 15-18.
3. Козлова, Ю. А. Игровая деятельность в подготовке теннисистов / Ю. А. Козлова, В. Г. Шпак. – М.: Подготовка теннисистов, 2014. – 103 с., ил.

4. Кондратьева, Г. А. Теннис в спортивных школах / Г. А. Кондратьева, А. И. Шокин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 180 с., ил.
5. Марц, В. Г. Беседы по методике и теории игры / В. Г. Марц, – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – С. 185-187.

ПЕРЕЧЕНЬ И СТРУКТУРА ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРИЕМА «БРОСОК ПРОГИБОМ» В БОРЬБЕ «КОРЭШ»

*Нурмухаметов А.А.,
директор детско-юношеская спортивная школа единоборств «Ак Барс»,
Научный руководитель – д. п. н., доцент Коновалов И.Е.,
Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма*

Актуальность. В настоящее время борьба «Корэш» является одним из популярных видов единоборств, который не только получил народное признание, но и успешно завоевывает ведущие позиции в мировом спорте. Становление и развитие борьбы «Корэш» как вид спорта, ее выход на международную арену, потребовало изменение ряда положений в правилах соревнований [2].

Соответственно все эти изменения предполагает пересмотра всей системы спортивной подготовки борцов «Корэш», особенно технической подготовки [5,6].

На сегодня имеются работы, в которых рассматриваются варианты технической подготовки в спортивных видах борьбы, предлагаются варианты методов обучения техники для различных возрастных групп занимающихся [1,3,4].

Однако практика показывает, что невозможно добиться эффективной технической подготовки борцов «Корэш» используя методики, взятые из других видов борьбы. Поэтому на современном этапе эволюции борьбы «Корэш» особое значение приобретает собственная методика технической подготовки юных борцов, составленная на основе классификации технических элементов и приемов, а так же включающая в себя критерии оценки эффективности их выполнения.

Цель исследования. Разработать перечень и структуру оценки эффективности выполнения технического приема «бросок прогибом» для освоения юными борцами «Корэш» в группах начальной подготовки первого года обучения.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании принимали участие две группы борцов, занимающихся в группах начальной подготовки 1 года обучения. Всего в исследовании принимало участие две группы, экспериментальная и контрольная, количество испытуемых в каждой из групп составило по 12 человек.

Контрольная группа борцов проводила тренировочные занятия по типовой программе спортивной подготовки по виду спорта «Корэш» для спортивной школы. Борцы экспериментальной группы так же занимались по типовой программе для спортивной школы, но в разделе «техническая подготовка» применялась авторская методика обучения техническим элементам и приемам борьбы «Корэш».

Для определения эффективности выполнения запланированных для освоения приема (два варианта выполнения приема) и при необходимости для осуществления коррекции тренировочного процесса было проведено тестирование технической подготовленности юных борцов. Тестирование проводилось с помощью такого метода исследования как экспертная оценка. В качестве экспертов было привлечено три специалиста, работающих с борцами «Корэш» и имеющих высокую квалификацию.

Экспертами оценивалось качество выполнения двух тестовых упражнений (два варианта выполнения приема) по 5 - бальной шкале. Выполнение приема оценивалось в первую очередь по фазам. За выполнение каждой фазы приема юный борец мог получить от 0,5 до 1 баллов в зависимости от правильности выполнения приема по следующей схеме: 1 балл - правильное выполнение элемента; 0,5 баллов - выполнение элемента с 1 и более ошибками.

Для корректной оценки выполнения технических приемов нами были разработанные единые критерии, которые позволяли оценить все фазы выполняемого приема: стойка; выведение соперника из равновесия и прижатие к груди; отрыв соперника от ковра, подбив, прогиб; скручивание; завершение. Следует заметить, что экспертная оценка выставлялась в

целом, но с учетом оценки за каждый элемента приема.

Оценивались два варианта приема «бросок прогибом» – это бросок прогибом с места и бросок прогибом с зашагиванием в левую /правую сторону соперника. Данные варианты приема совместно со специалистами определены нами для освоения в группах начальной подготовки первого года обучения.

В таблице 1 представлены фазы приема «бросок прогибом», техника их выполнения, возможные ошибки, данные компоненты явились основанием для разработки перечня и структуры оценки эффективности выполнения технического приема «бросок прогибом».

Таблица 1 – Перечень и структуру оценки выполнения технического приема «бросок прогибом» по фазам

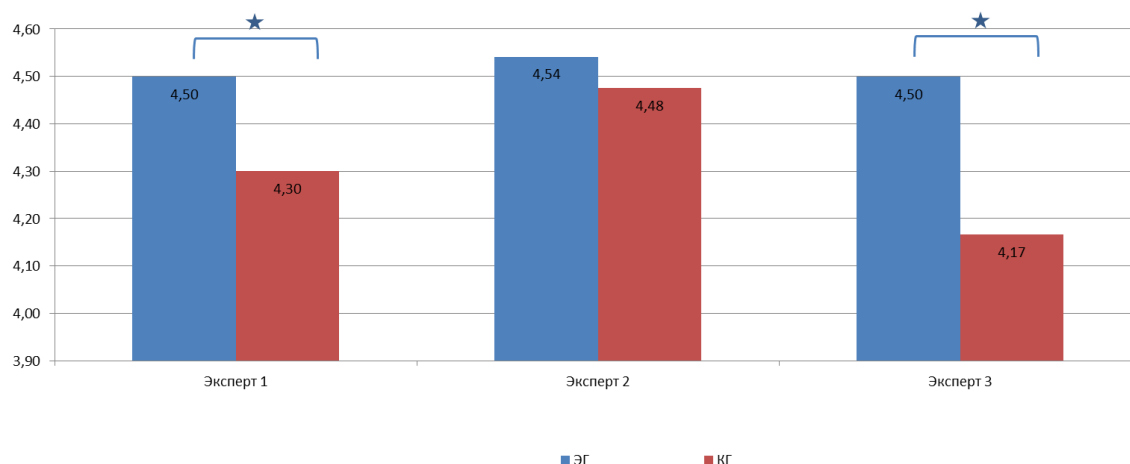
№ п/п	Фазы приема	Техника выполнения	Возможные ошибки при выполнении фазы приема
1.	Стойка	Захват, принятие положения низкой стойки, ноги на ширине плеч; подготовка для выполнения броска	Слишком высокая/низкая стойка, носочки направлены в разные стороны
2.	Выведение соперника из равновесия и прижатие к груди	Подбивая правым плечом, вывести соперника из равновесия и с помощью кушака прижать соперника к груди	Атакующий неплотно прижимает туловище партнера к себе; грудь партнера после зашагивания находится ниже груди атакующего.
3.	Отрыв соперника от ковра, подбив, прогиб	Отталкиваясь двумя ногами и подбивая партнера животом, совершить отрыв соперника и прогиб назад	При подбиве атакующий подает колени вперед или поднимается на носки; ранний или поздний подбив.
4.	Скручивание	Резко поворачивая влево или вправо выполнить скручивание и сопроводить соперника в полете	Раннее или позднее скручивание.
5.	Завершение	Положить соперника на лопатки и зафиксировать	Распускание кушака при завершении приема.

В результате статистической обработки данных лишь суммарная оценка за выполненный прием имел необходимую статистическую значимость. Лучшую техническую реализацию приема показали борцы экспериментальной группы.

Так при выполнении технического приема «бросок прогибом», вариант с места, два эксперта из трех поставили выше баллы борцам из экспериментальной группы, чем из контрольной группы (Рис.1). Разница результатов между исследуемыми группами достоверно значима ($p < 0,05$).

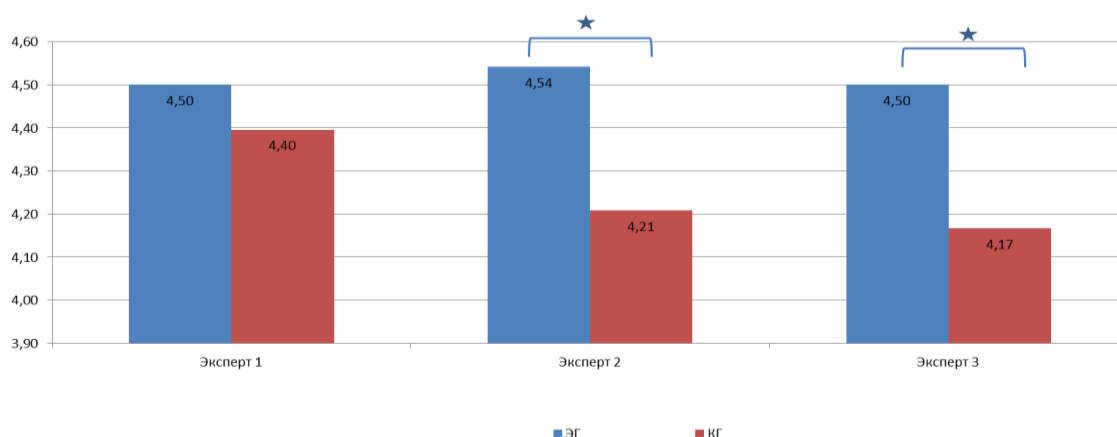
Такую же картину можно наблюдать и из рисунка 2, где два эксперта из трех, оценили выполнение технического приема «бросок прогибом», вариантом с зашагиванием за левую и правую сторону противника, юными борцами из экспериментальной группы выше, чем из контрольной группы (Рис.2). Разница результатов между исследуемыми группами достоверно значима ($p < 0,05$).

Таким образом, сравнительный анализ выставленных оценок экспертами определяющих эффективность выполнения технического приема в двух вариантах показали, что более качественную техническую оснащенность продемонстрировали борцы экспериментальной группы, это нашло свое подтверждение и во время проведения соревновательной деятельности юных борцов «Корэш».



★ - статистическая значимость при $p < 0.05$

Рисунок 1 – Экспертная оценка техники выполнения приема «бросок прогибом», вариант с места (баллы)



★ - статистическая значимость при $p < 0.05$

Рисунок 2 – Экспертная оценка техники выполнения приема «бросок прогибом», вариант с зашагиванием за левую и правую сторону противника (баллы)

Таким образом, сравнительный анализ выставленных экспертами оценок определяющих эффективность выполнения технического приема в двух вариантах показал, что более качественную техническую оснащенность продемонстрировали юные борцы «Корэш» борцы экспериментальной группы.

Выводы. Таким образом, по итогам проведенного исследования нами были разработаны критерии, которые объективно позволяли оценить правильность выполнения технического приема «бросок прогибом» в двух его вариантах с места и с зашагиванием за левую и правую сторону противника. Эффективность применения разработанных нами критериев оценки в тренировочном процессе юных борцов «Корэш», как инструмент рубежного контроля и коррекции, позволило улучшить показатели соревновательной деятельности испытуемых из экспериментальной группы.

Список литературы:

1. Болтиков, Ю. В. Повышение технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля посредством внедрения системы мотивационно-принудительного стимулирования / Ю. В. Болтиков, О. Б. Соломахин, И. Е. Коновалов // Теория и практика

физической культуры. - 2018. - № 5. - С.102-104

2. Коновалов, И. Е. Реалии и проблемы подготовки юных спортсменов-корэшистов / И. Е. Коновалов, А. А. Нурмухаметов // Наука и спорт: современные тенденции. - 2018. - №1 (18) - С. 32-38.

3. Мавлиев, Ф. А. Особенности показателей состава тела и кровообращения у борцов / Ф.А. Мавлиев, А. М. Ахатов, Ю.В. Болтиков, И.Е. Коновалов, А.С. Назаренко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 12 (130). - 2015. - С.127-131

4. Мутаева, И. Ш. Влияние занятий борьбой дзюдо на деятельность сердца мальчиков 10-12 лет: монография / И.Ш. Мутаева, И.Е. Коновалов, Ю.В. Болтиков. - Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2009. - 144 с.

5. Нурмухаметов, А. А. Эволюция методики подготовки борцов на этапах исторического развития борьбы «Корэш» / А.А. Нурмухаметов, И.Е. Коновалов // мат. V межд. науч.-практ. конференции «Актуальные проблемы ФКиС». - Чебоксары, 2015. - С.280-283.

6. Nurmukhametov, A. A. Technical preparation of young Koresh wrestlers with flexibility development orientation /A. A. Nurmukhametov, I. E. Konovalov, V. I. Volchkova // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2017. - Том 1. - С.729-731.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДОИГРОВЩИКОВ 16-17 ЛЕТ В ВОЛЕЙБОЛЕ

*Патрин А.А., студент 51111 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – ст. преподаватель Макаров В.А.*

Актуальность. Волейбол – командная игра, где мышечная работа носит скоростно-силовой, точно-координационный характер. При малых размерах и ограничении касаний мяча, выполнение всех технических и тактических элементов требует точности и целенаправленности движений.

Двигательные действия волейболистов заключаются во множестве быстрых стартов и ускорений, в прыжках, в большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов, так и к уровню их технико-тактической подготовки [2].

Как правило, доигровщик – это ключевой игрок команды, так как он обеспечивает прием подач, нападение с различных передач и игру в защите. Один из основных задач этого игрока – держать игровую концентрацию в течении каждого розыгрыша мяча, так как именно он является участником и исполнителем большинства игровых эпизодов. Концентрация внимания и желание биться за каждый мяч сочетаются у него с высоченной технико-тактической подготовленностью, игровой ловкостью и эмоциональностью. Он, как правило, владеет широким набором атакующих средств в зависимости от высоты, скорости и зоны атаки 4, 2 или с задней линии – зоны 6. Удачная расстановка доигровщика позволяет связующему игроку вывести его на нападение с одиночным блокированием или вовсе без блокирования [1].

В волейболе главное значение имеют техника и тактика игры, поскольку они оказывают весомое значение на положительный исход матча или соревнования. Поэтому, главной задачей будет являться совершенствование технико-тактического мастерства волейболистов.

Современный волейбол постоянно совершенствуется, а именно происходит совершенствование технико-тактического арсенала атакующих и защитных действий, осуществление которых обеспечивает высокий уровень физической, технической, тактической, психической и интеллектуальной подготовленности игроков, с учетом выполняемых ими игровых функций [3].

Решение проблемы технико-тактической подготовки доигровщиков видится, во-первых, в создании хорошо организованного учебно-тренировочного процесса с четкой последовательностью и направленностью; во-вторых, в дисциплинированности и полной самоотдаче на тренировках от игроков и тренера. Достижение высоких спортивных результатов невозможно без четкого и объективного понимания всего процесса подготовки.

Эффект обучения и совершенствования технико-тактических действий доигровщиков во многом зависит от методики преподавания.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать, экспериментально проверить эффективность применения комплексов упражнений для совершенствования технико-тактической подготовленности доигровщиков 16-17 лет в волейболе.

В процессе изучения научной литературы и предварительных исследований, были подобраны комплексы упражнений для технико-тактической подготовленности доигровщиков 16-17 лет в волейболе, которые в дальнейшем были использованы для проведения исследования.

Исследование проводилось с сентября 2018 года по март 2019 года, в СШОР «Юность» г. Казань. В исследовании принимали участие волейболисты 16-17 лет. Контрольная и экспериментальная группы тренировались в рамках стандартной программы,

но в экспериментальной группе были включены разработанные нами специальные упражнения для технико-тактической подготовки доигровщиков 16-17 лет. В каждой группе было по 6 волейболистов.

Мы провели контрольные испытания по следующим показателям: «Подача мяча на точность (силовая и планирующая) в прыжке», «Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 с полупрострельной передачи», «Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность», «Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи, зона неизвестна, направление удара диагональное», «Нападающий удар, или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет», «Передача мяча в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом».

Результаты исследования и их обсуждение. В начале эксперимента в показателях технико-тактической подготовленности доигровщиков 16-17 лет в контрольной и экспериментальной группах значительных различий не наблюдалось, а это значит, группы однородны.

Для экспериментальной группы волейболистов, нами были разработаны комплексы упражнений для совершенствования технико-тактической подготовленности доигровщиков 16-17 лет в волейболе, включающие 4 комплекса упражнений.

Первый день тренировки мы применяли комплекс упражнений №1, направленный на совершенствование подачи мяча на точность (силовой и планирующей) в прыжке и прием подачи в зону между 2 и 3 зоной на точность. Во второй день на тренировке применялся комплекс упражнений №2, направленный на совершенствование прямого нападающего удара и одиночного блокирования. В третий день на тренировке в экспериментальной группе применялся комплекс упражнений №3, направленный на совершенствование передачи мяча в прыжке и нападающего удара. В четвертый день на тренировке использовался комплекс упражнений №4, направленный на общее совершенствование технико-тактической подготовки. В течение шести месяцев, в учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы применялись разработанные нами комплексы упражнений для технико-тактической подготовки доигровщиков 16-17 лет в волейболе.

Анализ результатов исследования в конце эксперимента показывает, что в обеих группах произошли положительные изменения в технико-тактической подготовленности доигровщиков 16-17 лет (Таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей технико-тактической подготовленности доигровщиков контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента.

№ п/п	ТЕСТЫ	КГ		ЭГ		Разница, %
		$(\bar{X} \pm S\bar{x})$	Прирост, %	$(\bar{X} \pm S\bar{x})$	Прирост, %	
1	Подача мяча на точность (силовая и планирующая) в прыжке	$5,25 \pm 0,25$	8%	$5,83 \pm 0,21$	13%	5%
2	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 с полупрострельной передачи	$7,25 \pm 0,18$	7%	$7,42 \pm 0,15$	8%	1%
3	Прием мяча подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	$6,75 \pm 0,22$	6%	$7,42 \pm 0,23$	15%	9%
4	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи, зона неизвестна, направление удара диагональное	$2,25 \pm 0,18$	8%	$3,00 \pm 0,17$	27%	19%
5	Нападающий удар, или «скидка» в зависимости от того,	$6,42 \pm 0,29$	3%	$7,25 \pm 0,18$	10%	7%

	поставлен блок или нет					
6	Передача мяча в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом.	$7,58 \pm 0,31$	3%	$8,42 \pm 0,26$	11%	7%

Волейболисты экспериментальной группы превосходят волейболистов контрольной группы во всех исследуемых показателях. В пяти из шести тестов произошла значительная разница в приросте:

- в тесте «Подача мяча на точность в прыжке» разница составила 5%;
- в тесте «Прием мяча подачи из зоны 5 в зону 2 на точность» разница в приросте – 9%;
- в тесте «Блокирование одиночные нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи, зона неизвестна, направление удара диагональное» разница 19%;
- в тесте «Нападающий удар, или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет» разница в приросте составила 7%;
- в тесте «Передача мяча в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом» разница 7%.

Лишь в тесте «Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 с полупрострельной передачи» разница в приросте между группами незначительная – 1%.

Выводы. Результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента, подтвердили эффективность разработанных нами комплексов упражнений. Было установлено, что возможность совершенствования технико-тактической подготовленности доигровщиков 16-17 лет в волейболе с применением данных комплексов дает существенный положительный результат.

Список литературы:

1. Данилов, И. А. Влияние прыжковой подготовленности на эффективность блокирующих действий юных волейболистов / И.А. Данилов, Г.Р. Данилова // Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде-2013 в Казани: материалы Всероссийской научно-практической конференции. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2013. - С. 344-345.
2. Данилова, Г. Р. Теория и практика волейбола: краткий курс: учебное пособие / Г.Р. Данилова, Е. В. Невмержицкая, И. Е. Коновалов, К. А. Баранова, В. А. Макаров. – Казань: Отечество, 2019. – 195 с.
3. Фомин, Е. В., Булыкина Л. В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, Е.А. Шакина // Методическое пособие № 13. – 2013. – С. 8.

ОТБОР ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ НА ОСНОВЕ ОЦЕНКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

*Платунов А.Н., студент 51108 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – ст. преподаватель Серебренников Н.А.*

Актуальность. Спортивный отбор – это комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих способностями к игровой, соревновательной деятельности и свойствами организма, обеспечивающими высокую надежность навыков и эффективность игровых действий. Отбор связан с системой многолетней подготовки – от ее начального этапа и до команд высших разрядов.

Согласно программе ДЮСШ набор в группы для занятий баскетболом ведется с 8-9 лет [1], что требует определенного внимания к методике организации отбора. На данный момент в нашей республике не практикуются отбор детей для занятий баскетболом до зачисления в спортивную школу. Вследствие этого часто встречаются случаи, что физиологические и психологические качества детей не всегда соответствуют данному виду спорта, с чем связана большая «текучесть» занимающихся на последующих этапах отбора. Как следствие одни дети занимаются «не своим» видом спорта, в котором не могут достичь высоких результатов, другие, зачастую спортивно одаренные, не приходят в спорт вообще, они просто не знают о своих способностях [5].

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность комплекса средств оценки развития физических способностей детей младшего школьного возраста отбора для занятий баскетболом.

Результаты исследования и их обсуждение. А. Я. Гомельский подчеркивает, что степень мастерства игрока в баскетболе во многом зависит от способности мгновенно оценивать меняющуюся ситуацию и в соответствии с этим быстро и точно выполнять разные игровые действия [2]. Для этого необходимо еще при отборе детей для занятий баскетболом учитывать предрасположенность их развитию основных физических способностей. На современном этапе развития спортивных игр средства отбора, предложенные программой ДЮСШ, отличаются от контрольных нормативов, предложенных школьной программой, что затрудняет процедуру тестирования на этапе набора группы. Чаще всего тренеры первичное тестирование проводится, когда контингент занимающихся становится более или менее стабильным.

Анализ различных программ по физической культуре для общеобразовательных школ и спортивной подготовке по баскетболу для ДЮСШ показал, что контрольные нормативы, оценивающие развитие физических способностей учащихся различного возраста незначительно отличаются друг от друга. Мы провели анализ нормативов по физической подготовленности для учащихся 3-х классов (возраст 9 лет) и определили совпадающие или близкие по значению нормативы. Нами было установлено, что Федеральный стандарт по баскетболу основными нормативами для зачисления в группу начальной подготовки определил выполнение следующих контрольных упражнений: бег на 20 м; прыжок в длину с места; прыжок вверх с места; бросок набивного мяча (стоя и сидя) [4]. Программа подготовки по баскетболу для зачисления в ГНП предусматривает выполнение: прыжок в длину с места и 6-ти минутный бег, а для ГНП -1 года обучения – прыжок в длину с места; прыжок вверх с места; челночный бег 3x10 м [3].

С учетом вышеизложенного было организовано исследование, которое проводилось на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №33 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Казань в три этапа. В исследовании приняли участие школьники 3-х классов. Всего в эксперименте приняло участие 50 учеников (мальчиков), отнесенных к основной медицинской группе.

Вначале был изучен медицинский журнал, из которого были получены морфологические показатели учеников принимавших участие в эксперименте. Результаты математической обработки полученных данных представлены в таблице 1.

Таблица 4 – Результаты изучения ростовых показателей испытуемых (кол-во)

Показатели роста Классы	133 и ниже	134-140	141 и выше
3 а (n=14)	1	9	4
3 б (n=18)	3	10	5
3 в (n=18)	5	10	3

Из таблицы 1 видно, что в исследуемой группе испытуемых с показателем роста выше среднего оказалось 12 учеников, средним – 29 учеников и с показателем ниже среднего – 9 учеников. Но стоит помнить, что мы, ни в коем случае, не считаем показатель роста ключевым, а тем более исключительным критерием отбора за счет других, тоже весьма значительных особенностей.

Далее в период с 30 октября по 30 ноября 2019 года на уроках физической культуры были проведены тесты для оценки физических способностей детей.

По результатам отобранных нами тестов, характеризующих уровень развития специальных для баскетбола физических способностей, опираясь на нормативные требования развития физических качеств, были получены следующие данные (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты оценки физических способностей испытуемых в соответствии с нормативами школьной программы (%)

Уровни Тесты	Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Бег 30 метров	10	64	26
Прыжки в длину	5	62	28
Бег 6 мин	14	60	26
Бег 3х10м	12	62	28

Как видно из таблицы 2, большинство мальчиков (56-64%), принявших участие в эксперименте показали средний уровень развития физических способностей по предложенным нами тестам. Уровень ниже среднего был выявлен у 5-14% испытуемых, и 26-28% показали высокий уровень развития в соответствии с нормативными школьной программы.

Исходя из полученных результатов, путём суммарной оценки показателей тестирования по шкале нормативов отбора для занятий баскетболом были получены следующие результаты, представленные в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты оценивания физических способностей для занятий баскетболом (%)

Сумма баллов Классы	8-11	12-15	16-20
3а(n=14)	14,3	57,1	28,6
3б(n=18)	11,1	61,2	27,7
3в(n=18)	16,7	55,6	27,7

Как видно из таблицы 3, для занятий баскетболом (учащиеся, набравшие 16 и более баллов в сумме по всем тестам) по уровню развития физических способностей подходят 28% испытуемых.

После обработки результатов проведённого исследования по оценке физических способностей детей нами было рекомендовано к отбору в группу начальной подготовки 14 мальчиков, показавших наилучшие результаты в тестах. Совместно с тренером ДЮСШ «Уникс-Юниор» была проведена беседа с детьми и родителями отобранных учащихся. Из

рекомендованных нами детей согласились записаться в группу НП – 12 мальчиков. По собственному желанию были записаны 6 мальчиков, не попавших в число рекомендованных нами, набравших от 12 до 15 баллов.

Через 4 месяца было проведено педагогическое наблюдение и опрос, из которых стало известно, что в экспериментальной группе из рекомендованных нами детей остались заниматься баскетболом 10 человек. Двое детей, самостоятельно записавшихся в спортивную школу, также остались в группе начальной подготовки и планируют заниматься дальше. Всего на момент проведения повторного тестирования осталось 12 человек из рекомендованных нами, еще 3-е ребят были зачислены в течение эксперимента и исследовании участие не принимали.

Выводы. Анализ научно-методической литературы и результаты проведенного исследования позволяют заключить следующее:

1. Для эффективной организации системы отбора для занятий баскетболом, на наш взгляд, необходимо применять уже имеющуюся систему оценивания развития физических способностей в общеобразовательной школе. Целесообразно начинать отбор на уроках физической культуры при помощи учителей, которые имеют необходимую информацию и возможность объективного оценивания.

2. В ходе исследования нам был проведен анализ различных средств оценки физических способностей и существующих нормативов. Нами были отобраны тесты, характеризующие наиболее важные для баскетбола физические качества, которые при этом входят в систему оценки школьной программы. Применялись следующие тесты: бег 30 м; челночный бег 3х10м; прыжок в длину с места; а также 6-ти минутный бег.

3. Результаты исследования позволяют считать, что отбор детей для занятий баскетболом по результатам оценки физических способностей, проводимы на уроке физической культуры в школе, способствует более эффективному набору и сохранению контингента занимающихся баскетболом в спортивной школе.

Список литературы:

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР [Текст] / под редакцией Ю.Д. Железняк. – Советский спорт, 2006.

2. Гомельский, Е. Я. Вся баскетбольная рать / Е.Я. Гомельский. – М.: Вагриус, 2009.

3. Программа по дисциплине «Физическая культура» для образовательных учреждений : начальные классы 1- 4 классы (автор В.И. Лях.) [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/21/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-1-4-klass>

4. Федеральный стандарт подготовки по виду спорта баскетбол (с изменениями и дополнениями на 23.06.2014 г.) [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

5. Яхонтов, Е. Р. Физическая подготовка баскетболистов / Е.Р. Яхонтов. – СПб.: Олимп, 2008.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

*Поletaев В.Е., студент магистратуры 71102М,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель - к.п.н., доцент кафедры ТИМВиБ, Данилова Г.Р.*

Актуальность. Дальнейшее развитие волейбола, повышение эффективности подготовки волейболистов высокой квалификации во многом зависят от материально-технического обеспечения. В него входят: строительство специализированных спортивных сооружений, производство специального спортивного инвентаря, производство и оснащение мест занятий современным специальным оборудованием, тренажерными устройствами, техническими средствами, научной аппаратурой [1, 3].

В современной системе подготовки волейболистов особое значение приобретает поиск новых, нетрадиционных, более эффективных средств и методов тренировки, основанных на использовании различных тренировочных приспособлений (специального оборудования), тренажерных устройств и технических средств. Они позволяют значительно интенсифицировать тренировочный процесс, повысить его продуктивность за счет целенаправленного и специализированного воздействия на двигательный аппарат, органы и системы, преимущественно лимитирующие игровую деятельность волейболиста [2].

Целью настоящего исследования является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка значимости применения комплексов упражнений с использованием тренажеров и тренажерных устройств в тренировочном процессе для повышения технической подготовленности профессиональных волейболистов.

Методы исследования: анализ и обобщение научной и методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование, математическая статистика.

Организация исследования. В педагогическом эксперименте принимали участие волейболисты молодежной лиги, участники сборной команды «Кузбасс-2» по волейболу и игроки суперлиги волейбольного клуба «Кузбасс», из которых были составлены контрольная и экспериментальная группы по 12 человек. Возраст тестируемых в группах составлял от 17 до 25 лет. Квалификация испытуемых следующая: МС – 6 человек, КМС – 18 человек. При проведении отбора испытуемые распределялись на равные группы по квалификации, по физической и технико-тактической подготовленности.

Результаты исследования и их обсуждение. В экспериментальной группе на тренировочных занятиях применялась разработанная нами методика с применением тренажеров и тренажерных устройств.

Нами были разработаны 5 комплексов упражнений для повышения технической подготовленности волейболистов с применением тренажеров и тренажерных устройств. Микроцикл составлял 3х1х2х1, где три дня – это тренировочные занятия, один день – восстановительные мероприятия, следующие два дня – тренировочные занятия и один день выходной.

Комплексы упражнений с применением тренажеров и тренажерных устройств для повышения технической подготовленности волейболистов проводились в течение 30 минут в основной части тренировочного занятия. В четвертый день микроцикла у волейболистов были восстановительные мероприятия. В седьмой день микроцикла был выходной день.

В начале исследования в исходных показателях технической подготовленности волейболистов контрольной и экспериментальной групп достоверных различий не выявлено ($p > 0,05$).

В конце педагогического эксперимента мы провели повторное исследование показателей технической подготовленности волейболистов с последующей математической обработкой.

При выполнении контрольных тестов волейболистам необходимо было выполнить на точность вторую передачу, подачу и нападающий удар. Точность оценки пространства связана с восприятием, оценкой и регулированием пространственных параметров движений: расстояния до цели (объекта), размеры площадки, амплитуды, направление и формы движения. В процессе совершенствования точности пространственных ощущений волейболистов совершенствуется «чувство пространства». Методика повышения технической подготовленности, включающая комплексы упражнений с использованием тренажеров и тренажерных устройств, которые применялись нами в тренировочном процессе профессиональных волейболистов, способствуют его развитию, что доказывают результаты тестов.

Состояние экспериментальной группы изменилось достоверно. В контрольной же группе аналогичные показатели изменились не достоверно, но все же заметна тенденция к увеличению результатов.

В экспериментальной группе произошли следующие изменения:

- в тесте «Испытание на точность передачи мяча сверху двумя руками» средний показатель равен 88%, что на 18% больше прежнего среднего значения, поскольку $t_p 3,99 > t_{kp} 2,074$, наблюдаемое различие является статистически значимым ($p < 0,05$);

- в тесте «Испытание на точность подач мяча» средний показатель в конце эксперимента – 90%, это на 22% лучше показателя в начале эксперимента, поскольку $t_p 3,89 > t_{kp} 2,074$, наблюдаемое различие является статистически значимым ($p < 0,05$);

- в тесте «Испытание на точность выполнения нападающего удара» средний показатель – 86%, поскольку $t_p 4,23 > t_{kp} 2,074$, наблюдаемое различие является статистически значимым ($p < 0,05$).

Выводы. Разница в межгрупповых показателях технической подготовленности была более выраженной в экспериментальной группе.

Так разница показателей в тесте «Испытания на точность передачи мяча сверху двумя руками» на 11% лучше в экспериментальной группе, что является статистически достоверной ($t_p 2,71 > t_{kp} 2,074$).

Разница показателей в тесте «Испытания на точность подач мяча» составила 14%, что является статистически достоверной ($t_p 2,08 > t_{kp} 2,074$).

В тесте «Испытания на точность выполнения нападающих ударов» разница между показателями экспериментальной и контрольной групп составила 18%, что также является статистически достоверной ($t_p 2,95 > t_{kp} 2,074$).

Список литературы:

1. Баранова, К. А. Влияние физической подготовки на уровень техники защиты и нападения волейболисток 14-15 лет / К. А. Баранова, Г. Р. Данилова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - С. 136-138.

2. Данилова, Г. Р. Теория и практика волейбола: краткий курс: учебное пособие / Г.Р. Данилова, Е. В. Невмержицкая, И. Е. Коновалов, К. А. Баранова, В. А. Макаров. – Казань: Отечество, 2019. – 195 с.

3. Ипполитов, Ю. А. Инновационные технологии подготовки спортсменов / Ю. А. Ипполитов, А. В. Мишин, А. А. Новиков, Л. В. Тарасов, Г. С. Шапилов // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 5. – С. 3-5.

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ТОЧНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДАЧ КВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ ВОЛЕЙБОЛИСТАМИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

*Полетаев В.Е., студент магистратуры 71102М,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель - к.п.н., доцент кафедры ТуМВиБ, Данилова Г.Р.*

Актуальность. Современный волейбол характеризуется высоким уровнем физической, технической, тактической, психической, и интеллектуальной подготовленности спортсменов. Осуществление любого приёма игры в соревновательной обстановке обеспечивается проявлением у игрока комплекса таких сторон подготовленности. В полной мере это касается и подач мяча. Подача является эффективным средством нападающих действий. Высокий уровень технико-тактической подготовленности позволяет квалифицированным волейболистам непосредственно с подач добывать очки, затруднять приём мяча противнику, лишая соперников организации комбинационной игры. При такой игре появляется возможность управления действиями соперников. Выполнение сложных подач вынуждает соперников переходить на упрощенные варианты тактических действий в нападении, что существенно облегчает подающей команде решение оперативных задач при игре на блоке и защите [1, 2].

Данное исследование диктуется необходимостью совершенствования тренировочного процесса волейболистов.

Неуклонное повышение уровня спортивных достижений, вызывает необходимость поиска новых более эффективных путей спортивной подготовки, требует ещё более пристального внимания к возможности интенсификации процессов обучения и тренировки спортсменов при помощи технических средств.

С помощью такого подхода закладывается фундамент интеллектуальной и технико-тактической подготовленности спортсменов. По отзывам специалистов, применение технических средств обогащает процесс технико-тактической подготовки. Такой подход создаёт возможности для моделирования соревновательной деятельности в условиях тренировки, обеспечивает спортсменов срочной информацией о качестве выполняемых упражнений. В подобных условиях тренерам легче выявлять и устранять ошибки спортсменов при выполнении тренировочных упражнений [3].

К настоящему времени в силу различных обстоятельств использование технических средств имеет ограниченный характер.

Цель исследования. Экспериментально проверить эффективность применения методики повышения точности подач мяча квалифицированными волейболистами с использованием технических средств.

Методы исследования: анализ и обобщение научной и методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование, математическая статистика.

Организация исследования. В педагогическом эксперименте принимали участие волейболисты молодежной лиги, участники сборной команды «Кузбасс-2» по волейболу и игроки суперлиги волейбольного клуба «Кузбасс», из которых были составлены контрольная и экспериментальная группы по 12 человек. Возраст тестируемых в группах составлял от 17 до 25 лет. Квалификация испытуемых следующая: МС – 6 человек, КМС – 18 человек. При проведении отбора испытуемые распределялись на равные группы по квалификации, по физической и технико-тактической подготовленности.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале педагогического эксперимента показатели по физической подготовленности экспериментальной группы не имеют статистических достоверных различий с показателями контрольной группы. По физической подготовленности показатели контрольной и экспериментальной группы не соответствуют программным требованиям.

Полученные результаты по технико-тактической подготовленности свидетельствуют о незначительном преимуществе волейболистов контрольной группы над игроками, входящими в экспериментальную группу. Однако существенных различий в контрольной и экспериментальной группах волейболистов не обнаружено.

С одной стороны, это говорит о примерно равном положительном эффекте традиционных педагогических воздействий на подготовленность волейболистов в начале педагогического эксперимента, а с другой стороны – о правильности отбора испытуемых в контрольную и экспериментальную группы.

Нами была разработана экспериментальная методика, содержащая комплексы упражнений, направленные на развитие специальной физической подготовленности волейболистов, с параллельным совершенствованием технико-тактической подготовленности для выполнения подач.

Разработан комплекс тренировочных средств для совершенствования точности подач, содержащий заданные формы и размеры целевых мишеней, размещаемых в зонах площадки противника, а также – технические средства для ограничения высоты траектории полёта мяча над сеткой. Применение разработанного комплекса «Подача» обеспечивает направленное развитие точности выполнения подач и имеет ряд существенных преимуществ перед существующими подходами:

- комплекс прост в обращении, экономичен, отвечает требованиям быстрого развертывания и свертывания после работы;
- наличие в нем возможностей количественной регистрации путём определения балловых (количественных оценок точности подач) раскрывает возможности для использования его в качестве контрольно-регистрирующего инструмента;
- позволяет игрокам и тренерам моделировать игровые ситуации различной сложности и получать срочную объективную информацию о результатах выполненных действий;
- позволяет визуально оценить точность выполненной, спортсменом, подачи с помощью секторов оценки, расположенных на целевых мишенях.
- в процессе совершенствования точности подач предложенный тренажёрно-исследовательский комплекс не ограничивает естественную деятельность волейболистов.

В результате применения разработанных комплексов упражнений для совершенствования точности с применением технических средств установлен прирост показателей физической подготовленности, как основы повышения технико-тактического мастерства испытуемых. У контрольной группы прирост результатов в среднем составил 0,3 условных балла при $p < 0,05$, в экспериментальной группе 0,4 балла при уровне достоверности различий $p < 0,05$. В связи с этим можно констатировать, что оба варианта организации процесса физической подготовки по принятому в практике волейбола и предлагаемого нами ведут к повышению результатов.

Выводы. Эффективность применения разработанной методики подтверждена результатами педагогического эксперимента, свидетельствующего о повышении точности в контрольной группе с $18,8 \pm 4,3$ до $23,0 \pm 3,7$ условных оценочных баллов при $p < 0,05$, в экспериментальной группе с $16,3 \pm 4,5$ до $34,0 \pm 8,0$ балла при $p < 0,05$. Это свидетельствует о том, что использование экспериментального варианта совершенствования точности подач в тренировочных условиях в рамках педагогического эксперимента позволило достоверно повысить исследуемые показатели.

Это свидетельствует о том, что в ходе проведения педагогического эксперимента установлено положительное влияние разработанных педагогических воздействий на технико-тактическую подготовленность квалифицированных волейболистов при подачах мяча.

Список литературы:

1. Данилова Г. Р. Теория и практика волейбола: краткий курс: учебное пособие / Г. Р. Данилова, Е. В. Невмержицкая, И. Е. Коновалов, К. А. Баранова, В. А. Макаров. – Казань: Отечество, 2019. – 195 с.
2. Кувшинников, В. Г. Технические средства обучения и контроля в игровых видах спорта (на примере волейбола) / В. Г. Кувшинников // 12 междунар. конгресс «Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех», 26-28 мая 2008г. : материалы конференции. / Рос. гос. универс. физич. культ. спорта и туризма. – М., 2008. – Т.3.– С. 257–258.
3. Новик, Е. Применение тренажеров в кондиционной и технической подготовке волейболистов / Е. Новик // Теория и практика физической культуры. – 2007. - №12. – С. 42–44.

ОБОСНОВАНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ РОССИЙСКИХ БЕЙСБОЛИСТОВ

*Попов А.С., аспирант 2 года обучения,
Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма,
Научный руководитель – д.п.н., доцент Фонарев Д.В.*

Актуальность. Бейсбол в нашей стране переживает новый период развития и популяризации [4]. Впервые за долгое время существования бейсбола, в России проводится кубок Европейской конфедерации бейсбола [1]. Также бейсбол вновь включен в программу олимпийских игр, которые пройдут в Токио в 2020 году. Безусловно, участие в мероприятиях такого уровня требует осознанного подхода к тренировочному процессу и в первую очередь к подготовке спортивного резерва. Отсутствие учебно-методической литературы на русском языке и единичные научные публикации оставляют много вопросов для специалистов и тренеров, работающих в спортивных школах и в студенческих сборных командах нашей страны. Поскольку бейсбол — это командный вид спорта и в нем присутствуют игровые амплуа, имеющие различные функции на игровом поле, а также отличающиеся двигательные действия в период защиты команды, то одной из главных проблем, на наш взгляд, является вопрос о необходимости учитывать игровые амплуа в процессе общей и специальной физической подготовки бейсболистов этапа совершенствования спортивного мастерства.

Цель исследования –Обоснование дифференцированного подхода в физической подготовке российских бейсболистов.

Результаты исследования и их обсуждение. В федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта бейсбол присутствует раздел с указанием приоритетных физических качеств для бейсболиста [2], но не учитывается, что в бейсболе 9 игровых позиций, которые можно объединить в 4 группы обобщающие их двигательные действия – это питчеры, кетчеры, инфилдеры и аутфилдеры. В процессе игры все они выполняют различные действия, предъявляющие особенные требования к уровню тех или иных физических качеств. Так, например, питчеры совершают по 150-200 подач за игру что требует высокого уровня силовой выносливости. Кетчеры должны обладать высоким уровнем сложной двигательной реакции для успешной ловли всех подач от питчера и большой взрывной силой для быстрой передачи мяча на базы. Инфилдерам необходимо искать баланс между сложной двигательной реакцией, гибкостью и скоростью перемещения для ловли разнообразных мячей атакующей команды. Аутфилдерам приходится прикрывать большую площадь внешнего игрового поля, что не может не требовать хорошей скорости перемещения, а также выносливости, поскольку в бейсболе обычно игроки поля играют без замен.

В рамках нашего исследования был проведен опрос специалистов, осуществляющих подготовку юниорских и студенческих команд. Всего в опросе приняли участие 18 тренеров (13 из Российской Федерации и 5 из США). Все тренеры из России имеют высшую категорию. Два тренера имеют звание заслуженного тренера РФ, один из них является главным тренером молодежной сборной России по бейсболу. Стаж работы варьируется от 10 до 20 лет. Специалисты из США также имеют многолетний стаж работы со школьными и университетскими командами. 2 респондента являются действующими тренерами по физической подготовке в университетах штатов Техас и Каролина.

В результате проведенного опроса мы выяснили что мнение Российских и зарубежных специалистов относительно подготовки бейсболистов во многом сходится. Так, например 72% опрошенных считают, что питчеры и кетчеры являются ключевыми позициями на бейсбольном поле. Остальные 28% выразили мнение, что все игровые амплуа важны в равной степени в бейсболе.

Большее половины тренеров (55,5%) считают, что нет необходимости учитывать игровые амплуа при планировании физической подготовки бейсбольной команды. Однако, существенная часть опрошенных (44,4%) выразили мнение, что необходимо учитывать отдельные игровые позиции при планировании тренировок по физической подготовке. Стоит учесть, что специалисты из США (4 из 5 опрошенных) рекомендуют планировать отдельные тренировки по физической подготовке для питчеров, тогда как, большинство Российских представителей тренерского штаба (9 из 13), не придают значение игровому амплуа на занятиях по физической подготовке.

Противоречие вызывает последний вопрос «Какое влияние оказывает физическая подготовленность на успешное выполнение защитных действий?». Где, большая часть опрошенных специалистов (77,7%) ответила, что успешное выполнение защитных действий во время игры зависит от физической подготовки спортсмена в равной мере относительно других аспектов спортивной тренировки (технической, тактической и психологической). И лишь 16% ответили, что, по их мнению, физическая подготовка никак не влияет на успешность выполнения защитных действий бейсболиста.

В результате сложившегося противоречия, где с одной стороны большинство как российских, так и зарубежных специалистов выразили мнение, что физическая подготовка бейсболиста не должна учитывать игровой позиции, а с другой стороны респонденты утверждают, что физическая подготовка также важна для успешных защитных действий во время игры, можно сформулировать проблему исследования.

В частности, на наш взгляд отсутствует единое мнение у Российских и иностранных специалистов о значимости дифференцированного подхода с учетом игровых амплуа.

Для констатации фактов о степени различия подготовленности бейсболистов разного игрового амплуа нами было проведено исследование. В тестировании физической подготовленности приняли участие спортсмены в возрасте 16-20 лет, имеющие стаж занятий бейсболом от 4 до 6 лет. Всего в исследовании приняли участие 64 спортсмена из трех регионов России, где бейсбол испытывает рост популярности – это Московская область (СШОР «Балашиха»), город Санкт-Петербург (СШ «Выборгжанин») и СК «КНИТУ-КАИ» представляющий Республику Татарстан.

Для определения игровых позиций мы попросили тренеров обозначить их у каждого игрока. В результате было выделено 4 группы игровых амплуа по 17 человек.

Для определения показателей физической подготовленности бейсболистов было решено провести тестирование согласно рекомендациям министерства спорта РФ [3].

В табл. 1 Представлены результаты проведенного исследования.

Таблица 1 – Сравнение результатов тестирования физической подготовленности между бейсболистами различных амплуа (n=64)

Тест\Позиция	Требования ФССП	Питчеры		Кетчеры		Инфилдеры		Аутфилдеры	
		$\bar{X}$	σ_x^2	$\bar{X}$	σ_x^2	$\bar{X}$	σ_x^2	$\bar{X}$	σ_x^2
Бег 50м, сек	Не более 7.50 с.	7.20	0,18	7.44	0,30	7.23	0,25	7.30	0,34
Бросок набивного мяча 1кг, метры	Не менее 16 м.	19	1,26	19	0,83	18	0,93	18	1,20
Прыжок в длину с места, см	Не менее 220 см.	244	11,10	234	10,17	229	17,20	226	21,34
Подтягивание на перекладине, п.	Не менее 12 п.	13	2,00	13	3,02	12	2,60	12	1,65

$\bar{X}$ - среднее значение; σ_x^2 - стандартное отклонение.

Используя методы математической статистики (пакет StatPlus) мы выявили что группы инфилдеров и аутфилдеров имеют достоверные различия ($P < 0,05$) по всем тестам. Группы питчеров и кетчеров имеют различия в тесте подтягивания. В результате сравнения групп питчеров и аутфилдеров мы выявили достоверные различия в тестах бег, прыжок и подтягивания. В группах кетчеров и инфилдеров достоверны различия в тесте бросок набивного мяча. При сравнении кетчеров и аутфилдеров мы получили достоверно различающиеся результаты по всем тестам кроме прыжка в длину.

Выводы. В результате проведенного исследования мы получили достоверные различия в физической подготовке разных игровых позиций. Это приводит к выводу, что будет целесообразно предлагать тренерам использовать комплексы с учетом игровых амплуа в процессе спортивной подготовки бейсболистов.

Список литературы:

1. Официальный сайт Европейской конфедерации бейсбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.baseballeurope.com/competition/>
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бейсбол. Утвержден приказом Минспорта России от «03» июня 2015 г. № 580 [Электронный ресурс]. – режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/documents/ministry-orders/27889/>.
3. Требования к минимуму содержания Программ по командным игровым видам спорта [Электронный ресурс]: Выписка из приказа Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013г. № 730. – Режим доступа: Система Гарант.
4. Попов, А. С. Проблематика студенческого спорта на примере бейсбола в России и краткий анализ американской модели [Текст] / А.С. Попов, Д.В. Фонарев // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: сб. трудов конф. / ПГАФКСиТ – Казань, 2018. – Том 3. – С. 570-573.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ

*Приходько Я.А., учитель физической культуры,
Сливинский Д.В., учитель физической культуры,
МБОУ ЦО №15 «Луч» г. Белгорода*

Актуальность. Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития [1].

В баскетболе перемены происходят очень быстро и одного решения текущих вопросов совершенствования техники и тактики недостаточно: необходимо смелее заглядывать вперёд, предугадывая проблемы будущего, уметь определить ведущую тенденцию, выделяя её из массы отдельных случаев. В современном баскетболе такой тенденцией является развитие общих и специальных физических качеств на начальном этапе занятий баскетболом.

Задачи физической подготовки – разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств баскетболистов [2].

Решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Невысокий уровень физической подготовленности баскетболиста лимитирует его способности при овладении технико-тактическим арсеналом и совершенствовании его.

Предполагается, что уровень развития физических качеств у детей, занимающихся баскетболом в течение одного года, по учебной модернизированной программе для ДЮСШ по баскетболу значительно превосходит его у детей, не занимающихся каким-либо видом спорта.

Целью настоящего исследования является сравнительный анализ проявления специальных и общих физических качеств баскетболистов, занимающихся баскетболом в течение одного года в спортивно-оздоровительной группе по учебной модернизированной программе для ДЮСШ и детей, не занимающихся каким-либо видом спорта.

Для решения указанной цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Исследовать общие и специальные физические качества баскетболистов 9-10 лет, занимающихся в течение одного года.
2. Исследовать общие и специальные физические качества детей 9-10 лет, не занимающихся каким-либо видом спорта.
3. Проанализировать и сравнить показатели развития общих и специальных физических качеств детей 9-10 лет, занимающихся и не занимающихся баскетболом.

Для решения поставленных задач были намечены следующие **методы** исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Математический анализ полученных данных.
3. Тестирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследования проводились поэтапно. Первый этап начался в 2018 году, на этом этапе изучалась научно – методическая литература. Анализу подверглось более 40 источников. На втором этапе в октябре 2018 года проводились измерения общей и специальной физической подготовки детей 9-10 лет. В исследовании принимали участие дети, занимающиеся в ДЮСШ, а также дети, не занимающиеся каким-либо видом спорта. Всего в исследовании приняли участие 30 детей. Измеряли: скоростно-силовые качества, скоростные возможности. При этом использовалось следующее оборудование: планка с сантиметровой шкалой, секундомер.

Исследование общей и специальной физической подготовки проводилось следующим

образом:

Прыжок в длину с места. Измерение проводится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Для большей точности измерений пяточный край подошвы натирается мелом. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

Бег 30 м. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

Прыжок вверх с места. К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50 х 50 сантиметров (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой (Р см.). Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеленными пальцами правой или левой руки. После выполнения прыжка при приземлении испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки (В см.), а высота отскока оценивается разностью: В см. – Р см. Учитывается лучший результат по трем попыткам.

Бег 6 м. и 20 м. Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробегания 6-ти и 20-метровых отрезков фиксируется двухстрелочным секундомером. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

Подтягивание из виса. Сгибание рук в локтевых суставах с обязательным касанием подбородком перекладины, корпус при этом не раскачивать. Учитывается количество раз правильно выполненных подтягиваний за один подход.

Челночный бег 3 х 10 метров (характеризует скоростные способности и координацию). Выполняется с высокого старта, испытуемый пробегает отмеченные 10 метров трижды. Учитывается лучший результат по двум попыткам, обязательный заступ одной ногой за линию отметки[3].

На третьем этапе с октября 2018 года по март 2019 года в группе, занимающейся баскетболом проводились учебно-тренировочные занятия по учебной модернизированной поурочной программе для ДЮСШ. Группа, не занимающаяся баскетболом, обучалась в школе и получала там лишь физическую нагрузку на уроках физической культуры.

В результате проведенного исследования мы можем сделать следующие **выводы**:

1. Изменения в быстроте перемещений 3х10м значимо и достоверно произошли в экспериментальной группе (сдвиг на 0,62 сек), в контрольной группе изменения не значимы и не достоверны (сдвиг на 0,11 сек.).

2. Значительные и достоверные изменения в высоте подскока произошли в экспериментальной группе (сдвиг на 6 см), в контрольной группе изменения не значимы и не достоверны (сдвиг на 1 см.).

3. Изменения в быстроте бега на 6 м произошли значимо и достоверно в экспериментальной группе (сдвиг на 0,07 сек), в контрольной группе изменения не значимы и не достоверны (сдвиг на 0,01 сек).

4. Изменения в быстроте бега на 20м значимо и достоверно произошли в экспериментальной группе (сдвиг на 0,11 сек), в контрольной группе изменения не значимы и не достоверны (сдвиг на 0,02 сек).

5. Изменения в длине прыжка произошли значимые и достоверные как в экспериментальной группе (сдвиг на 10,66 см), так и в контрольной (сдвиг на 4 см).

6. Изменения в быстроте бега на 30 м произошли значимо и достоверно как в экспериментальной группе (сдвиг на 0,16 сек), так и в контрольной (сдвиг на 0,03 сек).

7. Изменения в количестве подтягиваний произошли значимые и достоверные в экспериментальной группе (сдвиг на 1,2 кол-во раз), в контрольной группе изменения не значимы и не достоверны (сдвиг на 0,46 кол-во раз).

Выводы. При сравнении изменений, произошедших в контрольной и экспериментальной группах, после проведенного исследования выявлена, значительная разница между показателями контрольной и экспериментальной групп. Это помогает сделать

нам вывод о том, что упражнения на основе модернизированной поурочной программы для ДЮСШ влияют на развитие специальных и общих физических качеств баскетболистов 9-10 лет, а также доказать то, что эти упражнения больше подходят для развития физических качеств, чем занятия на уроках физической культуры.

Список литературы:

1. Аникеева, Ю. С. Актуальные проблемы и тенденции развития баскетбола в России / Актуальные проблемы и современные технологии: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Ю. С. Аникеева. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2013. – 134 с.
2. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартыанов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
3. Гомельский, А. Я. 1000 упражнений для юного баскетболиста / А. Я. Гомельский. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 340 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ У СВЯЗУЮЩИХ ИГРОКОВ (НА ПРИМЕРЕ ДЕВОЧЕК 13-14 ЛЕТ)

*Прокопьева Ю.В., студентка 51111 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Данилова Г.Р.*

Актуальность. Существует взаимная зависимость и неразрывная связь между физической подготовкой и обучением технике волейбола, между обучением тактике и технике, а также между физической подготовкой и формированием тактических умений [1].

Развитие современного волейбола внедряет необходимость узкой специализации каждого игрока на площадке в зависимости от его функциональных возможностей. Таким образом, на протяжении длительного процесса развития волейбола были сформированы 5 амплуа: диагональный, игрок второго темпа, игрок первого темпа, либеро и связующий игрок. Взаимодействие этих амплуа между собой во время игры осуществляет связующий игрок. Именно игрок данного амплуа определяет картину игры и ее конечный исход.

Качество второй передачи определяющий элемент для связующего игрока. Именно от этого элемента зависит высокий уровень игры команды. В связи с этим необходимость совершенствования данного элемента является одной из ключевых сторон при подготовке связующего игрока. Таким образом, необходимость узконаправленного тренировочного процесса возрастает.

При определении узкой специализации надо исходить не из ограниченности игровых возможностей игрока, а из необходимости целесообразного использования в интересах команды его преимущественных способностей. И чем шире игрок раскроет свои способности, тем больше он будет соответствовать требованиям современного волейбола. Как видим, роль универсальной подготовки связующего в настоящее время возрастает. Поэтому подготовка его должна осуществляться по двум, тесно взаимосвязанным направлениям:

- совершенствование навыков универсальной игры;
- совершенствование в навыках игровой функции [2].

Понятно, что в зависимости от периода и этапа учебно-тренировочного процесса соотношение средств универсальной и специализированной подготовки будет неодинаково. При рассмотрении возрастного контингента 13-14 лет, можно утверждать, что специализированная подготовка будет доминирующим звеном в учебно-тренировочном процессе.

Таким образом, можно утверждать, что проблема данного исследования достаточно актуальна. Именно связующий игрок определяющее звено всей картины игры и от его технического мастерства зависит успешность той или иной игровой ситуации.

Цель исследования. Теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность применения комплексов упражнений, направленных на совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками у связующих игроков.

Исследование проводилось на протяжении 2018-2019г. на базе СШОР «Юность» города Казани и ДЮСШ «Батыр» города Нижнекамска.

В учебно-тренировочный процесс волейболистов СШОР «Юность» (в последующем экспериментальная группа) в рамках типовой программы нами были внедрены комплексы упражнений, направленные на совершенствование передачи сверху 2-мя руками у связующих игроков. Учебно- тренировочные занятия в контрольной группе проводились по программе ДЮСШ.

Исследование проводилось в несколько этапов.

На первом этапе проводился подбор, изучение и анализ литературных источников. На основе изученного нами материала были четко сформулированы цель, задачи и методы исследования по данной проблеме.

На втором этапе было проведено тестирование на технику второй передачи, которое состояло из 4 контрольных упражнений:

- точность передачи мяча сверху,
- точность передачи мяча через сетку (в прыжке),
- передача мяча сверху у стены, стоя лицом и спиной,
- передачи сверху у стены стоя и сидя (попеременно).

Второй этап проводился в октябре 2018 года. Затем, на протяжении пяти месяцев (октябрь-февраль) в экспериментальной группе были внедрены разработанные нами комплексы упражнений, которые применяли во время учебно-тренировочных занятий.

На третьем этапе было проведено повторное тестирование контрольной и экспериментальной групп на технику передачи мяча сверху 2-мя руками (март 2019 года).

На четвёртом этапе были изучены результаты тестирования, обработка полученных данных, их анализ и в последующем формулирование выводов по данной работе.

Результаты исследования и их обсуждение. Техническая подготовленность является одним из главнейших направлений в тренировочном процессе связующего игрока. Именно от технической подготовленности зависит точность передачи мяча, а также ее чистое исполнение, так как за частую, при выполнении второй передачи в детском волейболе данный элемент часто приводит к ошибке и потере очков.

Высокие показатели технической подготовленности являются необходимым критерием при игре связующего.

В качестве итоговых тестов для выявления технической подготовленности передачи сверху 2-мя руками у связующих игроков мы использовали следующие тесты: точность передачи мяча сверху двумя руками, действия при второй передаче (стоя и в прыжке), передача мяча сверху у стены стоя лицом и спиной (чередование), блокирование - вторая передача. Результаты тестирования технической подготовленности передачи сверху 2-мя руками у связующих игроков в начале эксперимента представлены в таблице 1.

По результатам тестирования в контрольной и экспериментальной группах в начале проводимого нами эксперимента были получены следующие результаты. (Таблица 1)

Таблица 1 –Результаты тестирования на технику передачи мяча сверху 2-мя руками, в контрольных и экспериментальных группах в начале эксперимента.

№	Тесты	Статистические показатели				
		КГ	ЭГ	t _p	t _{кр.}	P
		$\bar{X} \pm S_x$				
1.	Точность передачи мяча сверху двумя руками (количество раз)	2,13±0,83	2,0±0,76	0,31	2,36	>0,05
2.	Действия при второй передаче (количество раз)	3,25±0,71	3,13±0,83	0,29	2,36	>0,05
3.	Передача мяча сверху у стены стоя лицом и спиной (количество раз)	1,63±0,74	1,88±0,83	0,6	2,36	>0,05
4.	Блокирование - вторая передача (количество раз)	3,38±1,51	3,75±1,04	0,54	2,36	>0,05

Примечание: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа.

Из полученных данных, мы видим, что в первом тесте (точность передачи мяча сверху двумя руками) у испытуемых контрольной группы средний показатель составил 2,13, а в экспериментальной 2,0. В втором тесте (действие при второй передаче (стоя и в прыжке)) 3,25 и 3,13 соответственно. В тесте передача мяча сверху у стены стоя лицом и спиной (чередование) показатели были равны 1,63 и 1,88, а в контрольном тесте блокирование – вторая передача результаты составили 3,38 и 3,75 соответственно.

Полученные нами данные при сравнении говорят о том, что в экспериментальной и контрольной группах наблюдается незначительная разница. Таким образом, полученные нами данные позволяют внедрить в учебно-тренировочный процесс волейболисток 13-14 лет разработанные нами комплексы упражнений, которые способствуют повышению их технического мастерства при выполнении передачи сверху 2-мя руками.

На втором этапе нашего исследования нами были разработаны комплексы упражнений, направленные на улучшение технических показателей передачи сверху 2-мя руками у связующих игроков.

В течение 3 месяцев на учебно-тренировочных занятиях в экспериментальной группе в рамках типовой программы нами были внедрены 3 комплекса упражнений, направленные на совершенствование техники передачи мяча, а также сложно координационные упражнения и упражнения на развитие силы мышц рук и кистей. Контрольная группа занималась по программе ДЮСШ.

Нами были разработаны 3 комплекса упражнений, которые применялись на учебно-тренировочных занятиях у связующих игроков 13-14 лет в экспериментальной группе. Микроцикл составлял 3х1 (три тренировочных дня, 1 день выходной). Комплексы упражнений чередовались.

Комплексы упражнений проводились в первой половине основной части учебно-тренировочного занятия в течение 20-25 минут. Исключения составляли дни соревнований, а также дни отдыха.

В первый день микроцикла применялся комплекс №1, который включал в себя упражнения направленные на совершенствование техники передачи мяча сверху 2-мя руками.

Во второй день микроцикла применялся комплекс №2, который включал в себя упражнения на развитие координационных способностей с элементами верхней передачи.

В третий день микроцикла применялся комплекс №3, который включал в себя упражнения с использованием различных утяжелителей и развитие силы рук и кистей.

После внедрения разработанных комплексов упражнений для совершенствования передачи мяча сверху 2-мя руками у связующих игроков, нами было проведено повторное тестирование, с последующей обработкой данных с помощью t-критерия Стьюдента, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования на технику передачи мяча сверху 2-мя руками, в контрольных и экспериментальных группах в конце эксперимента.

№	Тесты	Статистические показатели						
		КГ		ЭГ		p	t _{кр.}	P
		$\bar{X} \pm S_x$	Прирост (%)	$\bar{X} \pm S_x$	Прирост (%)			
1.	Точность передачи мяча сверху двумя руками (количество раз)	3,38±0,92	25	4,5±0,53	50	2,8	2,36	<0,05
2.	Действия при второй передаче (количество раз)	4,25±0,27	16,66	5,38±0,28	37	2,89	2,36	<0,05
3.	Передача мяча	2,5±0,76	21,75	3,5±0,53	40,5	2,86	2,36	<0,05

	сверху у стены стоя лицом и спиной (количество раз)							
4.	Блокирование - вторая передача (количество раз)	4,88±0,99	25	5,5±0,76	29,2	2,81	2,36	<0,05

Примечание: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, * - различие между группами достоверно ($P<0,05$)

При проведении повторного тестирования двух групп испытуемых, наблюдается значительное улучшение показателей в экспериментальной группе. Из таблицы 2 видно, что полученные нами результаты достоверны ($P<0,05$).

Выводы:

1) Анализ научно-методической литературы позволил нам выявить высокую значимость рассматриваемой нами проблемы, тем самым обозначив векторы работы. Развитие современного спорта предъявляет все больше и больше требований к тренерам и спортсменам, а также, вносит необходимость изучения соревновательной деятельности для правильного подбора средств для подготовки спортсменов к ним.

2) На втором этапе нашего эксперимента нами были внедрены комплексы упражнений, которые способствовали улучшению технических показателей передачи сверху 2-мя руками в экспериментальной группе. В конце нашего эксперимента мы наблюдаем значительный прирост во всех показателях экспериментальной группы. Прирост показателей в экспериментальной группе в тесте точность передачи мяча сверху составил 50%, в тесте действия при второй передаче (стоя, в прыжке) составил 37%, в тесте передача мяча сверху у стены стоя лицом и спиной (чередование) составил 40,5% и в тесте блокирование – вторая передача прирост составил 29,2% при $p<0,05$, что говорит нам о достоверности полученных нами результатов. Таким образом можно сказать, что разработанные нами комплексы упражнений достаточно эффективны, а внедрение их в учебно-тренировочный процесс имеет место быть.

Список литературы:

1. Данилова, Г. Р. Теория и практика волейбола: краткий курс (учебное пособие) / Г.Р. Данилова, Е. В. Невмержицкая, И. Е. Коновалов, К. А. Баранова, В. А. Макаров. – Казань: Отечество, 2019. – 195с.
2. Железняк, Ю. Д. 1210 уроков по волейболу : Учебник/ Ю. Д. Железняк – М., 2000. – 34 с.
3. Романенко, В. О. Средства и методы обучения и совершенствования техники вторых передач (подготовка связующего игрока) / В. О. Романенко, Е. В. Фомин, – М.: Методический сборник, 2012. – 28 с.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ 14-16 ЛЕТ

*Саяхов Ф.Г., студент 81102М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Данилова Г.Р.*

Актуальность. Целенаправленные тактические действия баскетболиста являются предвиденными реакциями на предвиденные раздражители. В частности, предварительный выход к мячу или точный выбор места на площадке становятся возможными в результате восприятия и переработки срочной информации, поступающей как от внешних раздражителей, так и из определенных отделов памяти, накопленной в процессе спортивной тактической деятельности [1, 2].

В практике нередко такие ситуации, когда самые быстрые ответные действия баскетболистов недостаточны для выполнения необходимых передвижений, так как скорость полета мяча во много раз превышает скорость передвижения человека. В таких ситуациях на помощь игрокам приходит умение предугадывать действия соперников и заранее выходить на нужную позицию. Это предвидение, казалось бы, неожиданно складывающейся игровой обстановки обусловлено физиологическими свойствами мозга человека. В условиях постоянного восприятия информации и оценки наблюдаемых явлений возникает возможность по особенностям движений своих партнеров или соперников определять их тактический замысел и последующие действия [3].

В последние годы активность защитных действий в современном юношеском баскетболе значительно преобладает над нападающими действиями, при этом основными лимитирующими факторами при игре в нападении являются существенные различия в индивидуальной технико-тактической подготовленности.

Одной из существенных причин снижения атакующих действий юных баскетболистов является возрастание скорости игры и повышение уровня противодействий защитников. Поэтому на данный момент остается неразрешенным вопрос, как баскетболистам рационально использовать технику нападающих действий для эффективной реализации задач индивидуальной тактики игры [4].

Анализ специальной литературы свидетельствует, что проблеме оценки эффективности индивидуальных тактических действий юных баскетболистов отводилось незначительное внимание. Данное направление является актуальным и требует дальнейшего экспериментального обоснования.

Цель исследования – проверить эффективность индивидуальных тактических действий баскетболистов 14-16 лет в процессе соревновательной деятельности.

Организация исследования. Исследование проводилось с сентября 2018 года по март 2019 года, на командах баскетболистов 14-15 и 15-16 лет ДЮСШ «Уникс-Юниор» г. Казань. Целенаправленные исследования характера индивидуальных тактических действий юных баскетболистов проводились в условиях соревновательных матчей. Нами в процессе соревнований учитывалось индивидуальное выполнение тактических действий баскетболистами 14-16 лет команд-участниц первенства ДЮСШ и Школьной лиги. Регистрировалось количество и качество выполнения индивидуальных действий в различных условиях соревновательного противодействия, конфликтной ситуации игры (броски, передачи, ведение), то есть технико-тактическое исполнение. По итогам педагогических наблюдений были определены основные причины снижения объема и надежности индивидуальных атакующих действий в процессе соревновательной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате исследований были определены основные особенности построения индивидуальной тактической подготовки юных баскетболистов:

- большинство современных тренеров(35%) в учебно-тренировочном процессе баскетболистов 14-16 лет отводят совершенствованию защитных действий, при этом всего лишь 21% тренеров начинают включать элементы тактической подготовки на подготовительном этапе;

- при формировании индивидуальных технико-тактических действий тренеры ДЮСШ используют в основном малый объем тренировочных упражнений (54%), при этом их интенсивность для 44% тренеров должна колебаться в пределах 120-140 уд/мин, что приводит к незначительным изменениям в функциональном состоянии организма.

Анализ соревновательной деятельности позволил выявить основные причины низкой эффективности индивидуальных действий баскетболистов:

- количество эффективных атак у баскетболистов учебно-тренировочных групп 3-го и 4-го годов обучения уменьшается к концу матча, так как снижаются показатели атак в позиционном нападении (16-24 с);

- наибольшее количество бросков баскетболисты 14-16 лет в процессе игр выполняют во втором и третьем периодах - $18,2 \pm 0,5$ и $19,0 \pm 0,7$ раз, соответственно, а в четвертом периоде - $11,9 \pm 0,4$ раз, этот показатель имеет самое низкое значение, при этом его эффективность составляет -39,5% ($p < 0,05$);

- заметно снижается количество передач мяча в четвертом периоде - $31,4 \pm 0,7$ раз, при этом их эффективность составила 4,5% ($p < 0,05$);

- наибольшая эффективность ведения мяча отмечается в первом и втором периодах – 56,9 и 46,2%, соответственно, к концу игры эти показатели существенно снижаются и в четвертом периоде достигают показателя 13,9% ($p < 0,05$) (таблица 1, 2).

Таблица 1– Характеристика объема и эффективности технико-тактических действий (ТТД) в процессе первой половины игры

Технический прием	Период матча							
	1				2			
	ОТП	ЭЗТП	НЗТП	ЭТП	ОТП	ЭЗТП	НЗТП	ЭТП
Бросок мяча, кол-во раз	$9,4 \pm 0,4$	$5,1 \pm 0,3$	$4,3 \pm 0,4$	8,5%	$18,2 \pm 0,5$	$10,8 \pm 0,5$	$7,4 \pm 0,4$	18,7%
Передача мяча, кол-во раз	$31,5 \pm 1,2$	$20,5 \pm 0,8$	$11 \pm 0,5$	30,2%	$49,6 \pm 1,2$	$41,7 \pm 0,9$	$7,9 \pm 0,5$	68,1%
Ведение мяча, кол-во раз	$24,6 \pm 0,9$	$19,3 \pm 0,7$	$5,3 \pm 0,4$	56,9%	$35,3 \pm 1,0$	$25,8 \pm 0,7$	$9,5 \pm 0,4$	46,2%
Общее количество ТТД в атаке, кол-во раз	$65,5 \pm 1,8$	$44,9 \pm 1,0$	$20,6 \pm 0,6$	37,1%	$103,1 \pm 1,4$	$78,3 \pm 1,1$	$24,8 \pm 0,7$	51,9%

Таблица 2 - Характеристика объема и эффективности технико-тактических действий (ТТД) в процессе второй половины игры

Технический прием	Период матча							
	3				4			
	ОТП	ЭЗТП	НЗТП	ЭТП	ОТП	ЭЗТП	НЗТП	ЭТП
Бросок мяча, кол-во раз	$19,0 \pm 0,7$	$7,0 \pm 0,4$	$12,0 \pm 0,3$	-26,3%	$11,9 \pm 0,4$	$3,6 \pm 0,3$	$8,3 \pm 0,3$	-39,5
Передача мяча, кол-во раз	$51,3 \pm 1,3$	$34,6 \pm 0,8$	$16,7 \pm 0,4$	34,9%	$31,4 \pm 0,7$	$16,4 \pm 0,3$	$15 \pm 0,4$	4,5

Ведение мяча, кол-во раз	42,4±0,9	29,4±0,5	13,0±0,3	38,7%	34,6±0,6	19,7±0,5	14,9±0,4	13,9
Общее количество ТТД в атаке, кол-во раз	112,7±1,5	71±1,1	41,7±0,9	26%	77,9±0,9	39,7±0,5	38,2±0,4	2

Примечание для таблицы 1 и 2: ОТП – объем технического приема; ЭЗТП - эффективное завершение технического приема; НЗТП - неэффективное завершение технического приема; ЭТП - эффективность технического приема.

Анализ индивидуальных тактических действий в конце годичного цикла тренировки свидетельствует, что у баскетболистов происходит достоверное увеличение показателей количества броска мяча в движении с $8,1\pm0,3$ до $12,6\pm0,5$; прыжке с $11,3\pm0,4$ до $15,7\pm0,6$; со средней дистанции с $12,9\pm0,4$ до $18,3\pm0,6$, а также с дальней дистанции с $7,5\pm0,2$ до $10,9\pm0,4$ броска ($p<0,05$), при этом эффективность выполнения в соревновательных условиях достигает 53,9% ($p<0,05$); передач в движении с $33,5\pm0,9$ до $37,2\pm0,9$ передач; ближних передач с $31\pm0,9$ до $36,5\pm0,8$ передач; средних передач с $40,4\pm1,1$ до $46,8\pm1,0$ передач; поступательных передач с $15,1\pm0,5$ до $19,9\pm0,6$ передач ($p<0,05$), при эффективности выполнения в среднем до 80%; объема ведения мяча со $137,8\pm1,8$ до $151,9\pm1,9$ действий, при этом увеличивается эффективность выполнения приема с 57,6 до 79,7% ($p<0,05$).

Выводы. Результаты анализа и обобщения экспериментальных данных свидетельствуют о повышении индивидуальных действий к концу годичного цикла тренировки, но не по всем показателям, что негативно отражается на эффективности игровых действий баскетболистов и как следствие не позволяет показывать высокие спортивные результаты.

Список литературы:

1. Гераськин, А. А. Повышение результативности нападающих действий баскетболистов 15-17 лет на основе моделирования противодействий соперников / А. А. Гераськин, А.В. Родионов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. - №1. – С. 34-37.
2. Гомельский, Е. Я. Техничко-тактическая подготовка баскетболистов 15-17 лет / Е. Я. Гомельский // Спорт в школе. – 2008. – №24. – С. 39-47.
3. Данилова, Г. Р. Теория и практика волейбола: краткий курс: учебное пособие / Г. Р. Данилова, Е. В. Невмержицкая, И. Е. Коновалов, К. А. Баранова, В. А. Макаров. – Казань: Отечество, 2019. – 195 с.
4. Chekalov, A. I. Improving group in teraction tactical basketball players 13-14 years old / I. A. Chekalov, Yu. N. Emelyanova // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т.3. – №4. – С. 61-63.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

*Сафиуллин М.М., студент 51108 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – ст. преподаватель Серебренникова Н.А.*

Актуальность. Начальный этап подготовки в баскетболе характеризуется направленностью на всестороннее и гармоничное развитие физических качеств, что обеспечивает базу для дальнейшего физического совершенствования, возможность выполнения большего объема тренировочных нагрузок. Согласно программе в баскетболе начальный этап подготовки длится 3 года и на физическую подготовку рекомендуется отводить от 27 до 42% всего тренировочного времени [1]. По мнению специалистов, в настоящее время отмечается низкий исходный уровень физического развития и физической подготовленности юных спортсменов. Снижающийся уровень показателей выносливости свидетельствует о неблагоприятном состоянии функциональных систем организма [3]. В сложившейся ситуации содержание ОФП и СФП баскетболистов в группах начальной подготовки, требует поиска эффективных методов развития физических качеств, в том числе выносливости.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и определить эффективность применения разработку комплекса упражнений для развития выносливости на начальном этапе подготовки в баскетболе.

Результаты исследования их обсуждение. Исследование проводилось на базе ДЮСШ «УНИКС-ЮНИОР» в группах начальной подготовки 1 года обучения с сентября 2018 г. по апрель 2019 г. на протяжении 6-ти месяцев.

Анализ результатов тестирования показал, что до начала эксперимента между экспериментальной и контрольной группами баскетболистов по изучаемым показателям достоверно значимые различия отсутствуют (табл. 1).

Таблица 1 – Исходные показатели выносливости баскетболистов 8-9 лет контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента

Статистические показатели	6-ти минутный бег, м		Бег 2x40 с, м		«Восьмерка», с	
	ЭГ	КГ	ЭГ	ЭГ	КГ	ЭГ
$\bar{X}$	941,67	932,5	159,42	158,33	22,92	23,07
$S \bar{X}$	20,44	13,73	2,23	0,94	0,12	0,11
t_p	0,37		0,45		0,92	
$t_{кр}$ Стьюдента	2,07					
Заключение о различии	$t_p < t_{кр}$ статистически не достоверно		$t_p < t_{кр}$ статистически не достоверно		$t_p < t_{кр}$ статистически не достоверно	

Анализируя полученные результаты и сравнивая их с рекомендованными нормативами, представленными в программе по баскетболу для ДЮСШ, было установлено следующее:

- в 6-ти минутном беге результаты баскетболистов соответствует оценке «удовлетворительно»;
- в тесте на скоростную выносливость результаты баскетболистов обеих групп значительно ниже установленной нормы для этого возраста (183 м) с средним – на 30 м;

- в тесте «Восьмерка» результаты баскетболистов обеих групп ниже нормативных на 1,7 с – в экспериментальной и на 1,5 с – в контрольной группе.

Таким образом, анализ результатов тестирования выявил не соответствующий требованиям спортивной тренировки в баскетболе уровень развития выносливости у баскетболистов 8-9 лет, а также отсутствие достоверных различий между группами по изучаемым показателям.

Проведенный анализ научно-методической литературы по проблеме исследования показал, что выносливость является одним из важных качеств в подготовке баскетболистов. В основе развития выносливости лежат адаптационные механизмы организма, позволяющие выполнять работу длительное время без снижения ее эффективности. Другими словами, выносливость позволяет спортсмену противостоять утомлению как физическому, так и психологическому, эмоциональному [2].

В возрасте 8-9 лет наблюдается наибольший прирост в результатах развития выносливости при нагрузках большой и умеренной интенсивности. Развитие выносливости начиная с начального этапа подготовки баскетболистов должно отвечать требованиям специфики игры. Достижения, связанные с выносливостью в баскетболе, требуют высокой как аэробной, так и анаэробной производительности в разные периоды матча. При этом необходимо помнить, что основу для развития анаэробной возможности составляет аэробная производительность. Основными методами развития общей выносливости являются равномерный и повторный методы, специальной выносливости – переменный (интервальный), круговой, соревновательный [2, 3].

Тренеру при планировании и организации учебно-тренировочного процесса необходимо конкретизировать каждую тренировку не только в технико-тактическом плане, но и в плане совершенствования физических качеств и способностей [4]. При развитии выносливости на начальном этапе подготовки баскетболистов необходима следующая последовательность постановки задач: воспитание общей выносливости; воспитание скоростной выносливости; воспитание игровой выносливости.

На основании вышеизложенного и анализа специальной литературы нами были разработаны экспериментальные комплексы упражнений, способствующие развитию выносливости на начальном этапе подготовки баскетболистов. В комплексах учитывались этапы развития выносливости, а также возрастные особенности детей 8-9 лет и организационные особенности учебно-тренировочного занятия по баскетболу.

Комплексы внедрялись в следующей последовательности:

Комплекс №1 (ноябрь – декабрь 2018 г.) – развитие общей выносливости: умеренная интенсивность выполнения упражнений продолжительностью от 3 до 10 минут, 1–2 серии; метод равномерный, переменный, игровой; отдых между сериями – неполный.

1. Бег – (челнок) от лицевой до лицевой, по кругу – от 4-х до 12 минут.
2. Перемещения приставным шагом (в защитной стойке) 4-6-8 х 14 м.
3. Перемещение различными способами (чередую) – 2 х 5,7 минут.
4. Прыжки на скакалке – от 2-х до 8-ми минут.
5. Футбол. Футбол руками – 4 тайма по 5 минут, перерыв 1 минута.

Комплекс №2 (январь – февраль 2019 г.) развитие скоростной выносливости: интенсивность высокая ЧСС до 180 уд/мин, время выполнения от 30 секунд до 3 минут 1-2 повторения, методы переменный, круговой, соревновательный, отдых 30-60 секунд.

1. Челнок 5-10-15-20-25 м с максимальной скоростью – 4–6 серий.
2. Тоже в защитной стойке (приставным шагом) – 4–6 серий.
3. «Конверт» бег с ускорением по боковым, лицевым и диагональным линиям со сменой способа перемещения – 4–6 серий.
4. «Степ» на месте. Тоже с поворотами по сигналу – от 2-х до 5-ти минут с отдыхом между сериями от 30 секунд до 1 минуты.
5. Скоростное ведение 1-2 мячей (челноком) – 4–6 серий.

6. Скоростные передачи у стены (одной, двумя руками), расстояние 2,5-3 м – 2 серии х 2-3 минуты.

7. Тоже двумя мячами, расстояние 3-3,5 м – 2 серии х 2-3 минуты.

8. Круговая тренировка (4-5 станций, включающих упражнения из комплекса).

Комплекс №3 (март – апрель 2019 г.) развитие специальной (координационной и игровой) выносливости: интенсивность высокая ЧСС от 15 до 180 уд/мин, время выполнения от 4 до 5 минут 1-3 повторения, методы игровой, соревновательный, отдых 20-30 секунд.

1. «Змейка» различными способами перемещения и с ведением – 8-10 минут.

2. «Карусель». Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий. Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку, ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, на лицевой передача в стену (тренеру), поучают мяч обратно и идут в противоположную сторону – 10-12 минут.

3. Подвижная игра «Салки» (различные варианты) – 4-5 минут.

4. Подвижная игра «Десять передач» (различные варианты) – 7-10 минут.

5. Эстафеты (с бегом, прыжками, ведением, передачами) – 15-20 минут.

6. Игровые упражнения 1х1, 2х2, 3х3 по – 4, 5, 6 таймов по 5 минут с отдыхом от 2- до 3 минут.

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное исследование показателей выносливости баскетболистов 8-9 лет с последующей математической обработкой (табл. 2).

Таблица 2– Изменение показателей выносливости баскетболистов 8-9 лет контрольной и экспериментальной группах по окончании эксперимента

контрольной и экспериментальной групп по оценкам экспериментала						
Статистические показатели	6-ти минутный бег, м		Бег 2x40 с, м		«Восьмерка», с	
	ЭГ	КГ	ЭГ	ЭГ	КГ	ЭГ
$\bar{X}$	1000,83	970,0	170,83	164,33	21,72	22,51
$S \bar{X}$	15,66	10,48	2,32	0,72	0,16	0,09
t_p	1,64		2,69		3,94	
$t_{кр}$ Стьюдента	2,07					
Заключение о различии	$t_p < t_{кр}$ статистически не достоверно		$t_p > t_{кр}$ статистически достоверно		$t_p > t_{кр}$ статистически достоверно	

Анализ результатов исследования показал, что по окончании эксперимента между экспериментальной и контрольной группами баскетболистов 8-9 лет по некоторым показателям выявлены достоверные различия:

- в тесте «Бег 2х40 сек», оценивающим развитие скоростной выносливости, баскетболисты экспериментальной группы показали результат на 6,5 м больше ($t=2,69$, $p \leq 0,05$), чем баскетболисты контрольной группы;

- в тесте «Восьмерка» оценивалась координационная выносливость, баскетболисты экспериментальной группы показали результаты выше, чем их сверстники из контрольной группы на 0,8 с ($t=3,94$, $p \leq 0,05$);

- в тесте «6-ти минутный бег», разница между контрольной и экспериментальной группами составила в среднем 30 м ($t=1,64$, $p \geq 0,05$).

Сравнивая результаты тестирования выносливости баскетболистов 8-9 лет до и после эксперимента, выявлено, что за период проведения эксперимента у баскетболистов, как экспериментальной, так и контрольной группы наблюдаются положительные изменения результатов, но в экспериментальной группе эти изменения более выражены (рис. 1).

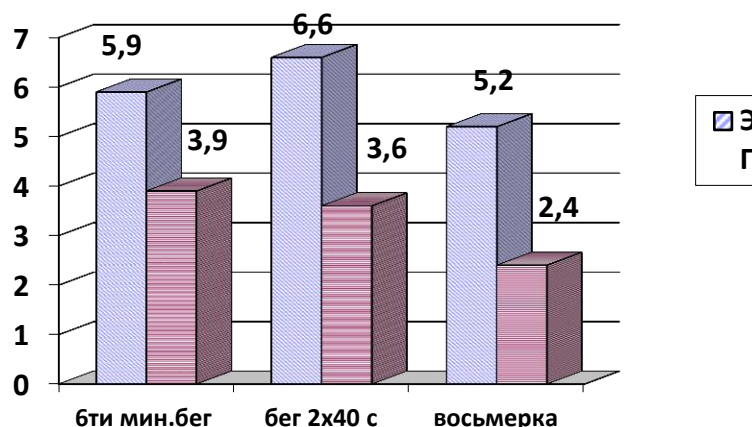


Рисунок 1 - Прирост результатов исследования выносливости баскетболистов 8-9 лет за период эксперимента (%)

В тесте «6-ти минутный бег» улучшение результатов составило 5,9% в экспериментальной и 3,9% в контрольной группе. В контрольном упражнении «Бег 2x40 секунд» прирост результатов у испытуемых экспериментальной группы составляет 6,6%, в контрольной группе – 3,6%.

В тесте «Восьмерка» прирост результатов в экспериментальной группе составил 5,2% и 2,4% в контрольной группе.

Выводы. Таким образом, результаты эксперимента подтвердили эффективность разработанных комплексов для развития выносливости баскетболистов на начальном этапе подготовки и позволили сделать следующие выводы:

1. Для баскетбола характерны очень высокие соревновательные и тренировочные нагрузки, темп игры, выполнение технических приемов на большой скорости с сопротивлением противника, применение активных систем защиты и нападения, быстрого прорыва и прессинга. Высокие показатели выносливости на начальном этапе подготовки способствуют более успешному освоению техники и тактики игры, развитию других физических их способностей и качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов.

2. Разработанные комплексы специальных упражнений, которые применялись в ходе тренировок в группе начальной подготовки у баскетболистов 8-9 лет, достаточно эффективны по сравнению с рекомендуемыми программой упражнениями.

Список литературы:

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР [Текст] / под редакцией Ю.Д. Железняка. – Советский спорт, 2006.
2. Верхошанский, Ю. А. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю. А. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
3. Гордон, С. М. Выносливость: Спортивная тренировка: научно-методическое пособие / С.М. Гордон. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – С. 83-98.
4. Емельянова, Ю. Н. Техничко-тактическая подготовка баскетболистов на основе моделирования игровых ситуаций / Ю. Н. Емельянова // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности: сборник материалов второй международной научной конференцию – Ростов-на-Дону; Издательство: ЮФУ, 2015. – С. 60-66.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ АНАЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

*Седов Д.Б., студент ФК17ДР68ФС1 гр.,
Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко.
Научный руководитель – к.п.н., доцент Абрамова В.В.*

Актуальность. Для современного спорта характерны высокие тренировочные и соревновательные нагрузки, рост темпа и скорости выполнения соревновательных упражнений, увеличение времени проведения соревнований и как итог – повышение требований к выносливости спортсмена как его способности выполнять работу заданной продолжительности без снижения ее эффективности, противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности за счет собственных усилий. Выносливость является ведущей физической способностью во многих видах спорта, связанных с необходимостью преодолевать соревновательную дистанцию за минимальный промежуток времени. Там, где соревновательная деятельность требует проявления максимальной скорости и/или высокой интенсивности (легкой и тяжелой атлетике, спортивных играх, плавании, гребле и др.) и протекает, в том числе, в анаэробных условиях, необходим высокий уровень развития анаэробной выносливости. Недостаточное функционирование систем бескислородного энергообеспечения, эндогенной антиоксидантной системы и др., приводят к снижению физической работоспособности вплоть до полного ее отсутствия, что естественно будет сказываться на спортивном результате.

Цель исследования. Систематизация данных научно-методической литературы о средствах, методах и условиях развития анаэробной выносливости, определение наиболее доступных и эффективных из них.

Результаты исследования и их обсуждение. Изучению выносливости как многофункциональному свойству человеческого организма, необходимого всем спортсменам, посвящено много исследований, соответственно существует много определений этому физическому качеству. Выносливость рассматривается как способность:

- выполнять работу заданной продолжительности без снижения ее эффективности;
- противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности;
- преодолевать дистанции стандартной длины за наименьшее время;
- поддерживать высокую работоспособность организма в продолжительном тренировочном занятии;
- принципиально противодействовать физическому переутомлению как организма в целом, так и мышц в частности;
- бороться с неблагоприятными факторами внешней среды, воздействующими на человека в процессе жизни и спортивной деятельности.

Существуют разные классификации выносливости. Ее делят на общую и специфическую (специальную), аэробную и анаэробную (скоростную, скоростно-силовую, силовую).

Анаэробная выносливость – это способность противостоять утомлению при выполнении кратковременной нагрузки с использованием энергии, полученной без участия кислорода [4] или совершать напряженную мышечную работу в условиях неадекватного обеспечения кислородом за счет анаэробных источников энергии.

Анаэробная выносливость обусловлена уровнем развития анаэробных возможностей, представленных двумя взаимосвязанными биохимическими механизмами:

- креатинфосфатным (алактатным) – распад молекул АТФ (первые 7 секунд интенсивной работы) и креатинфосфата (до 30 секунд) без образования лактата (молочной кислоты);

–гликолитическим – безкислородное расщепление гликогена, накопленного в мышцах и печени, с образованием лактата (продолжительность среднеинтенсивных нагрузок до 3 минут) [3].

Для развития (актуализации, рационального применения) анаэробной выносливости используют любые упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной или околопредельной интенсивностью. В частности, используют следующие, направленные на совершенствование разных анаэробных возможностей, упражнения:

1. Упражнения продолжительностью 10–15 сек. с максимальной интенсивностью. Направлены на совершенствование алактатных возможностей. Используются в режиме повторного выполнения, сериями.

2. Упражнения, продолжительность которых 15–30 сек., интенсивность 90–100 % от максимальной. Направлены на совершенствование креатинфосфатного и гликолитического механизмов энергообеспечения (алактатных и лактатных возможностей).

3. Упражнения, продолжительность которых 30–60 сек., интенсивность 85–90 % от максимальной. Совершенствование лактатных анаэробных возможностей.

4. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать лактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1–5 мин, интенсивность 85–90 % от максимально доступной [2].

Наиболее эффективными упражнениями, развивающими анаэробную выносливость, являются упражнения, максимально приближенные к соревновательным (анаэробным) по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма.

Выполняя упражнения в том или ином режиме работы, добиваются развертывания в организме и, соответственно, тренировки различных процессов, в большей или меньшей степени ответственных за развитие анаэробной выносливости.

Основными методами развития анаэробной выносливости являются:

1) методы непрерывного упражнения с нагрузкой переменной интенсивности (переменный метод).

2) методы интервального упражнения.

3) соревновательный и игровой методы [5].

В переменном методе используется последовательное варьирование нагрузки с помощью направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т.п. в ходе выполнения непрерывного упражнения (например, бег фартлек). Такая работа значительно увеличивает напряжённость вегетативных реакций организма, вызывает максимальную активизацию аэробного метаболизма с одновременным возрастанием анаэробных процессов. Организм работает в смешанном аэробно-анаэробном режиме.

Интервальный метод характеризуется выполнением упражнения со стандартной и переменной нагрузкой, со строго дозированными интервалами отдыха, которые в основном варьируют в зоне 1–3 мин. Тренирующее воздействие происходит не только в момент выполнения, но в период отдыха.

Соревновательный метод – специально организованная соревновательная деятельность, выступающая оптимальным способом повышения результативности тренировочного процесса.

Игровой метод предполагает создание в ходе игры условий, необходимых для развития анаэробной выносливости (выполнение упражнений с максимальной или субмаксимальной интенсивностью). Постоянно изменяющиеся ситуации в игре слегка снижают психологическую напряжённость анаэробной нагрузки, а высокий уровень эмоциональности помогает работать с «полной отдачей».

Можно также использовать круговой метод тренировки, который предполагает выполнения упражнений на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.

В зависимости от вида спортивной специализации будет осуществляться и преимущественный выбор того или иного метода развития анаэробной выносливости, например, игровой или круговой тренировки – для представителей спортивных игр или спортивных единоборств, интервальный – для представителей циклических видов спорта.

Применяя тот или иной метод для воспитания анаэробной выносливости необходимо каждый раз определять конкретные параметры нагрузки. Так, для совершенствования креатинфосфатного механизма интенсивность работы на отрезках доходит до максимальной (95–100 %); продолжительность работы не превышает 6–8 сек.; интервал отдыха – 2–3 мин. Отдых должен обеспечивать хорошее восстановление. После каждой серии из 3–5 повторений целесообразно включать более продолжительный отдых по 5–8 мин.

Для совершенствования гликолитического механизма, являющегося наиболее важным звеном в воспитании скоростной выносливости, интенсивность нагрузки должна быть близка к предельной (90–95 %); продолжительность нагрузки – от 30 сек. до 2 мин.; интервалы отдыха должны обеспечить достаточно хорошее восстановление (от 2 до 5–6 мин.). Иногда применяются переменные паузы отдыха – пауза между первым и вторым повторением 5–8 мин., между вторым и третьим – 3–4 мин., между третьим и четвертым – 2–3 мин.; характер отдыха предпочтительнее пассивный; число повторений в одной серии не превышает 3–4 при 1–3 сериях в занятии [3].

На различных этапах и в разные периоды подготовки соотношение методов, их удельный вес изменяются в зависимости от направленности тренировочного процесса.

Результаты исследований ученых и опыт тренеров-практиков позволяют сделать заключение о том, что каждому методу тренировки свойственна своя специфика воздействия на организм спортсмена и его выносливость. Использование лишь одного тренировочного метода способствует усиленному развитию только отдельных функций, иногда даже в ущерб развитию других. Исходя из этого, полноценного совершенствования специфических сторон деятельности организма, определяющих уровень развития анаэробной выносливости, можно достичь только при умелом комплексном сочетании воздействия различных средств и методов и их распределении в годичном цикле подготовки. Применение в годовом учебном цикле однопикового планирования развития спортивной формы (Л. П. Матвеев, 1999) способствует повышению уровня экономизации функциональных систем спортсменов, а двухпикового (осенне-зимний и весенне-летний макроциклы) – обеспечивает повышение уровня силовых характеристик и коэффициента подвижности функциональных систем.

Что касается развития анаэробной выносливости на этапе углубленной специализации, то необходимо отметить, что увеличение объема анаэробной работы на данном этапе многолетней подготовки будет положительно влиять на рост результатов только в том случае, если этому предшествовали значительные объемы аэробной тренировки. Из общего объема нагрузки на долю аэробной и аэробно-анаэробной работы может приходиться 65–80 %, а на долю анаэробно-аэробной и гликолитической работы — от 10 до 30 % общего объема при объеме алактатной работы 3–5 % [5].

Следует также учитывать, что работа «на результат», связанная с выраженным ростом тренировочных нагрузок на этапе углубленной тренировки, требует значительных волевых усилий и соответствующего психолого-педагогического сопровождения, предполагающего создание в процессе подготовки условий и использование приемов для уменьшения излишней психической напряженности спортсмена; стимуляцию правильных личных и общественно значимых мотивов в соответствии с поставленной программой подготовки; организацию преодоления трудностей и неожиданных препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и оперативного мышления [1].

Выводы. Таким образом, только комплексное применение различных средств и методов развития анаэробной выносливости, основанное на учете возрастных особенностей спортсменов и специфики их соревновательной деятельности, в том числе «преобладающих

стресс-факторов внутренней и внешней природы» [1], будет способствовать эффективному развитию данного многофункционального свойства организма.

Список литературы:

1. Абрамова, В. В. Пути преодоления стресса спортсменами в спортивной соревновательной деятельности / В. В. Абрамова, Ю. А. Иванькова // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2016. – Т.2, №4. – С. 70–77.
2. Войцеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Войцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
3. Ивочкин, В. В. Планирование многолетней подготовки перспективных юных бегунов на средние и длинные дистанции / В. В. Ивочкин // Детский тренер. – 1997. – № 4.
4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
5. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ЗАЩИТЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 13-14 ЛЕТ

*Седова В.М., студентка 81102М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель –к.п.н., доцент Данилова Г.Р.*

Актуальность. Техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на совершенное, овладение техническими приемами игры и обеспечивающий надежность игровых действий волейболистов. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре [3].

Анализ научно-методической литературы и других источников информации свидетельствует о том, что в настоящее время вопрос о надежности защитных действий и взаимодействий волейболисток в игре изучен недостаточно.

Отставание технической подготовленности характерно для действий в защите, в которых даже при высокой квалификации допускаются ошибки. Это выдвигает требования к совершенствованию современной подготовки защитных действий волейболисток, повышению технической подготовленности [2].

Цель исследования. Теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность применения комплексов упражнений, направленных на повышение технической подготовки в защите волейболисток 13-14 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании принимало всего 20 волейболисток, которые были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную. Группы были разделены по методу случайной выборки.

В начале исследования было проведено тестирование, где были выявлены исходные показатели технической подготовки в защите волейболисток 13-14 лет контрольной и экспериментальной групп.

Для сравнения показателей технической подготовки в защите были предложены следующие тесты: «Блокирование мяча», «Прием подачи», «Прием нападающего удара» [1].

После проведения тестов в начале эксперимента различия между контрольной и экспериментальной группами были недостоверны, так как группы имели почти одинаковые показатели и находились в равных условиях (рисунок 1).

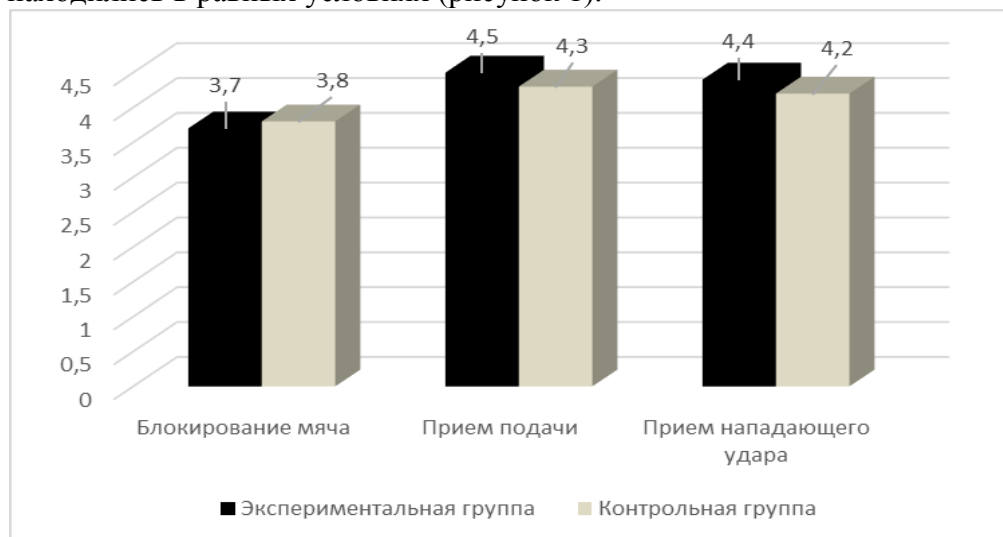


Рисунок 1 – Показатели технической подготовки в защите волейболисток 13-14 лет в начале эксперимента (количество раз)

На протяжении шести месяцев с октября 2018 г. по март 2019 г. в учебно-тренировочном процессе волейболисток мы применяли шесть, разработанных нами, комплексов упражнений. Режим работы у волейболисток был 6-1 (шесть дней

тренировочных, один день отдыха - воскресенье).

Тренировки проводились: понедельник, вторник, среда, четверг, пятница и суббота по 1,5 часа. Первый и четвертый комплексы упражнений были направлены на совершенствование такого технического элемента, как прием подач и давались в понедельник и пятницу. Второй и пятый комплексы упражнений были направлены на совершенствование блокирование мяча и применялись во вторник и четверг. Третий и шестой комплексы упражнений были направлены на совершенствование приема нападающих ударов и давались в среду и субботу. Все комплексы содержали по 3 упражнения, применялись они в основной части учебно-тренировочного занятия в течение 25-30 минут.

В конце эксперимента, измерив показатели технической подготовки в защите волейболисток 13-14 лет экспериментальной и контрольной группах, мы провели сравнительный анализ для проверки эффективности разработанных комплексов упражнений.

Тестирование, проведенное в конце эксперимента, позволило установить, что во всех трех контрольных упражнениях зарегистрированы достоверные межгрупповые различия между волейболистками экспериментальной и контрольной группами (рисунок 2).

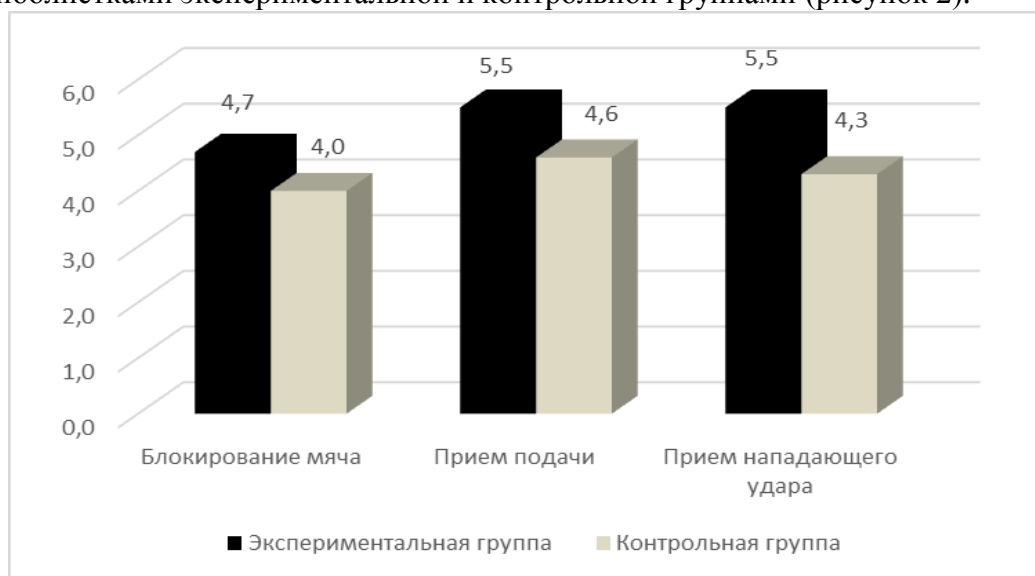


Рисунок 2 – Показатели технической подготовки в защите волейболисток 13-14 лет в конце эксперимента(количество раз)

Так, средний показатель в тесте «Блокирование мяча» у экспериментальной группы составил 4,7 раз, а у контрольной группы - 4 раза.

Средний показатель в тесте «Прием подачи» у экспериментальной группы составил 5,5 раз, а у контрольной группы – 4,6 раз.

Средний показатель в тесте «Прием нападающего удара» у экспериментальной группы составил 5,5 раз, а у контрольной группы – 4,3 раза.

Результаты, проведенного нами педагогического эксперимента, показали эффективность применения в учебно-тренировочном процессе разработанных нами комплексов упражнений, оказавшие положительное влияние на технические действия в защите волейболисток 13-14 лет.

В конце исследования в экспериментальной и в контрольной группах наблюдаются положительные изменения результатов показателей технических действий в защите у волейболисток 13-14 лет. При этом в экспериментальной группе эти значения достоверно лучше, чем в контрольной группе ($p < 0,05$).

Таким образом, при блокировании мяча в экспериментальной группе прирост составил 27%, а в контрольной группе – 5%, при приеме подачи прирост в экспериментальной группе был 22%, в контрольной группе – 7%, при приеме нападающего удара в экспериментальной группе прирост составил 25%, а в контрольной группе - 3%.

Выводы. Анализ результатов, зарегистрированных в конце эксперимента, показал, что волейболистки экспериментальной группы показали достоверно более высокие результаты по сравнению с волейболистками контрольной группы во всех контрольных упражнениях.

Список литературы:

1. Волейбол: примерная программа спортивной подготовки по виду спорта (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю. Д. Железняк, В. В. Костюкова, А. В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.
2. Данилов, И. А. Влияние прыжковой подготовленности на эффективность блокирующих действий юных волейболистов / И.А. Данилов, Г.Р. Данилова // Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде-2013 в Казани: материалы Всероссийской научно-практической конференции. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2013. - С. 344-345.
3. Шарафеева, А. Б. Обучение и совершенствование техники игры в волейбол. Методическое пособие / А. Б. Шарафеева. –ТомГУ, Томск, 2009. – 85 с.

ВЛИЯНИЕ РАЗМИНКИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

*Семёнов М.П., студент 51108 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – ст. преподаватель Серебренникова Н.А.*

Актуальность. Современный баскетбол характеризуется ростом технико-тактического мастерства баскетболистов, повышением уровня атлетизма игроков и интенсивности игровых действий. На фоне роста требований к технико-тактической и физической подготовленности баскетболистов изменились и требования к предыгровой разминке. Сегодня разминка является частью подготовки к матчу, от эффективности которой зависит не только успех в игре, но и здоровье игроков, их работоспособность, снижение травмирования и возможность максимально реализоваться баскетболистам в игре. В тоже время до конца неопределенно содержание разминки. Существует стандартный набор упражнений, включающий в себя специальные беговые, баскетбольные упражнения и стретчинг, но научно-методических данных о последовательности, сочетании и интенсивности использования тех или иных разминочных упражнений не достаточно.

Цель исследования – выявить влияние разминки на эффективность игровых действий баскетболистов 14-15 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование влияния разминки на эффективность игровых действий начались в теории спорта недавно, до этого времени разминочные упражнения подбирались интуитивно. Физиологи считают, что периоды покоя и работы характеризуются относительным устойчивым состоянием функций организма, с отлаженной их регуляцией. Между ними имеются 2 переходных периода – вработывания (от покоя к работе) и восстановления (от работы к покою).

Периоды вработывания отсчитываются от начала работы до появления устойчивого состояния. Во время вработывания осуществляются 2 процесса: переход организма на рабочий уровень и сонастройка различных функций.

Вработывание различных функций отличается гетерохронностью, т.е. разновременностью и увеличением вариативности их показателей. Сначала и очень быстро вработываются двигательные функции, а затем более инертные вегетативные. Из вегетативных показателей быстрее всего нарастают до рабочего уровня частотные параметры – ЧСС и ЧД, затем объёмных характеристик – ударного и минутного объёма крови, глубина вдоха и минутный объём дыхания. За их перестройками следует рост потребления кислорода и, позже всего, налаживание терморегуляции (этот момент сопровождается потоотделением). Инерция вегетативных сдвигов связана, в частности, с тем, что в начальные моменты работы мощная моторная доминанта оказывает отрицательное (тормозное) влияние на вегетативные центры.

Более быстро вработывание наблюдается у более квалифицированных спортсменов, в более молодом возрасте (у подростков) и в период спортивной формы у спортсмена.

Увеличение вариативности отражает поиск различными функциями рабочего уровня сдвигов, адекватного для данного упражнения. Анализ длительности сердечных циклов и дыхательных циклов показывают их большой разброс в этот трудный для организма переходный период. С переходом к устойчивому состоянию при работе постоянной мощности вариативность функций снижается. Например, коэффициент вариации длительности сердечных циклов составляет у бегунов-разрядников в покое 5–10%, при вработывании – 25–30%, а в устойчивом состоянии – 2–4%.

Период вработывания может завершаться появлением «мёртвой точки». Она возникает у недостаточно подготовленных спортсменов в результате дискоординации двигательных и вегетативных функций. При слишком интенсивных движениях и замедленной перестройке вегетативных процессов нарастает заметный кислородный долг,

возникает тяжёлое субъективное состояние. Происходит рост содержания лактата в крови, рН крови снижается до 7,2 и менее. У спортсменов наблюдается отдышка и нарушение сердечного ритма (аритмия, экстрасистолия), уменьшается ЖЕЛ. В ЭМГ увеличивается амплитуда потенциалов работающих мышц, в ЭЭГ развивается десинхронизация активности. В этот период работоспособность резко падает. Она возрастает лишь после волевого преодоления «мёртвой точки», когда открывается «второе дыхание», или в результате снижения интенсивности работы. Подобное состояние может неоднократно повторяться во время длительной работы при повышении её мощности, неадекватны возможностям спортсмена.

На современном этапе развития баскетболе ведутся интенсивные научные исследования в области учебно-тренировочной и соревновательного процессов, в частности А.И. Вальтин предпринял изучение зависимости игровых действий от разминочных упражнений и доказал наличие прямой функциональной связи [1]. Также было доказано, что излишнее растягивание мышц и связок перед соревнованием не улучшает результат в скоростно-силовых упражнениях. Соответствующее исследование провел канадский эпидемиолог Ян Шрайер (Ian Shrier). В своей работе он использовал данные 23 авторов, которые ранее занимались этим вопросом. Выяснилось, что, к примеру, прыжок на «нерастянутых мышцах», оказывается на два сантиметра результативнее, а вероятность получения травм без растяжки несколько не увеличивается. В своем обзоре исследователь заключает, что лучший способ подготовиться к тренировкам и соревнованиям – разогреть мышцы, то есть обеспечить доступ крови ко всем их участкам. Что касается растяжки, то она не помогает в этом и, ограничиваясь ей, спортсмены лишь увеличивают вероятность повреждения мышц. Между тем, Шрайер не рекомендует отказываться от растяжки вовсе. По его мнению, их следует делать регулярно, но никак не связывать это по времени с тренировками и соревнованиями или подменять ими разминку перед тренировками [4].

В нашем исследовании мы попытались на основе анализа научно-методической литературы смоделировать предыгровую разминку и проверить как влияет разминка на эффективность игровых действий.

В ходе анализа литературных данных была определена структура разминки. Структура разминки «стартовой пятёрки» и ближайшего резерва должна быть такой, что бы её интенсивность постепенно росла и в последние 5 минут частота пульса спортсменов поддерживалась на уровне 170-190 уд. мин. Это обеспечит включение в работу и настройку всех систем организма, подготовит его к выполнению двигательных действий околопредельной интенсивности. Не должен тренер забывать об эстетической, эмоционально-зрелищной стороне разминки, направленной на развлечение зрителей и привлечение их симпатий на сторону своей команды, т.к. зрители пришли отдохнуть и получить удовольствие и эмоциональный заряд от предстоящего зрелища), её основные задачи (все задачи предыгровой разминки командам целесообразно решать на площадке за 20-25 минут до начала игры, поэтому должна быть наивысшая рациональность и эффективность использования каждой минуты. В разминку следует включать высокоинтенсивные упражнения, соответствующие специфике игровых действий. Поскольку разминка должна быть непродолжительной, максимальный эффект могут дать комплексные упражнения, требующие выполнения нескольких различных приемов (ведение мяча, передачи, броски, преодоления сопротивления, защитные действия и др.) в условиях, по возможности приближённых по структуре, и напряженности и интенсивности к игровым) [2, 3].

В ходе педагогических наблюдений за разминками юношеских команд, участвующих в Чемпионате РТ, были выявлены наиболее часто применяемые упражнения общей и специальной направленности, к ним относят: упражнения стретчинга, бег и специальные беговые упражнения, ОРУ, специальные упражнения броски с различных дистанций.

В ходе исследования влияния разминки экспериментальная работа проводилась на юношах баскетболистах 14-15 лет (ДЮСШ «Уникс-Юниор») в ходе учебно-тренировочного

процесса. Участники эксперимента были разделены на 2 команды по 6-ть игроков, перед началом учебной игры в обеих командах были проведены стандартные разминки (беговые упражнения, стретчинг, специальные упражнения – броски). В учебных играх (5х5) оценивалась эффективность атак – цена атаки, как соотношение количества атак и заработанных в них очков. Замены осуществлялись каждые 2,5 минуты, таким образом, что все игроки имели одинаковое игровое время. Всего было проанализировано 5 игр, состав команд не менялся. Было установлено, что все указанные выше недостатки в разминке существенно влияют на эффективность игровых действий в процессе игры и, особенно, в начале первой (цена атаки 0,4), и третьей (0,16) четверти (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика результативности атак баскетболистов 15-16 лет до начала эксперимента

Пятиминутки	1	2	3	4	5	6	7	8
Очков/Атак	4/10	8/11	13/14	15/12	2/12	12/9	10/8	4/7
Цена атаки	0,4	0,72	0,92	1,25	0,16	1,33	1,25	0,57

На основании анализа литературных источников нами была разработана экспериментальная разминка соответствующая структуре и последовательности выполняемых упражнений, в которой вместо статического стретчинга был использован динамический, в специальных упражнениях использовались игровые упражнения 1х1 и 2х1, в дистанционных бросках участвовали игроки первой пятерки:

1. Специально беговые упражнения (для всей команды) 4-5 минут

- бег равномерный (ЧСС – 120 уд/мин);
- бег в сочетании с рывками (ЧСС – 130-150 уд/мин);
- бег в сочетании с перемещениями приставным шагом в защитной стойке (ЧСС – 130-150 уд/мин);
- челночный бег 3×14 назад спиной вперёд (ЧСС – 150 уд/мин);

2. Динамический стретчинг (для всей команды) 6-8 минут;

3. Специальные упражнения с мячом (для всей команды) 6-9 минут

- броски в движении из под кольца (справа, слева) в 2 колоннах;
- броски с сопротивлением защитника 1х1 (тот кто подобрал отдаёт пас и становится в защиту);
- передачи в парах, тройках с завершением атаки.

4. Игровая разминка «Завершении контратаки» в численном большинстве 2×1: нападающий, стоящий у боковой линии, делает рывок по дуге в сторону щита. Несколько отстав, его сопровождает защитник. Одновременно с ними начинает движение игрок, стоящий в центре площадки. Выбрав удобный момент для партнёра и для выполнения передачи, игрок с мячом выполняет передачу партнёру с отскоком от площадки или навесной передачей, который и завершает атаку на максимальной скорости. Вслед за этими игроками начинает движение (рывок) следующая тройка. После завершения атаки игроки меняются местами. Игрок передающий мяч, становится защитником, защитник – нападающим без мяча. Игрок, завершающий атаку, становится в центре. На исходные позиции игроки возвращаются бегом. Упражнение можно использовать на заключительной стадии трёхминутной части разминки. Упражнение следует выполнять как с левой так и с правой стороны. ЧСС при этом достигает 180 ударов в минуту и выше;

5. Броски с дальних и средних дистанций. Игроки стартового состава и, возможно, первой замены – это 6-8 человек, располагаются на дуге для выполнения бросков мяча в корзину. Остальные 2-4 спортсмена занимают место под щитом для подачи мячей партнёрам по команде. В упражнении задействовано 4-5 мячей. Игроки выполняют броски с дальней и средней дистанции, игрок, получивший мяч, выполняет бросок с остановкой после ведения со средней дистанции и, в случае точного броска, снова выполняет бросок с дальней дистанции и т.д. Через каждые 3-4 точных броска, игроки выполняют рывок до средней

дистанции и обратно и продолжают выполнение бросков. За 3-4 минуты каждый игрок может выполнить 25-30 точных бросков. ЧСС, при такой работе, находится на уровне 170-180 уд/мин.

При повторном исследовании эффективности атакующих действий юношеских баскетбольных команд, было установлено, что при использовании предложенного нами варианта разминки цена атаки в первой пятиминутке первой четверти игры увеличилась до 0,57 (на 29,8%), в начале 3-й четверти до 0,55 (на 70,9%), что может указывать на эффективность предложенного нами варианта предыгровой разминки (табл.2).

Таблица 2 – Динамика результативности атак баскетболистов 15-16 лет по окончании эксперимента

Пятиминутки	1	2	3	4	5	6	7	8
Очков/Атака	4/7	14/8	12/15	12/10	5/9	10/14	7/11	4/7
Цена атаки	0,57	1,75	0,8	1,2	0,55	0,71	0,63	0,75

Выводы. В результате проведенного исследования нами было установлено, что в современном баскетболе существует достаточно давно сложившаяся структура предыгровой разминки. В тоже время последние исследования в этой сфере выявили недостатки применения, в частности упражнений статического стретчинга. Применение упражнений динамического стретчинга в разминке баскетболистов 15-16 лет, а также специальных игровых упражнений перед началом матча, положительно влияет на эффективность атак, особенно в начале первой и пятой пятиминуток игры.

Список литературы:

1. Вальтин, А. И. Проблемы современного баскетбола / А. И. Вальтин – К.: Друк. концерну Ін Юре, 2003. – С. 102 – 105.
2. Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания / А.Д. Новиков, Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
3. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
4. Stretching before exercise 'can cause harm'// Independent, 28.09.2004 [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://medportal.ru/mednovosti/news/2004/09/29/stretch/>

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ТРУДНОСТИ ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

*Серебренников И.А., студент 8211МЗ гр.,
Серебренникова Н.А., старший преподаватель,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Амплеева В.В.*

Актуальность. Современная практика работы со спортсменами предполагает участие в ней специально подготовленных профессионалов, компетентных как в сфере физической культуры и спорта, так и в современных психологических технологиях диагностики и развития спортсменов.

Спортивная карьера представляет собой сложное и многогранное явление. Это большая часть жизненного пути спортсмена, совпадающая с периодами интенсивного роста и созревания человека как индивида, субъекта, личности и индивидуальности, которая проходит в самой конкурентно-активной сфере деятельности.

Необходимость изучения ситуации-проблематики в области спортивной карьеры возникает из-за запросов спорта обеспечивать психологическую постоянную помощь на всех стадиях и этапах подготовки спортсмена.

Обеспечение психологической помощью на всех стадиях и этапах подготовки спортсмена заключается в формировании перспективных целей, преодолении кризисов, в использовании спортивной карьеры и её эффектов в других сферах жизни, и, в конечном счете, для успешной жизненной карьеры.

Современный спорт определяет приоритетные цели и задачи, тем самым диктует необходимость обеспечивать квалифицированную психологическую постоянную помощь на всех стадиях и этапах подготовки спортсмена. Таким образом, возникает необходимость внедрения обязательного психолого-педагогического и спортивного сопровождения карьеры спортсмена.

Целью исследования является изучение и анализ научно-методической литературы по проблематике психологического сопровождения в спорте, а именно сопровождение спортивной карьеры в целом. А также выявление проблем и причин их существования.

Результаты исследования и их обсуждение.

Карьера – это динамическое явление, то есть постоянно изменяющийся и развивающийся процесс. Спортивную карьеру можно определить, как многолетнюю спортивную деятельность, нацеленную на высокие спортивные достижения и связанную с постоянным самосовершенствованием человека в одном или нескольких видах спорта.

Понимание карьеры спортсменом – это субъективно осознанные собственные суждения самого спортсмена о своем перспективном спортивном будущем, ожидаемые пути самовыражения, реализации, достижения побед и удовлетворения трудом.

Ученые-психологи выделяют в спорте и в его психолого-педагогическом сопровождении одну ключевую проблему. Этой проблемой является сама спортивная карьера, а конкретнее психология спортивной карьеры и именно ее не реализация в практике. Данная «не реализация» имеет свои причины и объяснения. Об этом по порядку.

Психология спортивной карьеры – это психология, изучающая закономерности проявления и развития психики человека в условиях спортивной деятельности. Вместе с тем, она имеет тесные связи с другими отраслями психологии – общей, возрастной, социальной, психологией труда, а также со всеми науками о спорте – теорией спорта и методикой спортивной тренировки, спортивной социологией, экономикой, физиологией, медициной и т.д. Первые помогают увидеть связи спортивной карьеры с другими сферами человеческой жизни, вторые – глубже понять специфику, отличительные особенности именно спортивной карьеры.

В любой карьере можно выделить четыре этапа-ступени: подготовку, старт, кульминацию и финиш. Раскроем эти этапы карьеры, не связанные со спортивной карьерой:

1. «Подготовка» - включает выбор профессии и базовое профессиональное обучение – юношеский возраст и ранняя взрослость;
2. «Старт» – начало собственно трудовой деятельности и адаптацию к профессии от 23 до 30 лет;
3. «Кульминация» – этап самых высоких достижений в профессии от 30 до 45-50 лет;
4. «Финиш» связан с подготовкой к уходу на пенсию и пенсионной адаптацией – от 50 до 60-65 лет.

В спортивной деятельности также можно выделить эти же этапы спортивной карьеры, но у них имеется ряд особенностей, связанных со спецификой спорта.

Выделим эти четыре этапа и определим следующие особенности спортивной карьеры:

1. «Подготовка» - более раннее начало этапа. Обычно это школьный или младший школьный возраст. Но бывает и раньше, особенно в спортивных семьях или в зависимости от вида спорта, например, гимнастика;
2. «Старт» – относительно ранний и характеризуется выбором конкретного вида спорта;
3. «Кульминация» – относительно ранняя кульминация, выражена скачкообразной динамикой развития.
4. «Финиш» – для финиша характерна относительная неопределенность момента ухода, он зависит не столько от возраста, сколько от динамики спортивных результатов и многих других причин.

В некоторых случаях в отличие от обычных этапов развития карьеры, в спортивной карьере можно продлить последний этап или продолжить спортивную карьеру, но уже в другом амплуа и иной деятельности. Так как спорт – один из самых энергоемких видов деятельности, поэтому он связан с задействованием человеческих резервов.

Первая проблема! - ранее начало деятельности, временная неопределенность продолжительности этапов, нестабильность и неясность самих этапов.

Развитие спортивной карьеры зависит от условий и требований спортивной деятельности: состязательность; соперничество не только в соревнованиях, но и в тренировках с реальным или воображаемым соперником, и наконец, с самим собой; самосовершенствование не только как средство, но и как цель деятельности, в которой спортсмен является одновременно и субъектом, и объектом разнообразных воздействий и само-воздействий; неуклонное усложнение условий, рост физических и нервно-психических нагрузок, вплоть до экстремальных.

Вторая проблема! – Эти условия и требования спортивной деятельности неодинаково проявляются на разных уровнях достижений в спорте, следовательно, они также неодинаково отражаются на этапах спортивной карьеры и могут нарушить систему последовательности этих этапов.

Спортивная карьера имеет психологическую структуру спортивной деятельности, в которой выделены три базовых блока: мотивация, средства и результаты деятельности. Перечисленные элементы психологической структуры исходят от точно поставленных целей и задач на начальных этапах спортивной карьеры-деятельности и зависят друг от друга.

Как мы определили ранее, спортивная карьера - это многолетняя спортивная деятельность, нацеленная на высокие спортивные достижения и связанная с постоянным самосовершенствованием человека в спорте. Если на определенном этапе многолетней деятельности не происходит ожидаемого улучшения, роста, и возможна «мертвая точка» в спортивной деятельности по субъективной оценки самого спортсмена или некорректной оценки третьими лицами, а также возможные ограничения деятельности связанные с состоянием здоровья спортсмена. Начинается процесс подмены цели и задач всей спортивной карьеры и перестройка деятельности и мнимой видимости ситуации, что неизвестным образом (как положительно, так и отрицательно) может отразиться на

перспективном спортивном будущем, самовыражении, реализации, удовлетворении трудом и самой спортивной карьерой в целом. А если происходит ухудшение, стабилизируется отрицательная динамика результатов – данный процесс происходит гораздо активнее, и осложняется полным отсутствием анализа и поиском нужного логического объяснения-решения.

Третья проблема! - частый процесс подмены цели и задач, смена системы структуры, пересмотр деятельности не дожидаясь результата. Синдром «поиск правильного» или «поиск себя».

Мы определили три основных проблемы спортивной карьеры – спортивной деятельности:

1. Ранее начало деятельности, временная неопределенность продолжительности этапов, нестабильность и неясность самих этапов;
2. Условия и требования спортивной деятельности неодинаково проявляются на разных уровнях достижений в спорте, следовательно, они также неодинаково отражаются на этапах спортивной карьеры и могут нарушить систему последовательности этих этапов;
3. Частый процесс подмены цели и задач, смена системы структуры, пересмотр деятельности не дожидаясь результата. Синдром «поиск правильного» или «поиск себя».

Выявление проблем в развитие спортивной карьеры позволяют нам понять и объяснить появление необходимости в обеспечении психологической постоянной помощи на всех стадиях и этапах подготовки спортсмена, тем самым определить причины не реализации сопровождения спортивной карьеры.

Причины не реализации психологического сопровождения спортивной карьеры заключаются в:

1. Наличие проблем самой долголетней спортивной деятельности – спортивной карьеры;
2. Отсутствие полноценной системы психологической подготовки;
3. Отсутствие стабильного спортивного сопровождения;
4. Отсутствие представления у специалистов о технологиях сопровождения;
5. Отсутствие или недостаточное взаимодействие специалистов, профессионалов компетентных как в сфере физической культуры и спорта, так и в современных психолого-педагогических технологиях;
6. Наличие принципа организации и коррекции, как самой спортивной деятельности, так и собственно результата деятельности «по запросу»;
7. Отсутствие обеспечения деятельности на начальных этапах «подготовка» и «старт»;
8. Требование изменения и коррекции восприятия спортивной деятельности и карьеры в целом на «сформированных» этапах «кульминация» и «финиш».

Выводы. «Спорт – сжатая модель жизни» - самый конкурентно-способствующий вид деятельности, в нем благодаря экстремальности условий, можно обнаружить все богатство проявлений человеческой натуры. Очевидно лишь то, что действительно имеется необходимость обеспечивать психологическую постоянную помощь на всех стадиях и этапах подготовки спортсмена, то есть выполнять психологическое сопровождение спортивной карьеры. Для начала и реализации сопровождения следует уменьшить перечень причин отрицательного воздействия, о котором упоминали ранее. Следовательно, стоит начать с:

- введения в систему самого понятия «спортивное сопровождение»;
- понятия и создания полноценной системы психологической подготовки;
- создать представление у специалистов о технологиях сопровождения;
- организовать взаимодействие специалистов, профессионалов компетентных как в сфере физической культуры и спорта, так и в современных психолого-педагогических технологиях;
- создать базу для обеспечения деятельности на начальных этапах «подготовка» и «старт».

Список литературы.

1. Амплеева, В. В. Психология общения в спорте. Учебно-методическое пособие / В. В. Амплеева, Д. И. Сурнин. – Тольятти, 2012.
2. Серебренникова, Н. А. Психолого-педагогические аспекты и проблемы сопровождения спортивной карьеры / Н. А. Серебренникова, О. В. Матвиенко, В. П. Шаган // В сборнике: Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А. С. Чинкина. – Казань, 2017. – С. 231-234.
3. Серебренникова, Н. А. Мнение ведущих тренеров Республики Татарстан в игровых видах спорта по вопросам влияния различных факторов, вызывающих проявление агрессии и эмоционального выгорания в игровых видах спорта / Н. А. Серебренникова, Р. К. Бикмухаметов // В сборнике: Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А.С. Чинкина. – Казань, 2017. – С. 226-229.

СКИППИНГ И ЕГО ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

*Симонова А.И. студентка 303 гр.
Приднестровский государственный университет им Т.Г. Шевченко
Научный руководитель - ст. преподаватель Гамалицкий К.В.*

Актуальность. Скиппинг является одним из популярнейших и эффективнейших видов активной физической деятельности, на современном этапе физического развития человека. Скиппинг дает просто невероятный эффект: во-первых, прыжки на скакалке помогают в борьбе с лишним весом, во-вторых отлично тренируют выносливость, и в-третьих, очень хорошо и благотворно влияют на сердце, сосуды, и дыхательную систему. Поэтому на сегодняшний день данный вид тренировок позволяет применять его с различными слоями населения и уровня подготовленности.

Цель исследования: раскрыть суть скиппинга, вариации его выполнения, каким образом скиппинг воздействует на физическое состояние человека, и как правильно начать им заниматься.

Результаты исследования и их обсуждение. Скиппинг – упражнение, которое чаще всего используется с применением скакалки. Прыжки через скакалку, наряду с бегом, ходьбой, ездой на велосипеде, плаванием, являются самым распространенным в мире циклическим упражнением. Скиппинг – одно из популярных средств двигательной активности, представляющий традиционные прыжки, сложные комбинации прыжков, акробатических элементов, танцевальных элементов с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально или в группах. Скиппинг во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности студента, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности. А ведь тренировка, которую это слово обозначает, известна каждому, скиппинг - это прыжки на скакалке.

Слово «*skipping*» или словосочетание «*rope-skipping*» с англ. это – прыжки на скакалке (в данном случае «*rope*» — это «веревка»). Этим новомодным словом названа самая что ни на есть наша, до боли знакомая, скакалка. В США и Европе вместе с модой на здоровый образ жизни скиппинг приобрел популярность и развивается как вид спорта с 80-х годов уже прошлого века. В целом, скиппинг популярен в Европе и в США довольно давно. Это официальный вид спорта, со своими выступлениями и соревнованиями. Спортивные федерации созданы более чем в 30 странах мира. В России распространение скиппинга началось во времена Агнии Барто (в 50-е годы). Конечно, никто тогда, прыгая со скакалкой, не говорил, что он занимается скиппингом. Дети просто брали в руки прыгалки. Многие тренеры включают прыжки на скакалке в качестве разминки перед тренировкой. Недавно скиппинг обошел по популярности тренировки на велотренажерах.

Прыгать можно классическим образом, например, на скорость – сколько прыжков, возможно, сделать за определенное количество времени, как долго можно продержаться без остановки, сколько прыжков можно сделать за одно прокручивание скакалки и т.д. А можно работать и в режиме фристайла – сюда включаются уже художественные трюки и выступления, есть даже командные работы, где оценивается синхронность.

Преимущества применения скиппинг-тренировки:

- Это отличная кардиотренировка. Она легко заменит бег, велосипед, лыжи или схожие тренажеры в залах. Занятие тренирует дыхательную и сердечно-сосудистую систему.
- Скиппинг развивает выносливость, тренирует баланс и координацию. Также развивает чувство ритма.
- Во время скиппинга сжигается максимальное количество калорий- 1000 ккал в час. Такой результат не даст вам ни одна другая альтернативная тренировка.

- Скиппингом можно заниматься где угодно: дома, в зале, на улице, так как такая тренировка не требует дополнительного оборудования, кроме скакалки [1].

Результаты применения скиппинга:

Во-первых, это конечно же ноги, а также бедра и ягодицы. Именно на ноги приходится вся нагрузка при прыжках. Можно не просто выпрыгивать, но и бегать, выставляя то одну, то другую ногу вперед, а еще делать выпады и приседания, работать только на одной ноге (на правой или левой), прыгать со скрещенными или расставленными ногами и т.д. Можно даже выполнять разные танцевальные движения, от хип-хопа до чечетки.

Во-вторых, работают руки. Во время прыжков их можно поднимать, опускать, можно скрещивать, заводите назад и вперед, вращать. Это все прекрасно прорабатывает суставы. Существуют еще специальные скакалки с утяжеленными ручками, чтобы во время прыжков и вращения скакалки качались руки, и создавался дополнительный вес для тела.

И, в-третьих, качаются мышцы кора. Во время прыжков со скакалкой работают практически все мышцы, в основном, мышцы торса - пресс и поясница. Они принимают на себя всю нагрузку, и помогают туловищу держаться в правильном положении [2].

Для того чтобы начать заниматься скиппингом не достаточно просто приобрести скакалку. Надо подобрать удобную и комфортную одежду, конечно же лучше всего спортивную (это может быть либо спортивный костюм, либо удобные лосины с топом). Также необходима амортизирующая обувь. Отлично подойдут кроссовки с высокой подошвой и поддержкой голеностопа, которые разработаны для бега и танцев.

Перед скиппингом необходимо сделать разминку, потому что не разогретые суставы и связки, нерастянутые мышцы – все это может привести к травмам и дискомфорту. Поработайте в разминке над ногами и ягодицами, в особенности над икроножной мышцей и голеностопом. Сделайте приседания, несколько выпадов, наклоны с прямой спиной. Не забывайте также про мышцы кора и руки. Для этого можно сделать наклоны в стороны, назад, вперед, круговые движения плечами, и «мельницу».

Начинать прыгать нужно постепенно, потому что вы просто не выдержите прыжки длительностью даже в минуту, если раньше этим не занимались. После этого сделайте перерыв, как отдых между подходами в зале. Сама тренировка может длиться 10-15 минут и со временем это время нужно увеличивать. Например, для похудения оптимальное время 30-40 минут. Однако некоторые люди чисто физически не смогут столько выдержать. Поэтому ориентируйтесь на собственное состояние, делайте небольшие остановки во время упражнения и восстанавливайте дыхание. Лучше всего заниматься три раза в неделю – только так вы сможете увидеть желаемый результат, а именно обрести новое подтянутое тело и сбросить вес [1].

Существуют несколько простых правил, которые необходимо соблюдать при занятиях скиппингом:

- Не приземляйтесь на полную стопу. Так вы перегружаете коленные суставы, и они могут травмироваться;
- Не надо подпрыгивать высоко. Если вы хотите похудеть, то лучше соблюдайте скоростной режим. Достаточно отрываться на 2-4 см от пола;
- Начинаящим могу посоветовать прыгать без скакалки. Таким образом вы сможете быстрее адаптироваться;
- Не дергайте локтями во время тренировки, прижмите их к телу. Задействованы должны быть только кисти [4].

Если у Вас есть желание похудеть или подтянуть свое тело, используя скакалку, то **лучшие комплексные упражнения** следующие:

1. *Одиночные прыжки.* Упражнение представляет собой классику, а именно – один прыжок. Чем больше вы будете прыгать, тем лучше будет ваше физическое состояние, и вы сможете увеличивать свою скорость. Таким образом, калории сжигаются быстрее и в большем количестве.

2. *Прыжки с попутной сменой ног.* Упражнение представляет собой имитацию бега, одновременно перепрыгивая через вращающуюся скакалку. Это один из самых простых приемов и отлично помогает новичкам. Его ключевая особенность – быстрый темп выполнения.

3. *Двойные прыжки.* Упражнение подразумевает собой то, что за один оборот вы делаете два прыжка. Уже не такое простое упражнение. Оно должно выполняться в умеренном темпе, иначе вы очень быстро сообразите дыхание.

4. *Прыжки по сторонам.* Упражнение представляет собой прыжки влево, вправо, вперед, назад.

5. *Выброс ног назад и вперед.* Во время упражнения вы отводите прямую ногу немного назад или вперед, зависит от того, какое направление вы выбрали. Ключевой момент в том, что ноги должны чередоваться, то есть одна нога в воздухе, другая на земле.

6. *Прыжки на одной ноге.* Известное всем упражнение. Во время прыжка поднимаете одну ногу, и сгибаете ее в колене, а на другой, соответственно, выполняете упражнение. Можете менять ногу по мере выполнения [3].

Вывод. Скакалка является одним из лучших упражнений, которое Вы можете выполнить где угодно. Она отличается своей доступностью, и превосходит по эффективности все дорогие тренажеры. При правильном использовании, дополнительно правильно питаясь, вы сможете не только быстро похудеть, но и улучшить свое физическое состояние. Скиппинг во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности студента, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Список литературы:

1. Глейberman, А. Н. Упражнения со скакалкой // А. Н. Глейberman. –М.: Физкультура и спорт, 2007. – 234 с.
2. Лепешкин, В. А. Скакалка всегда в моде [Текст] // В. А. Лепешкин // «Физкультура в школе» – № 3– 2003.
3. Скиппинг (прыжки на скакалке): методические рекомендации /сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 62 с.
4. Электронный ресурс: Режим доступа: <https://chtoikak.ru/skipping.html>

ЗНАЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ ВРАЧА

*Скиба И.А., аспирант 1 курса,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – д.п.н., доцент Коновалов И.Е.*

Актуальность. В последние годы, в исследованиях некоторых авторов все чаще встречаются высказывания о проблеме совершенствования процесса физического воспитания студентов различных направлений подготовки с учетом их будущей профессиональной деятельности. В отдельных работах рассматриваются вопросы развития необходимых в профессиональной деятельности психофизических качеств и двигательных способностей, связанных с эффективностью выполнения трудовых действий специалистами [1,7].

Многие авторы выделяют профессионально-прикладную физическую подготовку как структурный компонент физического воспитания, который характеризуется развитием физических качеств, двигательных навыков и функций организма человека, способствующих успешному усвоению знаний, умений и навыков, приобретаемых в процессе обучения. Так же исследователи сходятся во мнении, что физическая подготовленность студентов тесно взаимосвязана с эффективностью выполнения трудовых функций [3].

Учитывая различные походы в формулировках цели профессионально-прикладной физической подготовки нам наиболее близко следующее определение – целью профессионально-прикладной физической подготовки является содействие освоению избранной профессии с учетом специфики трудовой деятельности, достижение высокого уровня профессиональной подготовленности через поддержание в необходимом состоянии развития психофизических качеств и двигательных способностей [4].

При этом задачами профессионально-прикладной физической подготовки являются:

- способствовать улучшению тех психофизических качеств и двигательных способностей, которые, прежде всего, необходимы в профессиональной деятельности специалиста;
- увеличивать диапазон функциональных возможностей организма специалиста;
- обеспечивать эффективную адаптацию организма к сложным факторам трудовой деятельности: улучшать приспособляемость к микроклиматическим условиям, повышать устойчивость к негативным воздействиям профессиональной деятельности в избранной профессии;
- расширять арсенал прикладных двигательных умений и навыков, необходимых в профессиональной деятельности специалиста [6].

Функции профессионально-прикладной физической культуры можно разделить на три основные группы: общепрофессиональные, специально-профессиональные и внутренние. Для профилированного образования, выделяют так же такие функции как – общеподготовительную и специально-подготовительную, которые обеспечивают создание общей и прикладной двигательной готовности; лично-развивающую, отвечающую за становление профессионально важных личностных свойств и качеств; профессионально-информационную, позволяющую молодому специалисту ориентироваться в аспектах профессии, выявлять степень соответствия личностного и двигательного статуса требованиям избранной профессии [5].

На сегодняшний день в модернизации системы высшего медицинского образования отчетливо прослеживается концепция перехода от обобщенной системы высшего образования к образованию, которое строится на формировании у будущего специалиста профессиональных компетенций, необходимых в его будущей трудовой деятельности. Отсюда встает ряд вопросов, которые необходимо решать уже в рамках существующих ФГОСов, какими профессиональными компетенциями должен владеть студент-медик, и

какими необходимыми психофизическими качествами в соответствии с целями и задачами будущей профессиональной деятельности он должен обладать.

Потому, что ныне действующие ФГОСы, на которые опирается работа некоторых подразделений вуза, например, при разработке рабочей программы по дисциплине «Физическая культура» не дает никаких рекомендаций по профилированию физического воспитания с акцентом на прикладные аспекты в соответствии с будущей профессией врача [8, 9].

Учитывая этот факт, мы рассматриваем профессионально-прикладную физическую подготовку, как один из значимых компонентов профессионального становления врача.

Цель исследования. Изучение значения профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональном становлении врача.

Результаты исследования и их обсуждение.

Основой для реализации профессионально-прикладной физической подготовки, служит профессиограмма в содержании, которой отражены условия труда, характер и специфика профессиональной деятельности для определенной профессии. После получения, данной информации выявляются слабые звенья трудового процесса и анализируются причины вызывающие их появления. Среди основных причин, как правило выделяют недостатки организации труда, недостатки развития психофизических качеств и как следствие прикладных навыков специалиста. По мнению некоторых авторов, профессиограмма представляет собой модель определенной деятельности и используется как инструмент выявления определенных трудовых закономерностей [2].

Поэтому при разработке раздела «Профессионально-прикладная физическая подготовка» рабочей программы по дисциплине «Физическая культура» для всех специальностей медицинских высших учебных заведений, необходимо учитывать характер и условия труда будущих специалистов, необходимо учитывать специфику их трудовой деятельности, а так же особенности выполнения ими своих функциональных обязанностей, причин возникновения усталости и факторов появления профессиональных заболеваний.

Помимо профессиональных требований, важным фактором, определяющим успех врачебной практики, является наличие физической подготовленности, которая отражает такие факторы как состояние здоровья, уровень аэробной и анаэробной мощности функциональных систем организма, физической работоспособности и др.

Физическая подготовка для будущих медиков – это многогранный процесс в ходе, которого решаются как задачи развития физических качеств и двигательных способностей, так и жизненно необходимых функциональных возможностей. По нашему мнению, основой учебной дисциплины «Физическая культура» в медицинском вузе, должно является целенаправленное использование различных средств и методов физической культуры, которые будут влиять на устойчивость к воздействию негативных факторов в процессе учебной и профессиональной деятельности студента-медика. Отсутствие физической подготовленности не только снижает эффективность труда, но и может привести к потере здоровья, без которого даже прекрасная теоретическая и практическая профессиональная подготовленность врача оказывается мало эффективной.

Труд медицинских работников является одним из наиболее сложных, напряженных и ответственных видов человеческой деятельности. Врачам свойственны постоянная ответственность за здоровье и жизнь других людей, способность быстро принимать решения, быть уверенным в своих силах, быть терпеливым, уметь владеть своими эмоциями, обладать волевыми качествами, их деятельность отличается большой умственной нагрузкой, требующей внимания, высокой работоспособности, значительных усилий, и выносливости. Данные факторы и характер повседневной профессиональной деятельности врача приводит к нервно-психологическим перегрузкам, а постоянное напряженное внимание, повышенная ответственность, ведут к утомлению организма.

Приступив к профессиональной деятельности, врачу предстоит проводить профилактические мероприятия со своими пациентами, применяя средства и методы

физической культуры, а также самому сохранять и укреплять здоровье, повышать уровень своей работоспособности. Профессионально-прикладная физическая подготовка в рамках рабочей программы по дисциплине «Физическая культура», предусмотренной в медицинском университете, помимо всего прочего, должна быть направлена на решение профессиональных задач. От степени успешности реализации данного подхода будет зависеть профессиональная успешность будущих врачей.

Выводы. Таким образом, по итогам проведенного исследования можно заключить, что в рабочую программу по дисциплине «Физическая культура» для всех специальностей медицинских высших учебных заведений, необходимо включить раздел «Профессионально-прикладная физическая подготовка» разработка которого, должна осуществляться с учетом особенностей и специфики будущей трудовой деятельности врачей, имеющего направленность на развитие профессионально значимых психофизических качеств и свойств, овладение необходимыми в профессии умениями и навыками, повышением работоспособности и устойчивости к утомлению, минимизации предпосылок для проявления профессиональных заболеваний. Все вышесказанное подчеркивает важное значение профессионально-прикладной физической подготовки для профессионального становления врача.

Список литературы.

1. Гайнулин, Р. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка к будущей трудовой деятельности студентов-медиков / Р. А. Гайнулин, Э. Г. Усманов, Э. Ю. Иванова. - 2017. - С.47-50.
2. Журавлёв, А. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Профессиограмма врача / А.А. Журавлёв, В.Е. Иванова, И.В. Склера // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры. - 2017. - С. 391-395.
3. Каерова, Е. В. Теоретическое обоснование профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинского вуза / Е. В. Каерова, Л. В. Матвеева, А. А. Шестера // Гуманитарные науки и образование. - 2016. - №1. - С. 38-42.
4. Коновалов, И. Е. Структура и программно-содержательное обеспечение системы современного физического воспитания студентов музыкальных средних специальных учебных заведений: Автореферат диссертации д.п.н. / И.Е. Коновалов. - Набережные Челны, 2012. - 46 с.
5. Коровин, С. С. Функции профессиональной физической культуры и их характеристика / С.С. Коровин, В.А. Кабачков // Вестник спортивной науки. - 2007. - №4.
6. Мандриков, В. Б. Методология профилирования физического воспитания студентов в медицинских вузах: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04/ Мандриков Виктор Борисович. - В., 2002. - 110 с.
7. Сидоренко, Т. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента, как важный компонент успешности профессиональной деятельности / Т. А. Сидоренко, Н. А. Гудкова // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. - 2016. - № 2. - С. 219-222.
8. Скиба, И. А. Сравнительный анализ Федерального образовательного стандарта второго и третьего поколения по специальности 040100 «Лечебное дело», роль и место предмета «Физическая культура» / И. А. Скиба, И. Е. Коновалов // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры». – Казань: Изд-во «Печать-Сервис XXI век», 2018. – С. 677-681.
9. Скиба, И. А. Особенности организации учебного процесса по физической культуре студентов Казанского ГМУ (Казанский государственный медицинский университет) обучающихся по специальности «лечебное дело» / И.А. Скиба, И.Е. Коновалов //материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма». - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2018. – Том 2. – С.446-450.

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ОДАРЕННОСТИ ДЕТЕЙ ПРИ ОТБОРЕ НА ОТДЕЛЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛА

*Сливинский Д.В., учитель физической культуры,
МБОУ ЦО №15 «Луч» г. Белгорода
тренер по волейболу СШОР № 2 г. Белгород
Приходько Я.А., учитель физической культуры,
МБОУ ЦО №15 «Луч» г. Белгорода*

В последние годы сборные команды России и ее сильнейшие волейбольные клубы часто радуют многочисленных болельщиков своими выступлениями на международных соревнованиях. Волейбол, как престижный вид спорта, привлекает в ДЮСШ, СДЮШОР, спортивные секции, школы, техникумы, ВУЗы большое количество детей, подростков и юношей [1].

Современные профессиональный волейбол накладывает особые требования на такие характеристики спортсмена, как рост и физическое развитие [2].

Практика тренерской работы показывает, что при выполнении модельных антропометрических характеристик спортсмена - профессионала даже при невысоком уровне учебно-тренировочной работы за 7-10 лет обучения дети и юноши достигают значительных успехов в профессиональной деятельности; в то же время спортсмены не имеющие указанных данных, даже при напряженном и хорошо поставленном тренировочном процессе почти не имеют шансов к высшим спортивным достижениям. Приходится делать достаточно твердый вывод о том, что индивидуальные физические качества занимающихся спортом доминируют над качеством тренерского труда.

Цель исследования: совершенствование программы определения спортивной одаренности детей, занимающихся волейболом.

Результаты исследования и их обсуждение: в основе данного исследования лежит предположение о том, что предложенная нами методика составления матрицы оценки индикаторов спортивной одаренности позволит тренерам корректировать учебно-тренировочный процесс юных волейболистов и будет способствовать успешной подготовке волейболистов высокого класса игры.

Известно, что развитие ребенка с момента рождения до наступления зрелости происходит неравномерно. Неравномерность развития проявляется периодами ускоренного и замедленного роста и формирования организма. Понятие «рост» отражает количественные изменения, например, длины и массы тела, сопровождающиеся значительным повышением интенсивности энергетических и обменных процессов. Понятие «формирование» означает и качественные преобразования отдельных тканей, органов и систем, характеризующих биологическую зрелость организма [3, 4].

В тестируемой группе были использованы 17 детей 12 лет занимающие у меня в группе 3 год.

G. Gaisl, 1975 (цит. по В. Шварц, С. Хрущев, 1986) предложил в основу прогнозирования вероятного дефинитивного (окончательного) роста мальчиков положить частное от деления суммы длин тела отца и матери на 2.

$$Ro + Rma$$

$$Rm = \frac{Ro + Rma}{2} * 1,08, \text{ где } Rm - \text{рост мальчика, } Ro - \text{рост отца, } Rma - \text{рост матери.}$$

Основываясь на полученных данных, автор составил таблицу, фрагмент которой приведен в виде таблицы 1.

Таблица 1 – Распределение волейболистов по ростовым группам в зависимости от прогнозирования роста по средней длине тела родителей и собственного роста

	Возраст 12 лет					
Группы	ГР.№0	ГР.№1	ГР.№2	ГР.№3	ГР.№4	ГР.№5
Средняя длина тела родителей мальчиков, см	163	169	175	185	190	195
Количество человек в группе	-	4	4	3	3	3
Темпы прироста, %	-	8,4 >7 (высокие)	8,1>7 (высокие)	8,3>7 (высокие)	8,4>7 (высокие)	8,4>7 (высокие)

Таблица 2 – Результаты выполнения тестов 12 -летними спортсменами-волейболистами

Тесты \ № группы	1	2	3	4	5
Прыжки вверх с места, см	37,2 ±1,8	39,2 ±1,5	42,1 ±1,8	45,2 ±0,5	50,2 ±1.7
Челночный бег 3x10м, с	9,1±1,5	9,1±0,5	9,0±0,3	7,9±0,3	7,5±0,2
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, см	309±25	305±31	385±12	394±24	408±33

Полученная информация о каждом из волейболистов, участвующих в эксперименте требует индивидуального анализа и возможности сравнения полученных показателей с другими спортсменами. Она дает также возможность вносить соответствующие коррективы в учебно-тренировочный процесс. Нами разработана примерная матрица записи индикаторов спортивной пригодности юных волейболистов (табл.3).

Таблица 3 – Матрица записи индикаторов спортивной пригодности спортсменов

№ /теста	1	2	3	4	5	6	Итого
1	1	33	8,3	3	2	2	49,3
2	1	29	8,3	1	3	2	44,3
3	1	35	8,5	3	3	2	52,5
4	1	28	8,5	3	1	1	42,5
5	2	35	8,0	2	3	3	53
6	2	29	7,9	3	3	1	45,5
7	2	32	8,1	3	2	1	48.1
8	2	32	8,4	3	1	2	48,4
9	3	33	8,3	4	2	4	54,3
10	3	30	8,3	3	3	4	51,3
11	3	34	8,3	2	2	3	52.3
12	4	34	8,6	4	3	3	56,6
13	4	33	8,0	4	3	3	55,0

14	4	35	8,3	3	4	3	57,3
15	5	35	8,4	5	3	3	59,4
16	5	30	8,3	5	4	3	55,3
17	5	35	8,4	4	4	3	59,4

Обозначения индикаторов, использованных в таблице.

1. Отнесение к ростовой группе (номер группы равен количеству баллов)
2. Соответствие психограмме (баллы). Полужирным шрифтом выделено совпадение с психограммой в пределах 32-35 баллов, что предполагает соответствие спортивно-психологического портрета спортсмена модельной характеристике волейболиста.
3. Темпы прироста ростовых показателей (% выражаются в баллах)
4. Оценка уровня выполнения теста «прыжка вверх с места» в баллах
5. Оценка уровня выполнения теста «Челночный бег 3х10 м» в баллах.
6. Оценка уровня выполнения теста «Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы» в баллах.

В левом вертикальном столбце представлены порядковые номера 17 участников эксперимента.

При анализе данных, приведенных в таблице 10 можно изучить индивидуальный профиль каждого спортсмена, выявить слабые места, выделить наиболее перспективных волейболистов, набравших максимальное количество баллов. Кроме того, можно получить информацию о том, в каком направлении следует работать с теми спортсменами, кто по каким-либо позициям не набрал максимальное количество баллов.

Как следует из информации, полученной с использованием матрицы, максимальное количество баллов (59,4) набрали спортсмены, имеющие самые высокие ростовые показатели, высокие темпы роста, спортивно -психологический профиль которых соответствует психограмме. Эти данные согласуются с мнением тренера о них, как наиболее перспективных спортсменах.

Выводы:

1. Проведенный анализ литературы позволил сделать вывод о том, что простым увеличением количества выполнения технических приемов и продолжительности игры в настоящее время невозможно добиться значительных результатов. Залогом успешной подготовки волейболистов является умелый и правильный отбор детей для занятия волейболом в ДЮСШ, а также учет их возрастных психических особенностей в этом процессе. Однако в доступных нам источниках практически отсутствуют рекомендации по оценки спортивной одаренности детей для успешного занятия волейболом.

2. Установлено, что результаты выполнения тестов, характеризующих некоторые аспекты развития необходимых в волейболе физических качеств, имеют статистически достоверные различия между крайними группами спортсменов, отличающихся по ростовым показателям.

3. Нами сделана попытка создать матрицу оценки индикаторов спортивной одаренности занимающихся волейболом. По оценке тренера в основном полученные результаты совпадают с его оценкой спортивной одаренности мальчиков-волейболистов. Однако, созданная матрица нуждается в апробации и дальнейшем совершенствовании.

Практические рекомендации:

1. Необходимо использовать несколько подходов к прогнозированию роста ребенка (таблицы, формулы, определение темпов прироста и т.д.)
2. Сохранять и укреплять мотивацию ребенка к занятиям на отделении волейбола.
3. Периодически проверять темпы прироста физических качеств и своевременно вносит коррективы в учебно-тренировочный процесс.
4. Использовать матрицу оценки индикаторов спортивной одаренности ребенка для выявления его «сильных» и «слабых» сторон.

5. Увеличить учебно-тренировочные сборы в каникулярный период.
6. Более углубленный тренировочный процесс с одаренными спортсменами.

Список литературы:

1. Аверин, И. В. Специальная подготовка волейболиста [Текст] //Спорт в shk.: прил. к газ. «Первое сентября». – 2005. – Март (№ 11-12). – С.9-16.
2. Беляева, А. В., Савина М.В., Волейбол «Физкультура, образование, наука», [Текст] – М.: Аверс 2012. – 368с.
3. Волейбол: Сб. статей / Сост.: Ю. Н. Клещев Физкультура и спорт, [Текст] – М.: Терра-спорт 1983.– 93с.
4. Воробьева, Н. П. Спортивные игры. Учебное пособие для пед. училищ. [Текст] – М.: Академия, 2000.—129 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

*Снигур М.В., студент 302 гр.,
Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко
Научные руководители - старший преподаватель Хмырова О.А.,
учитель физической культуры ГОУ «Тираспольского Суворовского военного училища»
Курылёв А.А.*

Актуальность. Перед каждой личностью, достигнувшей определённого возраста, становится выбор будущей профессиональной деятельности. Именно, когда мы осознаём все свои умственные способности, психологическое состояние, физические качества, социальный статус, тогда мы с уверенностью поступаем в различные учебные заведения, идём к своей цели, становясь при этом специалистами выбранной профессии. Студенческий возраст обучения в вузе является благоприятным периодом становления личностных качеств, которые необходимы для будущей трудовой деятельности [5].

Период обучения в вузе достаточно сложный, и именно в это время, будущий специалист формируется как личность с многогранными сторонами своего сознания. Успех процесса обучения зависит от многих факторов и обеспечивается организацией, планированием, созданием внешних и внутренних условий, где формируются, развиваются и проявляются необходимые для будущей профессии личностные качества. Для освоения выбранной профессии необходим целый комплекс теоретических и практических занятий, в том числе занятий физической культурой [3].

О роли физического воспитания в подготовке студентов к будущей профессии говорят многие авторы. В своих трудах, автор Пархоменко Е.А. подробно и полно описывает необходимость занятий физической культурой и спортом для всестороннего развития личности в целом. Во время обучения студентов в вузе, по программе систематически проводятся обязательные занятия физической культурой. Эти занятия носят системный характер и по своему содержанию вполне успешно могут использоваться для развития, формирования и коррекции личностных качеств. Кроме обязательных занятий физической культурой, во внеурочное время в вузах студентам предлагают занятия различными видами спорта (секционные). На этих занятиях студенты сообща работают в команде, соревнуются, пополняют свой опыт человеческого общения, учатся понимать друг друга [7].

Одним из средств воспитания и становления личности студента является секция волейбола в вузе, где закладываются основы нравственности и морали, формируется организованность, самостоятельность, целеустремлённость, решительность, самоконтроль [3].

Волейбол – это достаточно сложная по своему содержанию спортивная, командная игра. В ней студенты не только обучаются техническим, тактическим и игровым навыкам, но и она является эффективным средством физического развития в целом. Это средство воспитания движений, точной координации, развитие всех двигательных качеств. В секционных занятиях студентки укрепляют своё здоровье, адаптируются в социуме, могут самостоятельно определять форму и проведение собственного досуга. Игра в волейбол влияет на разные стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на нравственные и интеллектуальные характеристики личности [2].

В процессе секционных занятий волейболом у студенток формируются, проявляются воля, характер, умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации, самостоятельно принимать решение, рисковать.

В совокупности все психологические, волевые, нравственные качества человека позволяют ему сохранять уравновешенность и внутреннюю гармонию с самим собой [4].

На сегодняшний день, многие авторы в своих научных и практических трудах достаточно полно и подробно раскрывают вопросы формирования физических и

психологических процессов у человека. Однако, в последние годы возникает ряд вопросов по организации занятий в секции со студентками, которые требуют дальнейшего рассмотрения [1, 3, 5].

Мы постарались сформулировать проблему нашего исследования, при каких педагогических условиях волейбольная секция может успешно реализовать воспитательные функции в формировании личности студенток. Поэтому считаем **актуальным** наше исследование.

Цель исследования: определить эффективность развития личностных и волевых качеств у студенток, средствами секционных занятий, как условие подготовки к будущей профессии.

Результатов исследования и их обсуждение. В интересах повышения спортивной подготовки студенток в секции волейбола, необходимо целенаправленно формировать у них на начальном этапе занятий умение адекватно оценивать свои возможности. На более ранней стадии так же необходимо давать задания по самооценке, точности выполнения конкретных физических упражнений, проявляя отдельные психологические качества [6].

Для определения эффективности развития личности студенток средствами секционных занятий волейболом мы провели экспериментальное исследование, в котором приняли участие студентки физико-математического (ФМФ) и естественно-географического (ЕГФ) факультетов Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко. Выборку составили 18 студенток – волейболисток 2-4 курсов.

Условно, в организации нашего исследования мы выделили 3 этапа:

1 - констатирующий этап, в котором определили уровень развития личностно-волевых качеств у студенток;

2- формирующий этап, который заключался в подборе средств и методов воспитания личностно-волевых качеств и их применение в процессе секционных занятий;

3- контрольный этап, в котором мы провели повторное исследование уровня развития личностно-волевых качеств у студенток, проанализировали полученные данные и методом статистической обработки полученных данных оформили результаты нашего исследования.

Для определения уровня развития личностно-волевых качеств мы использовали методики разработанные психологом, диагностом Г.Д. Бабушкиным [1]. Данные методики были представлены в виде тестирования в форме анкеты. Полученные данные охарактеризовали уровень личности наших студенток, т.е. выявили способность управлять своими мыслями, поведением, чувствами. Кроме этого, нами была разработана и предложена программа мотивации процесса формирования качеств личности у студенток, с учётом их психологических, физических возможностей и социальных условий. В этой программе нами применялись парные сравнения для определения мотивов занятий волейболом, в которой мы различили студенток, занимающихся в секции волейбола по спортивной подготовленности, и выделили группу волейболисток, с показателем высокого уровня этой подготовленности и, соответственно, высоким уровнем развития мотивации. Среди мотивов занятий волейболом после нашего исследования, наиболее важными для студенток стали социально-моральный мотив, мотив достижения успеха, мотив эмоционального удовольствия, мотив подготовки к профессиональной деятельности (табл.1).

Таблица 1 – Программа мотивации при подготовке студенток-волейболисток

Структура положительной мотивации учения		Уровни развития положительной мотивации учения	
Содержание мотивации учения			
Интерес к физическому совершенству	Ситуативный интерес в ходе занятия, малая активность	Устойчивый интерес, активность в ходе занятия	Страстная увлеченность, высокая активность
Долг, ответственность	Носят ситуативный характер, исполняется при предъявлении	Побудительную силу приобретает уважение к труду	Долг, ответственность понимаются и

	требований со стороны педагога	учителя, его личности	переживаются как потребность перед обществом, коллективом, самим собой, родителями, старшими
Самоутверждение	Ценностно-оценочное отношение к себе неустойчиво, присуще ощущение неполноценности	Стремление добиться утверждения в коллективе за счет хорошей учебы	В основе самоутверждения творческий подход к учебной деятельности

Кроме, выше предложенной нами программы, для реализации данного исследования по формированию спортивной мотивации, мы представили педагогические условия, которые необходимы в процессе спортивной подготовки студенток-волейболисток через психологические механизмы. Эти механизмы в дальнейшем помогут обеспечить возникновение, развитие и функционирование отношений студенток к цели занятий волейболом, спортивному успеху, своим возможностям, тренировочному процессу, к команде и тренеру [7].

Результаты экспериментального исследования для определения уровня развития психических свойств личности студенток-волейболисток показали, что при традиционных подходах к психологической подготовке только 20% студенток достигли уровня полной готовности к занятиям волейболом; 30% уровня, близкого к полной готовности; 20% среднего уровня готовности; 18% ниже среднего уровня; и 12% психологически не готовы пока вообще.

Выводы. Проанализировав научно-методическую литературу и интернет-ресурсы, а так же получив результаты нашего исследования, мы смогли изучить воспитательные возможности секции волейбола в формировании личности студенток. Метод тестирования помог нам определить личностные и волевые качества студенток. Кроме того нами были выделены основные педагогические условия спортивной мотивации и разработана программа мотивации процесса формирования качеств личности с учётом всех жизненно необходимых условий студенток. Исходя из нашего исследовательского материала, можно говорить о тесной взаимосвязи между мотивацией, уровнем притязаний, самооценкой, особенностями личности. Предложенная нами программа может быть рекомендована тренерам-преподавателям, ведущим секционные занятия в вузе.

Список литературы:

1. Бабушкин, Г. Д. Формирование спортивной мотивации / Г. Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. – Омск: Сибирский ГАФК, 2000. –179 с.
- 2.Беляев А. В. Волейбол: - Учебник для студентов физкультурных вузов / А. В. Беляев, М. В. Савина.- М.,2000. –368 с.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. –140 с.
4. Залиханова, А. А. Особенности мотивационной сферы спортсменов / А. А. Залиханов // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №4 – С.46.
5. Кабачков, В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодёжи / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. – М.: Советский спорт, 2010. –296 с.
6. Мрочко, О. Г. Особенности применения психолого-педагогического тренинга в физическом воспитании студентов / О. Г. Мрочко //Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. –2016. – №1, – С. 64
7. Пархоменко, Е. А. Становление мотивационной сферы позиции личности в условиях спортивной деятельности / Е. А. Пархоменко // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №4. – С.48

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

*Фазылзянов И.И., студент 51108 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – ст. преподаватель Серебренникова Н.А.*

Актуальность. Современный баскетбол представляет собой атлетический и достаточно контактный вид спорта. Специалисты отмечают, что в баскетболе около 70% всех движений носит скоростно-силовой характер, что предъявляет особые требования к специальной физической подготовке игроков [2]. Атлетическая подготовка игроков является непременным условием достижения высоких спортивных результатов в баскетболе. Анализ литературных данных свидетельствует о том, что исключение из тренировки упражнений силового характера приводит к снижению у них уровня скоростно-силовых показателей и отрицательно сказывается на спортивных результатах [3]. На современном этапе развития теории и методики баскетбола вопросы разработки построения силовой подготовки рассматриваются применительно к подготовке игроков высокой квалификации, и лишь отдельные исследования посвящены изучению системы тренировки ближайшего резерва.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить применение программы силовой подготовки баскетболистов студенческой команды с учетом особенностей соревновательного периода.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе команды «ПГАФКСиТ – Фарм-2» (n=8) – экспериментальная группа. Контрольную группу составили игроки команды «ПГАФКСиТ – Фарм-1» (n=8).

Силовая подготовка в обеих группах включалась в тренировочный процесс 2 раз в неделю. В контрольной группе применялись плиометрические упражнения. Главным отличием экспериментальной программы является то, что в ней применялись упражнения на все группы мышц, участвующие в обеспечении скоростно-силовой работы в условиях соревнований (спины, груди и верхних конечностей, ног и плиометрические упражнения) [3]. Интенсивность и объем силовой нагрузки варьировались в зависимости от напряженности соревновательного цикла. За период эксперимента в обеих группах было проведено по 25 занятий силовой направленности, без учета занятий в переходном и подготовительном периодах.

В основу программы были положены принципы силовой тренировки мышц с учетом периодизации [1], в соревновательном периоде применялись по 2 силовые тренировки в недельном микроцикле (6–1). В программу были включены следующие средства силовой подготовки баскетболистов: взрывные прыжковые, упражнения кроссфита, работа с отягощениями, упражнения пауэрлифтинга (присед, жим лежа и становая тяга с весом 70-80% от массы игрока). Программа состоит из четырех блоков, каждый из которых, направлен на укрепление и развитие силы определенной группы мышц (табл.1)

Таблица 1 – Экспериментальная программа силовой подготовки в соревновательном периоде баскетболистов студенческой команды

Блок	Упражнения	январь	февраль	март	апрель
Спина	Разгибания туловища, лежа на животе на фитболе	2x20-25	2x30,30	2x30,40	2x30,40
	Подъем туловища под углом на наклонной скамье	2x30,40	2x30,40,	2x40,50	2x40,50
	Тяга гантели одной рукой в наклоне	3x10	3x8	10-8-6	10-8-6
	Тяга штанги, стоя в наклоне	4x10	4x8*	10-8-6-10	10-8-6-10

Нижние конечности	Приседания со штангой на плечах	4x10	4x10	10-8-8	10-8-6
	Выпады	3x10	3x10	10-8-8	10-8-6
	Сгибание голени (все виды)	4x10	4x10	10-10-8-8	10-8-6-6
	Подъем на носки на тренажере «жим ногами»	2x15-25	2x15-25	2x15-25	2x15-25
Грудные мышцы и верхние конечности	Попеременное сгибание рук с гантелями стоя на «босу»	10-50	10-50	10-50	10-50
	Жим штанги лежа	3x10	3x8	3x6	3x5
	Разведение рук с гантелями лежа	3x10	3x8	3x6	3x5
	Подъем гантелей в стороны	3x10	3x10	10-8-8	10-8-10
Плиометрия	Выпрыгивание вверх со штангой в руках	2x6	2x6	2x8	2x8
	Передачи набивного мяча стоя на «босу»	2x20,30	2x30,30	2x30,40	2x30,40
	Выпады с гантелями со сменой ног прыжком	2x30,30	2x30,30	2x30,40	2x30,40
	Прыжки из стороны в стороны	2x30,30	2x30,30	2x30,40	2x30,40
	Отжимания с хлопками	2x30,30	2x30,30	2x30,40	2x30,40

В конце педагогического эксперимента было проведено повторное исследование показателей силовых качеств баскетболистов студенческой команды экспериментальной и контрольной групп с последующей математической обработкой (табл.2).

Таблица 2 – Динамика показателей силовых качеств баскетболистов контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

Статистическ ие показатели	Относительная мощность нижних конечностей, Вт/кг		Относительная мощность верхних конечностей, Вт/кг		Жим штанги, кг		Прыжок вверх с одного шага, см	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
$\bar{X}$	11	10,5	9,2	8,7	63,1	58,5	64,4	62,2
$S \bar{X}$	0,6	0,8	0,3	0,4	1,7	1,2	0,9	0,5
Разница%	4,5		5,4		7,3		3,4	
tp	2		1,7		4,2		3,7	
tkp Стьудента	2,37							
Заключе-ние о различии	tp ≤ tkp статистически не достоверно		tp ≤ tkp статистически не достоверно		tp ≥ tkp статистически достоверно		tp ≥ tkp статистически достоверно	

По окончании эксперимента были выявлены статистически не достоверные различия в показателях силы, связанных с проявлениями мощности: в «Венгейт – тесте». Высокие показатели были отмечены у 3-х (37,5%) и средние у 5-и (62,5%) тестируемых экспериментальной группы, в то время как у испытуемых контрольной группы эти показатели составили соответственно 25 и 75%.

В ручном «Венгейт-тесте» у всех испытуемых экспериментальной группы были выявлены средние показатели, в то время как в контрольной группе у 75% – средние, у 25% – низкие показатели по сравнению с модельными.

Сравнительный анализ данных тестирования до и после эксперимента показал статистически достоверные различия между конечными средне групповыми результатами в показателях жима штанги ($t=4,2$, при $p \leq 0,05$) и прыжке вверх с одного шага ($t=3,7$, при $p \leq 0,05$). В тесте «Жим лежа» результаты в экспериментальной группе повысились почти на 9,5%, в тесте «прыжок вверх с одного шага» увеличение составило 8,7%. В контрольной группе 3,2% и на 2,9% соответственно (рис).

Выводы. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования позволяет сделать вывод о том, что силовая подготовка в баскетболе является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Современный баскетбол контактная и силовая игра с преобладанием движений скоростно-силового характера, в этой связи силовая подготовка является предметом научных исследований. Особенно интересны исследования, посвященные поиску эффективных средств и методов силовой подготовки баскетболистов в соревновательном периоде.

Для студенческой команды эта проблема также актуальна, так как перед тренером стоит задача достижения высоких результатов физической подготовленности игроков и сохранения этого уровня на протяжении всего игрового сезона [5]. В ходе анализа литературных данных нами было установлено, что силовые качества баскетболистов являются основой скоростно-силовой подготовленности, определяющей эффективность игровых действий в целом. Однако не все проявления силы важны в подготовке баскетболистов. Основное внимание необходимо уделять динамической силе, мощности, показателями которых является проявление максимальных усилий в минимальный промежуток времени.

Основными методами воспитания силовых способностей являются метод выполнения упражнений «до отказа», основу которых составляет повторное выполнение упражнений сходных по структуре с элементами техники баскетбола с непределными отягощениями 60-70% от максимума. Силовая подготовка в баскетболе проводится в сочетании с упражнениями скоростно-силового характера.

Результаты проведенного педагогического эксперимента подтвердили эффективность применения разработанной нами программы силовой подготовки баскетболистов студенческой команды в соревновательном периоде.

Список литературы:

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Буцциелли – М.: Спорт, 2016. – 384 с.
2. Гомельский, А. Я. Атлетическая подготовка баскетболистов высокой квалификации: Методические разработки / А. Я. Гомельский, В. Г. Луничкин, А. В. Родионов, В.А. Романов, В. А. Хрынин. – М.: Госкомспорт, 1986. – С.23.
3. Дворник, Л. С. Использование отягощений на тренировках / Л. С. Дворник, А.А. Хабаров. С. Ф. Евтушенко // Физкультура и спорт. – № 3, 1999. – С. 34-37.
4. Елевич, С. Н. Особенности микроциклов в подготовке команд высокой квалификации по баскетболу / С. Н. Елевич. // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – СПб., 2007. – №2 (24) – С. 13-20
5. Матвиенко, О.В. Особенности построения тренировочного процесса студенческой команды в соревновательных циклах / О. В. Матвиенко, Н. А. Серебренникова //В сборнике: Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Поволжская ГАФКСиТ. – Казань, 2015. – С. 275-276.

ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЗАЩИТЫ ЛИЧНЫМ ПРЕССИНГОМ БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ

*Фасхутдинов К.Р., студент магистратуры 81102М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Емельянова Ю.Н.*

Актуальность. Актуальность выбранной темы продиктована тем, что для достижения преимущества над соперником, особенно в возрасте 12-13 лет возникает необходимость агрессивной защиты, которая позволяет нарушить структуру нападения противника и максимально быстро овладеть мячом. Именно личный прессинг является одной из таких форм защиты. Это активный вид защиты, который может начинаться с момента вбрасывания соперником: по всей площадке, на 3/4 площадки, на своей половине, т.е. на 1/2 площадки [1]. С другой стороны для реализации личного прессинга в соревновательных условиях необходимо не только знание и понимание сущности данной системы игры в защите, но и соответствующий уровень физической подготовленности игроков. Таким образом, очевидно необходимость поиска эффективных средств, направленных на совершенствование технико-тактических действий баскетболистов 12-13 лет при игре в защите личным прессингом.

Цель исследования – теоретически обосновать, разработать и определить эффективность применения комплекса упражнений для совершенствования защиты личным прессингом баскетболистов 12-13 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Эффективность защитных действий команды определяется уровнем индивидуальных способностей каждого игрока. Одним из важных проявлений этих способностей, влияющих на защиту личным прессингом, является скоростно-силовая подготовленность – часть специальной физической подготовленности баскетболиста. Нельзя применять прессинг, не овладев приёмами индивидуальной защиты. Эта форма защиты требует высоких физических кондиций, хорошего резерва и сыгранности всех игроков и звеньев команды. Применяется прессинг как система игры на больших отрезках времени, и как вынужденная мера при отставании в счёте, для взвинчивания темпа или при ожидании прессинга со стороны соперника [2].

Остановить атаку соперника является необходимостью понимания принципов основных действий в защите. Изучение специфических приемов и действий против игроков нападения, владеющих мячом, является очень важным элементом подготовки при защите личным прессингом [3]. Защитники должны понимать, что это рискованная защита и противник в случае их ошибок может легко набрать несколько лишних очков, но получаемое преимущество ее применения намного превосходит возможные потери [4].

Для оценки эффективности защиты были использованы следующие показатели отчетов статистики матчей и педагогических наблюдений: «Потери мячей соперником», «Персональный фол», «Перехваты», «Реализованный личный прессинг», «Нереализованный личный прессинг».

На основе анализа литературных данных был разработан комплекс упражнений, направленный на совершенствование защиты личным прессингом баскетболистов 12-13 лет. Исследование проходило на базе ДЮСШ «Уникс – Юниор» (экспериментальная группа n=10) с ноября 2017 по апрель 2018 года. Комплекс упражнений был внедрен в тренировочный процесс экспериментальной группы и применялся по 2 раза в каждом микроцикле в основной части тренировочного занятия, в течение 15-20 минут. Чаще всего данный комплекс применялся после пика нагрузки, так как защита личным прессингом отрабатывается на фоне легкой усталости. Контрольной группой выступила учебно-тренировочная группа юношей ДЮСШ «Приволжанин» контрольная группа (n=10), которая занималась по общепринятой методике.

Комплекс упражнений состоит из 4 упражнений, 2 из которых выполняется в парах, а 2 в четверках. Не смотря на то, что личный прессинг подразумевает индивидуальную работу,

в действиях игроков важно взаимопонимание и командные действия. Комплекс основан на разработке американского специалиста Боба Клоппенбурга (NBA SeattSuperSonic) [3]. В основу системы защиты личным прессингом входит полное разрушение действий нападающих, которое достигается упреждающими действиями защиты, что заставляет нападающих реагировать и изменять запланированные взаимодействия. Следует соблюдать три основных правила при выполнении этого комплекса:

1. Исходные действия (Set) при держании игрока с мячом которые заставляют игрока с мячом начать ведение, а не сделать передачу или бросок. Игрок принимает специфическую стойку и движения требующие, постоянный контроль мяча и смену направления.

2. Оттесняющие действия (On) требуют соответствующей стойки и движений, оттесняющих дриблёр к ближайшей контрольной точке.

3. Действия (Smother) требуют соответствующей стойки и движений, оказывающих максимальное давление на игрока, закончившего ведение, при его попытках выполнить бросок или передачу [4].

Комплекс упражнений разрабатывался на принципах моделирования, позволяющих создать условия реализации технико-тактических возможностей команды, максимально приближенные к соревновательным [1].

1. Упражнение в парах. Один нападающий, второй защитник. Мяч находится на краю площадки, задача защитника должен оттеснить дриблёр в направлении угла площадки, или к контрольной точке на лицевой линии. Выполнять по 2-3 раза с каждой позиции.

2. Упражнение в парах. Когда нападающий на слабой стороне площадки получает поперечную передачу, защитник должен выполнить маневр сближения с ним из открытой оттянутой позиции (Strikeposition), в исходную позицию (Setposition). Это потребует рывка к подопечному на 2/3 дистанции, и перехода на серию мелких приставных шагов с размахиванием руками на последней трети дистанции. В исходной позиции (Setposition) защитник должен заставить подопечного начать ведение в сторону ближайшей контрольной точки в углу или на лицевой линии.

3. Упражнения выполняется в 4-ах. 2 нападающих, 2 защитника. Оттеснить игрока нападающего с мячом к контрольной точке на боковой линии, как это выполняется в первом упражнении. 2 защитник занимает позицию на дальней от мяча стороне площадки в позиции подстраховки. В этих позициях игроки выполняют ловушку либо осуществляют ротацию к ближайшему игроку нападения.

4. Упражнения выполняется в 4-ах. Защищаемые игроки в позициях подстраховки должны перекрывать направление передач в сторону входящих в трёхсекундную зону игроков нападения со слабой стороны площадки. Если мяч передаётся из ловушки, защитники с помогающей стороны должны быстро выдвинуться к ближайшему игроку нападения. Чтобы защита прессингом оказалась эффективной, защитник должен действовать, а не реагировать на действия игрока с мячом.

Для оценки эффективности разработанных и предложенных для совершенствования защиты личным прессингом упражнений был проведен анализ статистических данных соревновательной деятельности в экспериментальной и контрольной группах баскетболистов 12-13 лет, благодаря методам статистической обработки игр, нами были сняты показатели индивидуальной статистики, которые информируют нас об игре в защите личным прессингом. Всего, нами зафиксировано, за каждый период наблюдения по 5 официальных матчей соревнований Первенства города и чемпионат РТ сезона 2017-2018. На основании статистических протоколов игр до начала эксперимента было установлено, что экспериментальная и контрольная группы однородны. По завершению эксперимента были вновь проанализированы показатели статистических данных соревновательной деятельности в экспериментальной и контрольной группах, показали, что в обеих группах произошли положительные изменения (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели статистических данных соревновательной деятельности в экспериментальной и контрольной группах баскетболистов 12-13 лет после эксперимента

Игровые показатели (кол-во раз)		1 игра	2 игра	3 игра	4 игра	5 игра	Средние показатели
							$\bar{X}$
Потери мячей соперником	ЭГ	16	18	21	17	17	17,8
	КГ	17	17	20	15	15	16,8
Персональный фол	ЭГ	19	24	21	19	16	19,8
	КГ	23	26	22	19	20	22,0
Перехваты	ЭГ	12	8	11	9	11	10,2
	КГ	12	10	11	9	9	10,2
Реализованный личный прессинг	ЭГ	7	4	3	7	7	5,6
	КГ	5	6	4	5	5	5,0
Нереализованный личный прессинг	ЭГ	9	6	5	7	7	6,8
	КГ	6	7	8	6	7	6,8

Как видно из таблицы 1, средние результаты в показателе средние показатели экспериментальной группы улучшились, а именно: средние результаты в показателе «Потери мячей соперником» в экспериментальной группе составили 17,8 раза, а в контрольной группе 16,8 раза. В показателе «Персональный фол» экспериментальная группа стала набирать в среднем за игру 19,8 фолов, а контрольная 22 фолла. В показателе «Перехваты» у экспериментальной группы –10,2 перехвата, как и у контрольной группы.

Два показателя протокола информируют нас об успешности применения личного прессинга – «Реализованный личный прессинг» экспериментальная группа 5,6 раза, а контрольная 5 раз и «Нереализованный личный прессинг» в экспериментальной группе 6,8 раза и контрольная группа также, 6,8 раза.

Для более подробного анализа изменений показатели статистических данных соревновательной деятельности в экспериментальной и контрольной группах баскетболистов 12-13 лет при защите личным прессингом, нами был определен прирост показателей в процентном соотношении (рис. 1.)

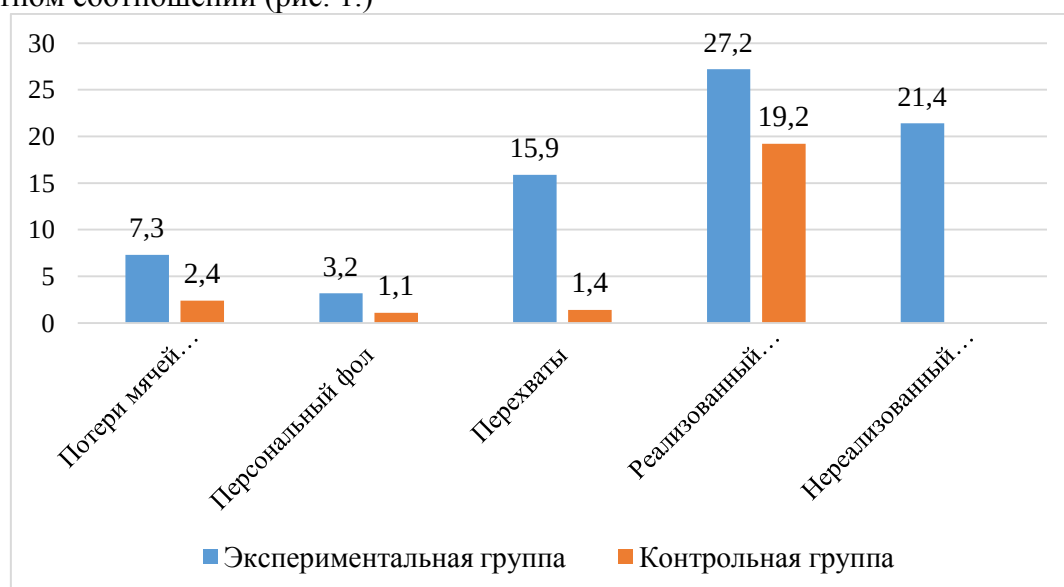


Рисунок – 1 Прирост показателей статистических данных соревновательной деятельности в экспериментальной и контрольной группах баскетболистов 12-13 лет, в %

Проанализировав прирост показателей статистических данных соревновательной деятельности в экспериментальной и контрольной группах баскетболистов 12-13 лет в защите личным прессингом баскетболистов 12-13 лет прирост в показателе «Потери мячей

соперником» в экспериментальной группе составил 7,3%, а в контрольной группе 2,4%. В показателе «Персональный фол» экспериментальная группа 3,2%, а контрольная 6,7%. В показателе «Перехваты» у экспериментальной группы – 15,9% прироста, как а у контрольной группы 4%.

«Реализованный личный прессинг» экспериментальная группа 27,2%, а контрольная 19% и «Нереализованный личный прессинг» в экспериментальной группе 21,4%, контрольная группа 6,2%.

Выводы.

Анализ научно-методической литературы позволил нам изучить концепции различных систем личного прессинга, его модификации ведущих российских и американских тренеров. На основании анализа были систематизированы защитные упражнения, направленные на последовательность обучения и совершенствование действий при защите личным прессингом и разработан комплекс упражнений, направленный на совершенствование защиты личным прессингом баскетболистов 12-13 лет.

Результаты педагогического эксперимента позволяют утверждать, что разработанный нами комплекс упражнений эффективен и может быть рекомендован для внедрения в подготовку баскетболистов 12-13 лет.

Список литературы:

1. Емельянова, Ю. Н. Техничко-тактическая подготовка баскетболистов на основе моделирования игровых ситуаций / Ю. Н. Емельянова // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности : сборник материалов второй международной научной конференцию – Ростов-на-Дону; Издательство: ЮФУ, 2015. – С. 60-66.
2. Еремин, С. Прессинг // Планета баскетбол. – 2001 – № 1. – С. 34-36.
3. Найт, Б. Из записной книжки Бобби Найта, методическое пособие / Б. Найт. – М.: Фонд социального партнерства имени Радонежского, 1996. – 39 с.
4. Тержскал, К. Основы прессинга / К. Тержскал // Планета баскетбол. – 2001 – № 5 – С. 46-48.

ЗНАЧЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПОДГОТОВКЕ ТЕННИСИСТОВ 7-8 ЛЕТ

*Фатихова А.Д., студентка 81102М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Емельянова Ю.Н.*

Актуальность: Координационные способности (КС) являются общей базой для формирования всех двигательных качеств юных спортсменов. В самом общем виде под КС понимаются возможности человека, определяющие его готовность к управлению и регулированию двигательного действия. В целом, координационные способности являются предпосылками и лежат в основе обучения физическим упражнениям и специальным двигательным действиям в спорте. Они обеспечивают согласование, упорядочение разнообразных двигательных действий в единое целое согласно поставленной цели.

Координационные способности человека являются одним из самых влиятельных факторов, определяющих успешность освоения и совершенствования технико-тактических действий в различных видах спорта, а особенно в тех, где предусмотрено выполнение сложных двигательных действий. Знание сенситивных периодов развития координационных способностей человека помогает своевременно и эффективно развить их, обучаясь определенному виду спорта. Большинство из видов этих способностей развиваются у спортсменов преимущественно еще на этапе начальной подготовки.

Цель исследования: изучить теоретические основы развития координационных способностей и их значение в подготовке теннисистов 7-8 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями функцию согласования, упорядочения разнообразных двигательных действий и объединение их в единое целое для выполнения соответствующей двигательной задачи. Опорно-двигательный аппарат человека включает в себя огромное количество звеньев, обладающих более чем сотней степеней свободы, что обуславливает необходимость изучения координационных способностей и то, как они влияют на те или иные стороны тренировочного процесса. Хорошее развитие координационных способностей спортсмена в юном возрасте будет положительно влиять на то, как быстро он будет осваивать новые элементы, связки и комбинации в старшем возрасте.

Некоторые авторы в своих работах описывают разное количество видов координационных способностей, которые характеризуют различные аспекты двигательной деятельности у детей. В одной работе это кинестетическое дифференцирование, чувство ритма, реакция, равновесие, ориентировка в пространстве [4], в другой – ловкость, точность, равновесие, гибкость, подвижность, ритмичность, прыгучесть, меткость, пластичность [2].

Л. П. Матвеев координационные способности определяет, во-первых, как «способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий; во-вторых, как способность перестраивать координацию движений при необходимости изменить параметры освоенного действия или при переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий» [5].

Исключительно важную роль в познании природы этого качества человека сыграла книга Н. А. Бернштейна «О ловкости и ее развитии», написанная в конце 40-х годов, а вышедшая в свет в 1991 году. Она и сегодня современна и во многом по-прежнему оригинальна. Высказанные в ней теоретические позиции и идеи о сущности ловкости, ее характерных чертах и формах проявления позволяют упорядочить и уточнить объем и содержание самого понятия «ловкость».

Применение средств физической культуры для повышения качества обучения в некоторых областях образовательной деятельности детей соответствующим регламентируется федеральным государственным образовательным стандартом [3]. В

области спортивной подготовки также рассматриваются физические качества их влияние на результат в том или ином спорте.

Существует пять видов координационных способностей, которые необходимо развивать параллельно для успешного решения вопросов обучения двигательным действиям и перестроения их. К этим видам координационных способностей относятся: кинестетическое дифференцирование, чувство ритма, реакция, равновесие, ориентировка в пространстве. «К числу основных критериев координационных способностей относится способность к поддержанию статической позы и динамического равновесия, выполнять двигательные действия без лишней мышечной скованности, а также способность соизмерять пространственные, временные и динамические параметры движения» [1].

Высокий уровень развития координационных способностей особенно важен для детей 7-8 лет, так как развитая координация позволяет ребенку быстро осваивать новые двигательные действия, быть подвижным, быстро реагировать на изменяющуюся обстановку. Развивая координацию ребенка в 7-8 лет можно заложить важную базу для формирования сложных двигательных умений и навыков, а также уверенность в себе, на фоне сформированных двигательных умений, что особенно важно в начальные периоды жизни ребенка, когда происходит его становление в коллективе [2].

Координационные способности занимают очень важное место в подготовке теннисиста. Выражаются они в необходимости постоянно расширять и совершенствовать двигательные возможности, овладевать новыми движениями, расширять ранее освоенный технический арсенал. Развитие координационных способностей в теннисе зависит в первую очередь от общей направленности технической и тактической подготовки, последовательности освоения техники, преимущественного использования в процессе тренировки определенных игровых нестандартных быстро меняющихся условий. Основу координационных способностей составляет – способность управлять своими движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. КС в теннисе проявляется при выполнении всех технико-тактических действий и тесно связана с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью.

Составляющими КС теннисиста являются:

- координация движений – выполнение технических элементов в сочетании с движением всего тела, синхронность выполняемых движений.
- быстрота и точность действий – важные для теннисиста качества, от них зависит результат всей игры. Быстрота движений влияет на скорость полета мяча, а точность – это возможность и желание попадать в то место куда захотел теннисист.
- способность анализировать игровую ситуацию – функция позволяющая спортсмену видеть рисунок игры и вводить коррективы в свою технику и тактику;
- устойчивость вестибулярных реакций – настольный теннис очень подвижная игра, характерная частыми ускорениями, передвижениями от стола к дальней зоне. Чрезмерное возбуждение вестибулярного аппарата вызывает снижение общей работоспособности организма, а это приводит к частым техническим ошибкам [1].

Выводы. Таким образом, развитие координационных способностей теннисиста – это совершенствование координации движений, а главное – способность быстро изменять двигательную деятельность и подстраиваться под постоянно меняющуюся игровую ситуацию. Развивая координацию ребенка в 7-8 лет можно заложить важную базу для формирования сложных двигательных умений и навыков, а также уверенность в себе, на фоне сформированных двигательных умений, что особенно важно в начальные периоды жизни ребенка, когда происходит его становление в коллектив.

Несмотря на значительное количество научно-методической литературы по развитию координационных способностей у детей различного возраста, мы не обнаружили научных исследований, посвященных применению и развитию этих способностей у 7-8-летних спортсменов, занимающихся теннисом, особенно на начальном этапе подготовки. В этом

возрастном периоде закладывается база развития необходимых двигательных качеств и способностей.

Дальнейшее исследование будет посвящено поиску эффективных средств и содержания методики развития координационных способностей, как основы технической подготовки теннисистов 7-8 лет.

Список литературы:

1. Барчукова, Г. В. Теория и методика настольного тенниса [Текст] / Г. В. Барчукова. – М.: Академия, 2006. – 134 с.
2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена. – М: Физкультура и спорт. / В. М. Зациорский. – 1980. – 112с.
3. Коновалов, И. Е. Интеграция областей образовательной деятельности детей, реализуемых в дошкольных образовательных учреждениях в условиях выполнения федерального государственного образовательного стандарта / Э. И. Гамирова, И. Е. Коновалов, Ю. В. Болтиков // Гуманизация образования. – 2016. – № 1. – С.4-9.
4. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методики развития. / В. И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2010. – 192 с.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник. / Л. П. Матвеев. – М. : Физическая культура и спорт, 1991. –543 с.

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРЫГУЧЕСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ

*Хабибуллина И.Р., студентка 51111 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма.
Научный руководитель – ст. преподаватель Макаров В.А.*

Актуальность. Одним из резервов результативности соревновательной деятельности является совершенствование специальной физической подготовки волейболистов, а именно: скоростно-силовых способностей, проявлением которых является прыгучесть[1].

Подтверждено то, что 90-95% выигрыша очков в игре достигается борьбой над сеткой (блок, нападение), поэтому прыжковая подготовленность волейболистов должна быть на высоком уровне. Однако, у волейболистов высокого роста, как правило, высота прыжка ниже, чем у игроков среднего роста, как при выполнении нападающего удара, так и при блокировании [3]. Это объясняется тем, что игроки высокого роста уступают игрокам среднего роста в скоростно-силовой и особенно силовой подготовке мышц разгибателей коленных суставов. Этот факт необходимо учитывать при подборе средств в работе с волейболистами высокого роста.

Таким образом, для тренеров очень важно не упустить этапы наиболее выраженной динамики изменения прыгучести у юных волейболистов и путем своевременного применения средств и методов развития прыгучести успешно влиять на полное проявление этого очень важного физического качества[2]. Это определило актуальность проведения исследований, которое может положительно повлиять на многие стороны практики.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить применение комплексов упражнений для совершенствования прыгучести волейболистов 15-16 лет.

Результаты исследования и их обсуждение:

В исследовании принимали участия 20 волейболистов, которые были разделены на две группы (экспериментальная и контрольная).

С целью определения показателей прыгучести юных волейболистов мы использовали один из методов педагогического исследования – тестирование. Для этого мы выбрали следующие контрольные упражнения:

1. Прыжок в длину с места(см);
2. Прыжок вверх с разбега «Косой экран» (см);
3. Прыжок вверх с достижением максимальной высоты (см).

В начале исследования было проведено тестирование, где были выявлены исходные показатели прыгучести волейболистов. Полученные результаты, мы внесли в таблицу 1.

Таблица 1 – Исходные показатели прыгучести экспериментальной и контрольной группы

Статические характеристики	Прыжок в длину с места (см)		Прыжок вверхс разбега «Косой экран» (см)		Прыжок вверх с достижением максимальной высоты (см)	
	I	II	I	II	I	II
X	224,3	221,5	53,4	50,9	62,3	61
m	2,8	2,1	2,8	2,1	2,0	1,4
tp	0,80		0,71		0,53	
tkp	2,101					
P	>0,05		>0,05		>0,05	

Примечание: I-экспериментальная группа, II-контрольная группа.

По результатам, представленным в таблице 1, видно, что в начале исследования волейболисты экспериментальной и контрольной групп имеют практически равные показатели прыгучести.

На протяжении 4 месяцев с октября 2018 г. по январь 2019 г. в учебно-тренировочном процессе волейболистов мы применяли 3 разработанных комплексов упражнений, которые применялись в первой половине основной части занятия в течение 25-30 мин.

В первый день микроцикла применялся комплекс №1, который включал в себя упражнения со скакалкой для укрепления икроножных мышц, голеностопного сустава и ступни.

Во второй день микроцикла применялся комплекс №2, который включал в себя упражнения с набивными мячами на развитие силы и укрепление мышц ног.

В третий день микроцикла применялся комплекс №3, который включал в себя упражнения с использованием различных утяжелителей (гантели, штанги) для улучшения взрывной силы

В конце исследования, измерив показатели прыгучести волейболистов 15-16 лет экспериментальной и контрольной групп, мы провели повторный анализ для проверки эффективности разработанных комплексов упражнений (Таблица 2).

Таблица 2 – Результаты тестирования волейболистов экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента

Статические характеристики	Прыжок в длину с места (см)		Прыжок вверх с разбега «Косой экран» (см)		Прыжок вверх с достижением максимальной высоты (см)	
	I	II	I	II	I	II
X	227	224	63,1*	53,3	73,7*	64,5
m	3,1	1,8	1,7	2,0	2,2	1,8
tp	0,84		3,73		3,24	
tkp	2,101					
P	>0,05		<0,05		<0,05	

Примечание: I-экспериментальная группа, II-контрольная группа, * - различие между контрольной и экспериментальной группами достоверно ($P < 0,05$).

Проведенное исследование позволило определить, что волейболисты экспериментальной группы показали достоверно более высокие результаты по сравнению с волейболистами контрольной группы во всех контрольных упражнениях. При прыжке в длину с места в экспериментальной группе результаты увеличились с 224,3 см до 227 см, а в контрольной группе с 221,5 см до 224 см.

При прыжке вверх с разбега «Косой экран» результаты в экспериментальной группе улучшились с 53,4 см до 63,1 см, а в контрольной группе – с 50,9 см до 53,3 см.

В третьем испытании «Прыжок вверх с достижением максимальной высоты» тоже наблюдается увеличение показателей прыжка у экспериментальной группы на 11,4 см, а у контрольной группы на 3,2 см.

Выводы. Волейболисты экспериментальной группы превосходят волейболистов контрольной группы во всех исследуемых показателях, но статистически значимые межгрупповые изменения произошли в двух из трех показателей:

- в тесте «Прыжок вверх с разбега «Косой экран»» ($tp_{3,73} > tp_{2,101}$);
- в тесте «Прыжок вверх с достижением максимальной высоты» ($tp_{3,24} > tp_{2,101}$).

Различия между показателями статистически достоверны при уровне значимости ($P < 0,05$).

В результате сравнительного анализа полученных результатов можно сделать вывод, что к окончанию эксперимента волейболисты экспериментальной группы имели более

высокие показатели прыгучести, чем их сверстники. Все это указывает на эффективность предлагаемых нами комплексов упражнений.

Список литературы:

1. Данилов, И. А. Влияние прыжковой подготовленности на эффективность блокирующих действий юных волейболистов / И. А. Данилов, Г. Р. Данилова // Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде-2013 в Казани: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2013. – С. 344-345.
2. Верхошанский, Ю. В. Экспериментальное обоснование средств скоростно-силовой подготовки в связи с биологическими особенностями скоростных упражнений: Автореф. дисс. канд.пед.наук / Ю. В. Верхошанский. – М., 2003. – 25 с.
3. Данилова, Г. Р. Теория и практика волейбола: краткий курс: учебное пособие / Г.Р. Данилова, Е. В. Невмержицкая, И. Е. Коновалов, К. А. Баранова, В. А. Макаров. – Казань: Отечество, 2019. – 195 с.
4. Фурманов, А. Г. Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2007. – 329 с.

АНАЛИЗ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ

*Чекалов А.И., студент 81102 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Емельянова Ю.Н.*

Актуальность. Современная тактика баскетбола располагает большим арсеналом средств, способов и форм ведения игры. Их наилучшее использование возможно только при правильном учете основных факторов, которые реально влияют на конкретный матч. Они базируются на всесторонней оценке возможностей своей команды и команды соперника и учете определенных внешних условий, в которых протекает данная встреча. Без учета указанных факторов команда не может достигнуть максимального результата [2].

Требования, предъявляемые к системе подготовки баскетболистов, определяют необходимость создания оптимальных условий для воспитания резерва, способного достойно выступать на международной спортивной арене [3]. Одним из перспективных направлений совершенствования системы подготовки баскетболистов 13-14 лет является целенаправленное формирование тактической подготовленности команды.

Цель исследования. Теоретически обосновать необходимость разработки методики совершенствования групповых тактических взаимодействий в нападении баскетболистов 13-14 лет.

Результаты исследования и их обсуждения. На основе анализа методической литературы нами были установлены наиболее распространенные групповые взаимодействия, используемые в игре юношескими баскетбольными командами:

1. Двойка: взаимодействие двух игроков, основанное на открывании игрока без мяча для его получения и выполнения броска. Направляющий без мяча делает финт на выход вправо, а затем выполняет выход по кругу к области штрафного броска. Его партнер передает мяч в момент, когда развернется к нему лицом. Поймав мяч, игрок бросает его по кольцу. Для обучения применяется игровое упражнение 2х2, перед игроком без мяча, который будет выходить на свободное место, располагается вначале пассивный, а затем активный защитник; 2 очка присуждается команде только после выполнения комбинации «Двойка».

2. Двойка с заслоном: основана на взаимодействии двух игрока с постановкой заслона игроку с мячом для прохода под кольцо. Игрок 1 передает мяч игроку 2 и ставит наружный заслон защитнику. Игрок 2, дождавшись постановки заслона, уходит с ведением в сторону заслона и атакует кольцо. Упражнение для обучения: игроки располагаются в 2-х встречных колоннах в 6-7 м от щита. Мяч в колонне, которая расположена лицом к щиту, перед игроками второй колонны защитник. После передачи игроку во второй колонне игрок 1 должен поставить ему заслон, а тот в свою очередь выйти из под заслона в проход для атаки кольца. Упражнение выполняется поточно сначала с пассивным, затем с активным защитником.

3. Треугольник: основан на взаимодействии трех игроков, выполняющих быстрые диагональные передачи со смещением или без с целью вывести одного из игроков на удобную позицию для атаки кольца. Упражнение для обучения: Занимающиеся выстраиваются в 3 колонны таким образом, чтобы игрок, стоящий в середине составлял вершину треугольника; мяч у игрока в середине. Тройки игроков стоят в области линии штрафного броска. Быстрые передачи, по свистку бросок с дистанции по кольцу, то же, но в условиях пассивной и активной защиты.

4. Тройка: основана на взаимодействии трех игроков с постановкой заслона в игроку без мяча, для выхода под кольцо с целью получения мяча и атаки «в одно касание». Упражнение для обучения: Занимающиеся выстраиваются в 3 колонны расположенных треугольником, основание которого обращено в сторону атаки. У игроков средней колонны

(игрок 2) по мячу, игрок 2 передает мяч игроку 3, а сам ставит заслон предполагаемому защитнику для игрока 1, после чего тот выбегает для получения мяча. Получив мяч от игрока 3, игрок 1 атакует кольцо. Смена по часовой стрелке, то же, но с пассивным защитником, то же, но с активным защитником. Для обучения применяется игровое упражнение 3х3 на одно кольцо [1].

Приведенные примеры групповых тактических взаимодействий являются базовыми в обучении тактике игры в баскетбол и наиболее распространёнными в игре юношеских команд. Однако, современный баскетбол диктует необходимость поиска более эффективных игровых приемов, основанных не просто на наборе комбинаций, а на создании алгоритма последовательных операций мышления и исполнения, которые работают всякий раз после овладения мячом [1]. Анализ современных средств совершенствования групповых взаимодействий позволил выявить следующие их варианты:

«Треугольное нападение» (Фил Джексон и Текс Винтер): предполагает игру в расстановке треугольником у боковой линии, и взаимодействия в паре на другой стороне площадки, предполагающие реагирования на действия защитников. Это система групповых взаимодействий, которая может быть применима к соревнованиям любого уровня. Это вполне консервативный баскетбол, в основе которого лежит соблюдение точной дистанции в расстановке на площадке, постоянное движение мяча и игроков. В треугольном нападении роли игроков полностью взаимозаменяемы. Для игроков задней линии, крайних нападающих и центровых нет никакой необходимости играть только в своих типичных позициях на площадке – эти позиции могут быть заняты любым из игроков. Как только расстановка будет сформирована (рис. 1), нападение начинает атаковать из того места, где находится мяч, и в зависимости от действий защитников [1].

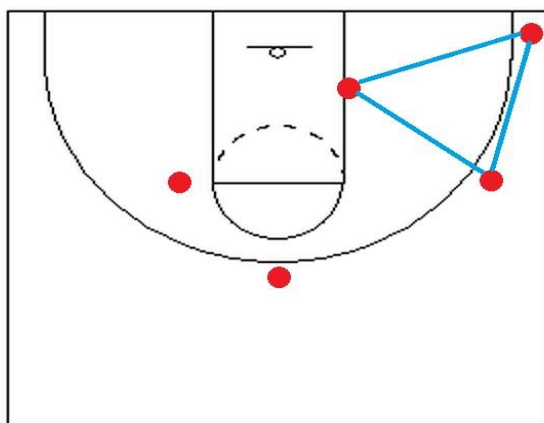


Рисунок 1 – Правильное размещение игроков при взаимодействии «Треугольник»

Данный вариант нападения расширяет возможности взаимодействий трех и двух игроков на площадке, при достаточно строгом алгоритме выполнения игровых действий, способствует проявлению творчества и инициативы юных баскетболистов.

Нападение «ЗИППЕР» (Эрни Вудс): предоставляет возможность для индивидуальных действий крайнего нападающего игрока, плюс для сильной игры центрального в нижней позиции в сочетании с хорошими возможностями для бросков, путем освобождения снайперов с помощью нижних заслонов. Взаимодействие основано на постановке заслонов и позволяет максимально использовать все игровые позиции.

Снайперы располагаются у лицевой линии (рис. 2). Разыгрывающий игрок начинает атаку с ведения мяча на любой край, в то время как снайперы (2, 3) выходят вверх из-за нижних заслонов больших (4, 5) игроков. Оказавшись на краю, разыгрывающий игрок может продолжить движение в угол, пройти с ведением к корзине, передать мяч для броска снайперу, выходящему вверх из-за нижнего заслона, или выполнить передачу мяча заслоняющему игроку, выходящему в нижнюю позицию центрального [1].

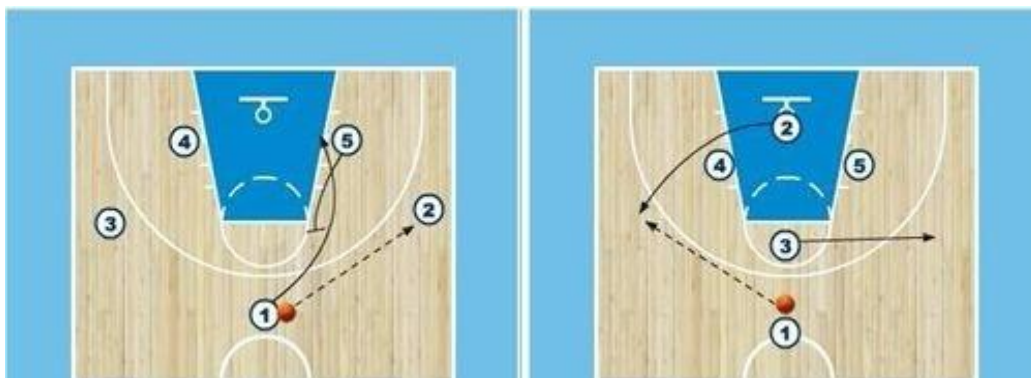


Рисунок 2 – Правильное размещение игроков при взаимодействии «Зиппер»

Выводы. Проведенное исследование позволило выявить проблему тактической подготовки баскетболистов 13-14 лет, которое заключается в несоответствии изучаемых вариантов тактики современным тактическим вариантам игры в баскетболе. Совершенствование групповых тактических взаимодействий должно идти по пути расширения вариативности применяемых комбинаций. Результаты исследования будут использованы в разработке методики совершенствования групповых тактических взаимодействий в нападении баскетболистов 13-14 лет.

Список литературы:

1. Баскетбол: научно-методический вестник: Выпуск 21 / Сост. Б. Е. Лосин, Е. Р. Яхонтов. – СПб.: Олимп, 2006. – 32 с.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка – основа многолетнего спортивного совершенствования: учебное пособие / М. М. Боген. – М.: Физическая культура, 2007. – 88 с.
3. Вавилов, А. Н. Влияние групповой интеграции и индивидуальной подготовленности баскетболистов на эффективность командных действий. Дисс. канд. пед. наук / А. Н. Вавилов. – СПб., 2009. – 136 с.

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 15-16 ЛЕТ

*Шаехов Н. Д. - студент 51111 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма,
Научный руководитель – ст. преподаватель Макаров В.А.*

Актуальность. Выносливость – комплексная двигательная способность, которая определяется уровнем функционирования важнейших систем организма и состоянием нервно-мышечного аппарата. Из этого следует, что развитие выносливости также должно происходить комплексно, а именно воздействуя на все системы организма и звенья двигательного аппарата, которые оказывают влияние на проявление выносливости [2, 3]. Так как факторов, влияющих на развитие выносливости много, то и потребность в методах развития выносливости актуальна, также требуется разнообразие этих методов с учетом возрастных особенностей, изменений в организме спортсменов с течением времени.

Волейбол - игра, способствующая всестороннему развитию человека. Она развивает ловкость, гибкость, силу, выносливость, координацию движений. В соревновательных условиях игроку приходится в течение длительного времени преодолевать разнообразные помехи и препятствия, переносить огромные физические и психические нагрузки, требующие большой мышечной силы, быстроты движений, высокого уровня выносливости, а также надежности выполнения двигательных действий [1]. Основой повышения мастерства волейболистов является их высокая физическая подготовленность, которая во многом определяется уровнем развития такого важного качества, как выносливость.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность разработанных комплексов упражнений, направленных на развитие общей выносливости волейболисток 15-16 лет.

Организация исследования. Исследование проводилось в СШОР «Юность», г. Казани. В нем принимали участие волейболистки 15-16 лет, в количестве 20 человек. Из них сформировали две группы: 10 волейболисток в экспериментальной группе и 10 волейболисток в контрольной группе. Контрольная группа занималась по программе СШОР. В течение 6 месяцев на учебно-тренировочных занятиях в экспериментальной группе в рамках типовой программы СШОР мы применяли разработанные нами комплексы упражнений для развития общей выносливости волейболисток 15-16 лет.

В качестве контрольных испытаний мы применяли следующие тесты:

- Кроссовый бег 2 км.
- Гарвардский степ – тест.
- Тест Купера.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале исследования мы провели первый контрольный срез, где выявили исходные показатели выносливости волейболисток 15-16 лет. Средние показатели выносливости в экспериментальной и контрольной группах статистически не различаются и соответствуют среднему уровню возрастных норм (Таблица 1).

Таблица 1 – Исходные показатели выносливости волейболисток контрольной и экспериментальной групп

Статические Характеристики	Тест 1. Кросс 2 км.		Тест 2. Гарвардский степ – тест		Тест 3. Тест Купера (м).	
	I	II	I	II	I	II
$\bar{X}$	3,6	3,7	80,07	79,58	1788,9	1788,2

$S_{\bar{x}}$	0,22	0,21	0,67	0,58	8,54	6,93
tp	0,33		0,55		0,08	
tkp	2,101					
P	>0,05		>0,05		>0,05	

Примечание: I - экспериментальная группа; II - контрольная группа.

Из таблицы мы видим, что волейболистки экспериментальной и контрольной групп в начале исследования имеют относительно равные средние результаты по всем показателям тестирования. Это объясняется тем, что волейболистки 15-16 лет, при одинаковых условиях имеют примерно равные показатели общей выносливости.

Микроцикл волейболистов составлял 6х1 (6 тренировочных дней, 1 день выходной), комплексы проводились 3 раза в неделю (через день).

В октябре - ноябре, с целью развития общей выносливости, мы применяли комплекс упражнений №1 (прыжково-беговые упражнения для развития общей выносливости) и комплекс упражнений №2 (легкоатлетические упражнения для развития общей выносливости).

С декабря по март мы проводили комплекс упражнений №3 (круговая тренировка для развития общей выносливости) и комплекс №4 (упражнения для развития общей выносливости). Мы применяли такие методы тренировки, как равномерный – прохождение тренировочной дистанции с равномерной малой скоростью, от занятия к занятию продолжительность работы увеличивалась, переменный – не прерывное чередование тренировочной работы умеренной или малой интенсивности. Из комплекса №4 на учебно-тренировочных занятиях мы применяли одно упражнение из пяти. Все упражнения чередовались.

Успешное развитие выносливости, прежде всего, зависит от качества тренировки. Так же большую роль играет выбор физических упражнений индивидуально для юных волейболисток, учитывая возрастные и физические особенности.

В конце педагогического эксперимента мы провели повторное исследование показателей выносливости волейболисток 15-16 лет с последующей математической обработкой (Таблица 2).

Таблица 2 – Показатели выносливости волейболисток контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента

Статические характеристики	Тест 1. Кросс 2 км (мин)		Тест 2. Гарвардский степ – тест (с)		Тест 3. Тест Купера (м)	
	I	II	I	II	I	II
$\overline{X}$	4,5	3,9	95,94	84,54	2051	1875
$S_{\overline{x}}$	0,17	0,18	0,6	0,46	3,08	11,12
tp	2,42		15,07		15,25	
tkp	2,101					
P	<0,05		<0,05		<0,05	

Примечание: I - экспериментальная группа; II - контрольная группа.

Как показывают результаты, в обеих группах наблюдаются положительные изменения показателей выносливости за период занятий.

В экспериментальной группе отмечено улучшение показателей, определяющих восстановительные процессы после дозированной мышечной деятельности («Гарвардский

степ-тест», $P < 0,05$), результаты увеличились с 80,07 до 95,94 секунд. В контрольной группе увеличились с 79,58 до 84,54 с. Различия между группами статистически достоверные, так как $t_{p 15,07} > t_{кр 2,101}$.

В тесте «Кросс 2 км» среднее значение показателей в экспериментальной группе улучшился на 0,9 минут, а в контрольной группе на 0,2 минуты. Различия между группами статистически достоверные, так как $t_{p 2,42} > t_{кр 2,101}$.

Третье испытание «Тест Купера», в этом тесте тоже наблюдается улучшение показателей у экспериментальной группы на 262,1 м, а у контрольной группы – на 86,8 м. Различия между группами статистически достоверные, так как $t_{p 15,25} > t_{кр 2,101}$.

Выводы. Волейболистки экспериментальной группы, имели более высокие результаты во всех контрольных упражнениях по сравнению с волейболистками контрольной группы.

Таким образом, результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента, подтвердили эффективность разработанных нами комплексов упражнений. Было установлено, что возможность повышения выносливости с применением данных комплексов дает существенный положительный результат.

Список литературы:

1. Баранова, К. А. Влияние физической подготовки на уровень техники защиты и нападения волейболисток 14-15 лет / К. А. Баранова, Г. Р. Данилова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - С. 136-138.
2. Данилова, Г. Р. Теория и практика волейбола: краткий курс: учебное пособие / Г. Р. Данилова, Е. В. Невмержицкая, И. Е. Коновалов, К. А. Баранова, В. А. Макаров. – Казань: Отечество, 2019. – 195 с.
3. Николаев, А. А. Развитие выносливости у спортсменов / А. А. Николаев, В.Г. Семенов. – М.: Издательство «СПОРТ», 2017. – С. 113-156.

ВЛИЯНИЕ ТРЕНЕРА НА СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ

*Шварёв К.Д., студент 61108 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Емельянова Ю.Н.*

Актуальность. Современный мир предъявляет особые требования к личности. Такие черты характера, как настойчивость, целеустремлённость, ответственность, необходимы современному человеку, именно они позволяют выдерживать конкуренцию и добиваться успехов в любом деле. Спорт развивает эти положительные качества в человеке. Родители, понимая это, отдают своих детей в спортивные секции не только для того, чтобы чем-нибудь занять своих детей, отвлечь от компьютеров и гаджетов, но в первую очередь, чтобы «закалить» их и чтобы дети привыкали к связи с социумом и общению со сверстниками. Спортивный зал очень помогает эмоционально разгрузиться и оставлять свой пыл там же, особенно если вне зала есть какие-то трудности. В такие моменты воздействие и внимательность тренера очень важны для спортсмена.

Еще Аристотель заметил: «Красота души ярко сияет, когда человек стойко переносит одно испытание за другим – и не потому что не чувствует их, но потому что он человек высокого и героического духа». Несомненно, человек делает очень сильный взлёт вверх после преодоления трудностей. Эта философская максима отражает процесс становления личности спортсмена, в котором задача тренера не только научить, но и помочь спортсмену в этом, и направить его на правильный путь.

Цель исследования. Определить, какими основными качествами должен обладать тренер, чтобы воспитать сильную личность.

Результаты исследования и их обсуждение.

В психологии под личностью понимают человека, обладающего определённым набором психологических свойств, на которых основываются его поступки, имеющие значение для общества; внутреннее отличие одного человека от остальных. Или если сказать по-другому – это человек, который несёт полную «ответственность» за свою жизнь.

К отличительным особенностям личности относятся:

1. Самосознание. Это когда Человек как личность осознает себя, прежде всего, как живое, наделенное соответствующей телесной организацией существо, отождествляет себя со своим физическим «Я». Одновременно он противопоставляет свое «Я» другим людям, выделяет себя как личность из окружающей людской среды.

2. Индивидуальность – это набор уникальных черт и особенностей, которые отличают одного индивида от всех остальных.

3. Саморегулирование – способность сознательно управлять своим поведением, психическими процессами и состояниями в связи с требованиями социальной среды или условиями выполняемой деятельности.

4. Релятивность. Человек, являясь активным членом общества, всегда находится в определенных отношениях с окружающими его людьми и обществом в целом. Вне этих отношений он не может существовать как конкретный член общества.

5. Цельность личности. Личность всегда едина при всём многообразии своих свойств «изнутри-наружу» [1].

Для личности очень важно постоянно развиваться, чтобы все ее отличительные особенности становились все более отчетливыми и превращались в преимущество перед другими людьми. Личностью может и даже должен каждый человек. При этом, как это ни странно, далеко не многие люди хотят быть личностью. Довольно большое число людей добровольно отказываются от этой возможности. Почему они это делают? По двум причинам – непонимание и страх. С одной стороны, люди не понимают, что значит, быть личностью, а с другой, они боятся той ответственности, которая на них ляжет, если они будут позиционировать себя, как личность. Ведь личность – должна нести ответственность

за свою жизнь, а для этого она должна созреть. И вот тут-то у многих людей возникают проблемы – они останавливаются в своем развитии.

Спорт и физические упражнения предоставляют неограниченные возможности для формирования характера спортсмена, путём преодоления самого себя. Задача тренера помочь ему в этом. Не смотря на то, что в профессии спортивного педагога ярко выражена физическая сторона его деятельности – владение собственным телом (двигательная культура) [5], физическая подготовленность, на начальном этапе подготовки качества личности имеют ведущее значение. Дело в том, что представление о качествах «идеального тренера» расходятся у тренеров и учеников. Первые акцентируют внимание, прежде всего, на деловых и профессиональных качествах педагога (эрудиция, требовательность, строгость, умение находить оптимальные пути для решения трудных ситуаций). Чуткость, отзывчивость, общительность, доброжелательность тоже отмечаются учителями, но им не придается решающего значения. Ученики же, наоборот, выдвигают эти качества на первое место. Вначале спортсмены смотрят, «какой он человек», а потом уже обращают внимание на то, как тренер проводит тренировку.

В спортивной психологии были предприняты попытки выявить модель идеального тренера. Так, англичанин Хендри пытался выявить личностные особенности, необходимые идеальному тренеру, и опросил для этого спортсменов и самих тренеров. Сравнение результатов опроса тех и других, дало сходные результаты: тренер должен быть открытым, общительным, эмоционально-устойчивым, способным управлять спортсменом, особенно в соревновательной ситуации. У него должен быть достаточно высокий интеллект, развиты уверенность в себе, практичность. Он должен быть новатором, предприимчивым, решительным и самостоятельным.

На основании уже существующих исследований профессионально-личностные качества тренера можно разделить на несколько групп: *нравственные, коммуникабельные, волевые, интеллектуальные и психомоторные*. В каждой группе мы выбрали одно из качеств в наибольшей степени, по нашему мнению, влияющих на становление личности детей, занимающихся спортом

Небезразличие. Тренер всегда должен стараться сплотить коллектив, чтобы мы не были просто партнёрами по команде, так всё и вышло. На протяжении долгих лет про нас не забывали и всегда интересовались успехами даже после окончания пути в спорте. Можно сказать – это был наш добрый друг. Так, наш второй тренер после тренировки отвозил нас домой и по пути разбирал наши ошибки и подбадривал если видел, что у нас не получается, нам всегда становилось легче.

«По ложному пути идут в отдельных случаях те тренеры, – пишет Петр Антонович Рудик, – которые, увлекаясь вместе со своим молодым коллективом стремлением к скорейшей и ближайшей победе, поощряют незаконные хитрости, обман и нарушение правил соревнования. В спортивных победах, добытых таким путем, нет никакого достижения, и кроме отрицательного влияния, для воспитания молодого спортсмена они ничего не приносят» [3].

Соглашаясь с мнением знаменитого российского спортивного психолога, сформулируем второе важное качество тренера, влияющее не на достижение результата, а на становление личности ребенка – это *честность*. Тренер должен быть честным с воспитанниками, с окружающими, с соперниками и с самим собой. Эти два качества тренера относятся к группе нравственных качеств, но далеко их не исчерпывают.

Среди набора волевых качеств особо хочется остановиться на *уравновешенности* но мне больше нравится называть это эмоциональный интеллект. Тренер должен быть спокоен, ну или сохранять спокойствие, что получается, конечно, не всегда. Все неудачи (личные и своих воспитанников), все трудности и проблемы нужно решать спокойно. Однако спокойствие и выдержка тренера не должны подменяться его безразличием, равнодушием к своей работе. По роду деятельности тренер должен уметь управлять эмоциями не только своими, но и своих подопечных, быть способным погасить агрессию или направить ее в

нужное русло [4]. Тренер имеет право и должен радоваться, гневаться, печалиться, обижаться. Но, даже возмущаясь, он не должен выходить из себя, терять над собой контроль, переходить на грубый и оскорбительный тон. Мы все прекрасно знаем, что решение, принятое на эмоциях почти всегда заканчивается не очень хорошо. И вообще не только тренер, но и все люди должны развивать это качество в себе.

Интеллектуальные качества личности важны в любой профессии, но в работе тренера, на наш взгляд, они должны быть определяющими. По мнению американского психолога Брайента Дж. Кретти, успех в тренерской работе в значительной мере зависит от знаний, которыми обладает тренер [2]. Из всех интеллектуальных качеств особенно хочется выделить – *творчество*. Профессия тренера требует не простого применения набора знания, а творческой их переработки. Тренер – творец горит любимым делом, никогда не переставая обдумывать, придумывать и создавать новое знание в своей работе!

Важным фундаментальным компонентом коммуникационных навыков, которым должен обладать тренер, на наш взгляд, является *умение слушать*. Это сознательный, активный процесс и принятое нами решение слушать человека для того, чтобы понять сообщение, которое нам пытаются донести.

Выводы. Обобщая вышеизложенное, отметим, что современный спорт требует незаурядных способностей от тренера. Мастерство тренера во многом определяется имеющимися у него качествами, которые придают своеобразие его общению с учащимися, определяют быстроту и степень овладения им различными умениями. Многое во взаимоотношениях между тренером и учениками зависит от поведения самого тренера. Он должен владеть всем арсеналом современных знаний, учитывать психологические, социальные, материально-технические и все другие аспекты подготовки спортсмена. Успехи спортсменов во многом зависят от личности тренера – его знаний, педагогического таланта, авторитета, воли, способности к творческому обобщению. По своей сути тренер – это, прежде всего педагог, и к нему предъявляются все те же требования, как и к любому воспитателю.

Список литературы:

1. Деркач, А. А. Педагогическое мастерство тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 374 с
2. Кретти, Брайент Дж. Психология в современном спорте. Пер. с английского Ханина Ю. Л. – М., Физкультура и спорт, 1978.
3. Психология [Текст] : учебник для студ. ин-тов физ. культуры / под ред. П. А. Рудика. –М. : Физкультура и спорт, 1974. - 512 с.
4. Серебренникова, Н. А. Особенности проявления агрессии у спортсменов различных видов спорта (баскетбол и волейбол) с разной спортивной квалификацией / Н. А. Серебренникова, Р. К. Бикмухаметов // Наука и спорт : современные тенденции, 2015. – Т. 8. №3 (8)– С. 126-131.
5. Фадеева, Е. В. Двигательная культура будущего педагога по физической культуре / Е. В. Фадеева // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 10. – С. 39-40.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИГРЫ БЫСТРЫМ ПРОРЫВОМ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ

*Яруллин А.Р., студент 81102 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Данилова Г.Р.*

Актуальность. Баскетбол является командной игрой, следовательно, результат зависит благодаря правильному, быстрому и точному взаимодействию всех игроков. Быстрый прорыв является одним из главных составляющим успешной игры команды. Особенное внимание развитию игры быстрым порывом следует уделять в возрасте 15-16 лет, так этот возраст является важным в развитии основных физических качеств, которые помогают совершенствовать игру быстрым прорывом [3].

Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью, индивидуализмом и одновременно коллективизмом, баскетбол, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Баскетбол развивает все важные физические качества и способности: скоростные, скоростно-силовые, координационные, гибкость и выносливость. В работу вовлекаются практически все функциональные системы организма и основные механизмы энергообеспечения. Специфика соревновательной деятельности в баскетболе предъявляет высокие требования к развитию скоростных и силовых способностей игроков. Скоростно-силовые способности характеризуются непределыми напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной, мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений. Таким образом в игровой деятельности все эти физические качества проявляется в сочетании друг с другом. Большинство технических и тактических приемов по форме и характеру действий относятся к группе скоростных упражнений. Требования к способностям игрока заключаются в показателях: высота прыжков, быстрота выполнения различных приемов, скорость перемещения, проявления ловкости и выносливости [1].

Ведущей тенденцией современного баскетбола является борьба не только за скорость увеличения быстроты рывков отдельных движений, но и в умении быстро и точно выполнять сложные технические приемы на максимальной скорости перемещений, умению выполнять и воспрепятствовать быстрому развитию атаки и броску в корзину, способность выдерживать высокий темп до конца игры [2].

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и определить эффективность применения разработанного комплекса упражнений для совершенствования игры быстрым прорывом у баскетболистов 15-16 лет.

Результаты исследования и их обсуждения. Исследования проводилось с сентября 2017 года по май 2018 года, было привлечено 20 баскетболистов 15-16 лет (учебно-тренировочной группы 4 года обучения, 1-2 разряда), которые составили экспериментальную и контрольную группы.

Программой государственного стандарта утверждено распределение учебных часов на все виды подготовки. Каждый тренер самостоятельно разрабатывает поурочный план тренировочных занятий, поэтому было не сложно внедрить разработанный комплекс упражнений на совершенствование игры быстрым прорывом в тренировочный процесс экспериментальной группы. В начале исследования были проведены тесты, где были выявлены исходные показатели игры быстрым прорывом баскетболистов 15-16 лет в контрольной и экспериментальной группах.

Результаты тестирования показали, что:

- тест «Перехват мяча» – основной показатель игры в защите, а неотъемлемой его частью является владение в совершенстве техникой передвижения. В этом игровом

показателе экспериментальная группа проигрывает контрольной, средний результат групп 10 раз и 11 раз соответственно.

- тест «Реализованный быстрый прорыв» – средние результаты в экспериментальной группе 4 раза, а в контрольной группе – 4,7 раза.

- в тесте «Нереализованный быстрый прорыв» показатель у экспериментальной группы 9 раз, в контрольной – 9,7 раза.

После определения исходных показателей игры быстрым прорывом баскетболистов 15-16 лет, нами было выявлено, что результаты по основным средним игровым показателям в экспериментальной и контрольной группах равны.

Экспериментальная группа занималась в микроцикле 5 раз в неделю. На каждой тренировке, время которой обычно длилось от 90 до 135 минут, наш комплекс упражнений выполнялся от 10 до 15 минут. Комплекс включал в себя три группы упражнений, которые мы применяли для совершенствования быстрого прорыва, включали прорыв в тройках, прорыв в пятерках и то, что мы называем упражнением «бип-бип».

После внедрения нами разработанного комплекса упражнений в тренировочный процесс экспериментальной группы, был проведен анализ изменения показателей игры быстрым прорывом в конце эксперимента.

Для более точного и наглядного рассмотрения показателей игры быстрым прорывом у баскетболистов 15-16-летними был определен прирост в % (рисунок 1).



Рисунок 1 – Прирост показателей игры быстрым прорывом в экспериментальной и контрольной группах баскетболистов 15-16 лет (%)

В экспериментальной группе, в конце исследования наблюдался достоверный прирост во всех исследуемых показателях. В контрольной группе достоверных изменений не было.

- в тесте «Подбор на своем щите» прирост результата в экспериментальной группе на 2% лучше, чем в контрольной;

- в тесте «Перехват мяча» разница в приросте составила 12,5%;

- в тесте «Реализованный быстрый прорыв» прирост результат в экспериментальной группе на 14,4% больше, чем в контрольной;

- в тесте «Нереализованный быстрый прорыв» разница в приросте 2,9%.

Так, результаты тестирования показали, что применяемый нами комплекс упражнений способствует эффективным действиям игры быстрым прорывом.

Выводы. Полученные данные свидетельствуют о положительном приросте показателей игры быстрым прорывом в экспериментальной группе, значительно

превышающих показатели контрольной группы, что подтверждает эффективность применения нашего комплекса упражнений в учебно-тренировочном процессе баскетболистов 15-16 лет.

Список литературы:

1. Данилова, Г. Р. Теория и практика волейбола: краткий курс: учебное пособие / Г. Р. Данилова, Е. В. Невмержицкая, И. Е. Коновалов, К. А. Баранова, В. А. Макаров. – Казань: Отечество, 2019. – 195 с.
2. Краузе, Джерри В. Баскетбол – навыки и упражнения: пер. с англ. / Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер. – М.: АСТ; Астраль, 2006. – С. 47-50.
3. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учебное пособие для студентов высш. пед. учебных заведений / Д. И. Нестеровский. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 336 с.

THE APPEARANCE OF THE PHENOMENON OF EMOTIONAL BURNOUT IN BASKETBALL ATHLETES DURING SPORTS

Serebrennikov I.A., student of group 8211M,
Serebrennikova N. A.

Volga region state Academy of physical culture, sports and tourism,
Scientific supervisor - candidate of pedagogic sciences, associate Professor, V.I. Volchkova

Annotation. This article examines the phenomenon of burnout and its establishment in sport of basketball athletes. Analyzed the characteristic features of formation of burnout in phases: tension, rezistsentsiya, exhaustion. It identified and justified that athletes are subject to burnout syndrome, or are in the process of formation, but during certain corrective work more and more athletes can cope with the negative manifestations of burnout.

Key words: emotional burnout, sports activities, basketball.

Introduction. Emotional burnout occurs and is manifested as a result of personal strain, as a result of psychological and psycho-physiological stress associated with a reduction in athletic success and satisfaction with the results of its operations and in general. Overtrained and overworked athletes have a high risk of burnout, which can lead to a decrease in the level of sports activity and retiring from sport, so coaches and teachers need to carefully monitor the level of training and competitive pressures of each athlete.

Methods and organization of study:

- Research methods: survey methods, teacher observation, statistical and mathematical data processing (counting the test Student's t-distribution in the field of statistical deduction);

- Research methodology: methods Boyko.

The sample of subjects consisted of 20 athletes, basketball players.

The results of the research and their discussion. In basketball there is a deep study of all life and reassessment of personal meanings and values. In this pre-match life (its process efficiency and locus of control) are underestimated.

During the study of the phenomenon of burnout as described in V. Boyko, we got the following results:

- 1) in basketball, in all phases the syndrome is fully formed;
- 2) in a phase of tension 12 people do not have symptoms of burnout: 9 people have this symptom in its infancy; 4 people have formed a symptom;
- 3) in a resistance phase 11 players didn't form the symptom: 12 people have this symptom in its infancy, 2 people have formed a symptom;
- 4) in the phase of exhaustion 9 people have no symptoms of burnout: 12 people have this symptom in its infancy; 4 people have symptoms emerged.

In the phase of "tension" in the group of basketball players dominates the symptom of "traumatic experience of circumstances" (37.5% respectively), which means that they are currently experiencing the impact of stressful factors, increases stress, which results in frustration and resentment. Undecidability of the situation leads to the development of phenomena of "burnout."

The feeling of "self dissatisfaction" formed among the very small number of basketball players (5%), it means that in general they do not feel discontent in a sporting activity and the specific circumstances in the course of a workout. But among 45% of all athletes this symptom begins to take shape, and we can say that the mechanism starts to act "emotional transfer", i.e. all the strength of emotions is not directed to the outside, and for themselves. This is reflected in the intense internalization of responsibilities, increased conscientiousness and sense of responsibility, that is sure to increase tension, and in the subsequent stages of the "burnout" can provoke a psychological defense.

Symptom "trapped in a cage" in a group of basketball players formed among 25% and 25% is in the formative stages. This means that these athletes feel, or are beginning to feel the state of

intellectual and emotional congestion, impasse. This can be a result of organizational deficiencies, daily routine, etc.

In the phase of "resistance" is the dominant symptom of "expanding the economy of emotions." This symptom was formed in 32.5% of basketball players. This suggests that this form of protection is carried out beyond the sports field - in communication with family and friends.

The following is a symptom of "inadequate emotional response." This symptom has developed in 30% of basketball players. Maturity of this symptom indicates that the professional ceases to capture the difference between two fundamentally different phenomena: the economical expression of emotions and inadequate selective emotional response. Inadequate "savings" of emotions limits the emotional impact due to the selective response in the contacts. This man thinks that he entered a valid way. The subject of communication records just the opposite - the emotional callousness, indifference and lack of respect for the individual.

The next symptom severity is the "reduction of professional duties." This symptom has developed in 25% of basketball players and develops among 5%.

The least vivid in the phase appeared symptom of "emotional and moral orientation." This symptom is got by 5% of basketball players. For such athletes mood and subjective preferences affect the performance of the duties in sport.

In the phase of "exhaustion" is the dominant symptom of "personal detachment." It was formed among 27.5% players, but develops this symptom at 7.5%. This symptom is manifested in the process of communication in the form of partial loss of interest to the subject of sports activities.

The next symptom severity is "psychosomatic and psycho-vegetative disorders." Symptom formed among 22.5% of basketball players. It is developing among 12.5% of basketball players. Symptom "emotional deficit", was formed in 20% of basketball players. It manifests itself in the feeling of their inability to help their subjects of activity in emotional terms, are not able to get into their position. The least severe symptom is "emotional detachment". It was formed among 17.5% of basketball players, but develops this symptom among 17.5% of basketball players. Athletes almost do not care, do not cause an emotional response - positive circumstances or negative.

Conclusions: We see that the largest number of athletes is in the second phase of burnout, in the phase of "resistance"; in the phase of "exhaustion" 50% of the subjects are not subject to burnout syndrome. This fact may indicate that, during a certain corrective work more and more athletes can cope with the negative manifestations of burnout. Athletes included in this group were the most susceptible to burnout syndrome.

References:

1. Polyakova, T. A. Problem situational anxiety and aggressiveness in the psychological and pedagogical research / T. A. Polyakova // Actual problems of modern psychology: Materials II Intern. scientific. Conf. – Chelyabinsk: Two Komsomolets, 2013. - P. 107-110.
2. Reshetova, T. Y. Representations about the phenomenon of aggressive personality in modern psychology / T. Y. Reshetova // Bulletin of the University of the Russian Academy of Education. – 2011. – №1-54. – S.90-94.
3. Sidorov, K. R. Aggression as a psychological phenomenon. // Bulletin of Udmurt University. – 2013. – №3-2. – from. 042-052.

СЕКЦИЯ №7

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В
ХОККЕЕ И ФУТБОЛЕ**

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

*Ахметшин И.Р., студент ФКП-15-1 гр.,
Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова,
Научный руководитель – к. п. н., доцент Ключникова С.Н.*

Актуальность. Среди многочисленных видов спорта, культивируемых в вузах, мини-футбол завоевывает все большую популярность среди студентов. Это действенное средство физического воспитания, достижения высот спортивного совершенствования, общения, расширения контактов.

Эффективность управления тренировочным процессом и результаты соревновательной деятельности студенческих команд по мини-футболу во многом зависят от наличия диагностики состояния студентов-спортсменов и принятия управленческого решения, которые можно получить посредством комплексного контроля.

Управление спортивной подготовкой команд предусматривает комплексное использование системы спортивной тренировки (закономерностей и принципов, средств и методов) и материально-технической базы (специального инвентаря, оборудования и тренажеров, средств восстановления, климатических факторов, организационных моментов) [1, 4].

Цель исследования – теоретико-практическое обоснование средств и методов управления тренировочным процессом студенческой команды по мини-футболу.

Педагогическое исследование проводилось в три этапа. В рамках предварительного эксперимента проведено тестирование физической, технико-тактической подготовленности игроков студенческих команд по мини-футболу с использованием комплекса тестов педагогического контроля. Данный комплекс состоял из различных тестов: тесты для определения уровня физической подготовленности, представленные в программе ДЮСШ по футболу и адаптированные к мини-футболу; тесты для оценки уровня технико-тактической подготовленности адаптированные для мини-футбола.

Затем были разработаны средства и методы управления тренировочным процессом студенческой команды по мини-футболу на основе использования комплексного педагогического контроля, который позволит повысить эффективность подготовки и улучшить результативность соревновательной деятельности. Исследование проводилось на базе Ульяновского государственного педагогического университета имени И.Н. Ульянова. Из студентов 1-5 курсов факультета физической культуры и спорта были сформированы достаточно однородные по своему составу контрольная и экспериментальная группы (по 14 человек в каждой). Обе группы занимались по одинаковому годовичному плану подготовки. Различия заключались в том, что в экспериментальной группе на занятиях применялись средства и методы управления тренировочной деятельностью и использовался комплексный педагогический контроль. В контрольной группе занятия проводились по традиционной программе спортивной подготовки по мини-футболу.

В управлении тренировочным процессом было предложено изменение основных средств, объема и интенсивности упражнений, направленных на совершенствование технико-тактических действий игроков. При сохранении общей структуры годичного цикла подготовки, за счет перераспределения содержания, в зависимости от полученных результатов оценки уровня подготовленности игроков использовалось соответствующее соотношение видов подготовки в структуре годичного цикла. Нами были предложены индивидуальные, групповые и командные комплексы упражнений поэтапного совершенствования технико-тактических действий игроков, позволяющие с помощью специально созданных тренирующих целевых установок воздействовать на спортсменов и способствовать более высокой реализации ими технико-тактических действий в соревновательной деятельности.

В тренировочные занятия были включены средства: комплекс подготовительных упражнений для совершенствования техники игры в мини-футбол, комплексы специальных упражнений на основе тактических действий и игровых ситуаций. А также эффективные организационные формы комплексного педагогического контроля – тестирующая тренировка, которая одновременно позволяла обеспечить контроль и уровень различных видов подготовленности футболистов (физической, специальной, технической, теоретической, тактической) и способности к демонстрации их в условиях соревновательной деятельности студенческих команд по мини-футболу.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ показателей физической подготовленности мини-футболистов студенческих команд после эксперимента, выявил преимущество игроков экспериментальной группы, практически во всех предложенных тестах.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности игроков студенческих команд по мини-футболу

Качества	Показатели	До эксперимента	После эксперимента	Р
		М ± ш	М ± ш	
<i>Скоростные</i>	Бег 10м со старта (с)	2,25 ± 0,36	1,86± 0,28	Р <0,05
		2,22± 0,16	1,91± 0,21	Р <0,05
<i>Скоростно-силовые</i>	Прыжок в длину с места (см)	203,4±1,46	235,5±1,15	Р <0,05
		224,7±1,25	230,5±1,23	Р> 0,05
<i>Скоростная выносливость</i>	Челночный бег 5х30м, (с)	27,34±0,46	24,36±0,18	Р <0,05
		25,37±0,28	25,15±0,21	Р> 0,05

Условные обозначения: числитель – результаты экспериментальной группы; знаменатель – результаты контрольной группы.

Из таблицы 1 видно, что результат теста «бег 10 м со старта» улучшился – на 0,39 с (Р <0,05). Это на 17,7 % лучше, чем годом раньше, и на 3,8 % чем в контрольной группе. Показатели скоростно-силовых способностей свидетельствуют о невысоком уровне их развития до начала эксперимента, особенно у футболистов экспериментальной группы. Разница результатов была лучше у игроков контрольной группы на 10,5 % (Р<0,05). Внедрение новых средств управления тренировочным процессом показывает, что после эксперимента показатели в тесте «прыжок в длину с места» улучшились на 15,8 %. Показатели скоростной выносливости в экспериментальной группе на 7,2 % были ниже, чем в контрольной группе. По окончании эксперимента результат в тесте «челночный бег 5х30 м» улучшился на 7,5 % в экспериментальной группе и на 3,24 % в контрольной группе (Р<0,05).

Таким образом, можно отметить существенный и статистически достоверный рост показателей физической подготовленности игроков экспериментальной группы.

Действия с мячом в играх можно оценить эффективность их выполнения с помощью упражнений, которые отражают игровые ситуации и фрагменты соревновательной деятельности.

С этой целью был использован комплекс тестов, адаптированный к мини-футболу для определения уровня технико-тактической подготовленности футболистов. Данный комплекс позволяет оценить уровень способностей игроков к реализации специальных физических возможностей в процессе игры, проводимые по окончании каждого из значимых этапов подготовки. Например, при определении показателей в ведении мяча 30 м в коридоре шириной 0,5 м, «Дриблинге 30м», в скоростных передачах мяча в парах за 1 минуту, количестве ударов за 1 минуту, число попаданий в створ ворот:

- в «ведении мяча 30м в коридоре 0,5м» показатели экспериментальной группы на 26,9 % ($P < 0,05$) стали выше, чем до эксперимента, тогда как в контрольной группе эти же показатели улучшились лишь на 3,4% ($P > 0,05$);

- в «дриблинге 30м» – спортсмены экспериментальной группы показали результаты на 18,5% ($P < 0,05$) лучше, чем до эксперимента;

- в скоростных передачах в парах за 1 минуту – игроки экспериментальной группы были на 48,2% ($P < 0,05$) лучше;

- количество ударов за 1 минуту – игроки экспериментальной группы выполнили на 56,3% ($P < 0,05$) больше ударов, чем до начала эксперимента.

Выводы:

Таким образом, в ходе нашего исследования была определена эффективность средств и методов управления тренировочным процессом студенческой команды по мини-футболу УлГПУ, это позволило в экспериментальной группе повысить показатели, характеризующие уровень различных видов подготовленности ($P < 0,05$): физической, технической, тактической, теоретической и улучшить результативность соревновательной деятельности. Сборная команда УлГПУ по мини-футболу за последние четыре года становилась чемпионами Областной Универсиады, Чемпионата Области и многих других турниров по мини-футболу. При этом следует отметить, что игроки экспериментальной команды, значительно чаще стали использовать комбинационные технико-тактические действия в соревновательной деятельности и признавались лучшими игроками, бомбардирами и защитниками.

Список литературы

1. Губа В.П., Антипов А.В., Маринич В.В. Интегральный подход в комплексном контроле функционального состояния юных футболистов // Теория и практика физической культуры. 2014. № 4.- С. 30-35.
2. Ключникова С.Н., Маврин А.Д. Техничко-тактическая подготовка футболистов 15-17 лет с учетом игрового амплуа // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: материалы Всероссийской научно-практической конференции/ под ред. Л.И. Костюниной, И.Н. Тимошиной. – Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2017. – С. 255-259.
3. Можаяев Э.Л. Футбол с методикой преподавания: учебно-методическое пособие. – Казань: ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2017. – 195 с.
4. Нежура Б.Р. Методика обучения технике передвижений у футболистов на этапе начальной подготовки // Научное обозрение: гуманитарные исследования. – 2017. № 5. – С. 96-103.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ С УЧЕТОМ ТИПОВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

*Бойко Д.С., студент 71102М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Э.Л. Можжаев*

Актуальность. Координационные способности – это психомоторные свойства (особенности) индивида, которые определяют готовность к оптимальному управлению и регуляции двигательных действий.

Процессы двигательной координации определяются нейрофизиологическими механизмами организации информации, они протекают в системе управления и регуляции движений. Этими процессами управляет центральная нервная система (ЦНС), органы восприятия и мышцы, обусловленные генотипом и средой, – являются задатками для становления координационных способностей. От центральной нервной системы зависит не только игровая стабильность и технико-тактические действия на поле, но и психологическое состояние на игру. Благоприятный возраст для развития координационных способностей футболистов является 11-12 лет.

Многие аспекты координационной подготовки футболистов остаются еще недостаточно изученными как теоретически, так и экспериментально. Практически не разработаны добротные (надежные и валидные) тесты, которые давали бы возможность оценивать и прогнозировать развитие специфических координационных способностей у юных талантливых футболистов [3].

Цель исследования: Обосновать, разработать и проверить эффективность экспериментальной методики развития координационных способностей футболистов 11-12 лет с учетом типов центральной нервной системы.

Результаты исследования и их обсуждение. Эксперимент проводился на базе ДЮСШ «Мирас» город Казань, в нем принимали участие футболисты в возрасте 11 – 12 лет. Исследование изменения показателей КС юных футболистов проводилось в начале эксперимента и в конце, распределяя футболистов по типам ЦНС. В экспериментальную группу вошли футболисты с сильной нервной системой, а в контрольную группу вошли футболисты со слабой нервной системой.

Таблица 1 – Исходные и конечные показатели экспериментальной группы

	Средние исходные показатели	Средние конечные показатели	% прироста
Бег 30 м с мячом	8,27±0,17	6,26±0,2	24,5
Обводка конусов	11,66±0,3	11,51±0,3	1,3
Жонглирование	12,9±10,4	27,4±17,1	112,4
Прыжки на скакалке	32,1±4,8	38,7±5,7	21

Рассмотрим таблицу 1. На них показаны средние показатели экспериментальной группы в начале исследования и в конце исследования. Также на них показан процесс прогресса футболистов. Разберем каждое контрольное упражнение по отдельности. Первое упражнение было бег 30 м с мячом. В начале исследования средние показатели были 8,27, а вот в конце исследования стало 6,24. Таким образом процентный прогресс – 24,5%. Следующим упражнением было обводка 10 конусов. В начале показатели составляли 11,66, а в конце стали 11,51. Процентный прогресс – 1,3%. Следующим упражнением было жонглирование мяча. В начале исследования показатели были 12,9, а в конце исследования стали 27,4. Процентный прогресс составил – 112,4%. Это стало самым большим приростом в нашем эксперименте. Последним упражнением являлось прыжки на скакалке. В начале

эксперимента показатели были 32,1, а в конце эксперимента показатели стали 38,7. Таким образом процентный прогресс составил – 21%.

Можно сделать вывод, что в экспериментальной группе прогресс был высок кроме упражнения обводки конусов.

Таблица 2 – Исходные и конечные показатели контрольной группы

	Средние исходные показатели	Средние конечные показатели	% прироста
Бег 30 м с мячом	6,41±0,3	6,38±0,2	0,5
Обводка конусов	11,47±0,3	11,46±0,3	0,1
Жонглирование	12,2±9,4	18,2±13,3	49
Прыжки на скакалке	31,1±3,9	32,8±5,1	5,5

Таблица 3 – Прирост показателей в экспериментальной и контрольной группах

	% прироста экспериментальной группы	% прироста контрольной группы
Бег 30 м. с мячом	24,5	0,5
Обводка конусов (10 конусов)	1,3	0,1
Жонглирование	112,4	49
Прыжки на скакалке	21	5,5

Рассмотрим таблицу 2-3. На них показаны средние показатели контрольной группы в начале исследования и в конце исследования. Также на них показан процесс прогресса футболистов. Разберем каждое контрольное упражнение по отдельности. Первое упражнение было бег 30 м с мячом. В начале исследования средние показатели были 6,41, а вот в конце исследования стало 6,38. Таким образом процентный прогресс – 0,5%. Следующим упражнением было обводка 10 конусов. В начале показатели составляли 11,47, а в конце стали 11,46. Процентный прогресс – 0,1%. Следующим упражнением было жонглирование мяча. В начале исследования показатели были 12,2, а в конце исследования стали 18,2. Процентный прогресс составил – 49%. Последним упражнением являлось прыжки на скакалке. В начале эксперимента показатели были 31,1, а в конце эксперимента показатели стали 32,8. Таким образом процентный прогресс составил – 5,5%.

Выводы:

1. Анализ доступных литературных источников показал, что на сегодняшний день недостаточно полно раскрыто решение вопроса, касающегося выявления и использования наиболее эффективной методики, направленной на развития координационных способностей юных футболистов.

2. Была разработана методика, включающая комплекс упражнений для формирования координационных способностей у футболистов 11-12 лет.

3. Данную методику мы применили на футболистах 11-12 лет, занимающихся футболом в ДЮСШ «Мирас»

4. После проведения исследования мы видим, что наш комплекс был эффективен для юных футболистов. После внедрения комплекса, процент прироста результатов у экспериментальной группы составил: в беге на 30 м процентный прогресс – 24,5%. В обводке 10 конусов процентный прогресс – 1,3%. В жонглировании мяча процентный прогресс составил – 112,4%. В прыжках на скакалке процентный прогресс составил – 21%.

У контрольной группы прирост составил: В беге на 30 м с мячом процентный прогресс – 0,5%. В обводке 10 конусов процентный прогресс – 0,1%. В жонглировании мяча

процентный прогресс составил – 49%. В прыжках на скакалке процентный прогресс составил – 5,5%. Результаты говорят о преимуществе экспериментальной методики развития координационных способностей у футболистов 11-12 лет с учетом типов состояния ЦНС.

Список литературы:

1. Можаяев, Э.Л. Футбол с методикой преподавания : учебно-методическое пособие / Э.Л. Можаяев / Под редакцией доктора педагогических наук И.Е. Коновалова. – Казань: Отечество, 2017. – 195 с.
2. Бойко, Д.С. Особенности развития координационных способностей у юных футболистов с учетом типологических особенностей проявления свойств нервной системы / Д.С. Бойко, И.Е. Коновалов, В.Б. Поканинов // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2018. – С. 147-150.
3. Газнанов, Л.М. Исследование развития специальной выносливости у юных футболистов / Л.М. Газнанов, И.Е. Коновалов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 208-210.
4. Лях, В. Координационная тренировка в футболе / В. Лях, З. Витковски. – М. : Советский спорт – 2010. – 216 с.
5. Можаяев, Э.Л. Физическая подготовка футболистов: учебно-методическое пособие/ Авторы составители Э.Л. Можаяев, Р.В. Фаттахов, Д.Ю. Денисенко, М.Р. Рахимов. – Казань: Отечество, 2017. – 211 с.
6. Николаев А.Ю. Развитие скоростно-силовых способностей у юных футболистов / А.Ю. Николаев, И.Е. Коновалов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 291-293.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ

*Боков К.В., Галявиев И.З., студенты 71102М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – д.п.н., доцент Коновалов И.Е.*

Актуальность исследования Характерной чертой развития скоростного хоккея, по мнению многих экспертов, является дальнейшее повышение интенсивности и жесткости игры, увеличение сложных игровых элементов и неожиданных игровых ситуаций.

Хоккеист в современном хоккее должен владеть совершенным технико-тактическим мастерством, быстро ориентироваться в игровой ситуации, быстро реагировать и принимать мгновенные решения на данном отрезке и быстро их реализовывать. Хоккеисту во время игры приходится выполнять сложные игровые действия в условиях активного прессинга соперника с использованием силовых приемов, при недостатке времени и площади [2].

Но основной проблемой развития скоростно-силовых качеств у хоккеистов, является незначительные нагрузки в тренировочном процессе [3]. Современными исследованиями выявляются всё новые и новые детали. Поэтому в работе ученых необходима огромная целенаправленная публикация учебного и практического материала, для того чтобы обобщать, анализировать и правильно понимать выявляющие факторы, организовывать новые исследования и создавать новые системные показатели, составляющих научную перспективную основу для развития скоростно-силовых показателей [1].

Анализ научно-методической литературы говорит нам о том, что хоккей – это не просто вид спорта, но и отдельная наука, связанная с рассмотрением и изучением физических качеств, навыков, объема физических нагрузок, но и составления тренировочных занятий [4].

Известно, что особенностью развития скоростно-силовых качеств человека во многом осуществляется его уровнем физической подготовленности, начиная с самого детского возраста [5].

Особенностью развития скоростно-силовых навыков в современном хоккее занимает ведущее место из основных физических качеств в тренировке хоккеистов. Различные ученые в результате исследования доказали, что при развитии скоростно-силовым навыком к 14-15 лет выйти на нормативный уровень, потому что именно на этот период приходится первый сенситивный период в развитии силы [7].

Цель исследования – теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективное развитие скоростно-силовой подготовки хоккеистов 14-15 лет.

Методы исследования: Анализ научной литературы, педагогический эксперимент, тестирование, математическая статистика.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследования проводились в СК «Зилант» г. Казани на протяжении 5 месяцев. В нем участвовало 20 спортсменов, которые были распределены на две группы (по 10 человек) – контрольную и экспериментальную. Для определения эффективности экспериментального комплекса перед началом эксперимента были зафиксированы исходные физические данные каждого хоккеиста. На протяжении всего периода наблюдений тренировки проводились два раза в неделю. В контрольной группе занятия проводились по общепринятой методике ДЮСШ. Для спортсменов второй группы тренировочные занятия проводились с применением экспериментальных комплексов упражнений, изменением нагрузки, а также с использованием вспомогательных средств тренировки, таких как режим дня, изменение внешних условий (тренировки на пересеченной местности).

На первом этапе проводились предварительные испытания. Был проведен анализ литературных источников по изучаемым проблемам. Аналитический обзор литературы позволил конкретизировать проблему нашего исследования, уточнить цель работы,

сформулировать гипотезу и определить задачи и метод исследования.

На втором этапе были проведены педагогическое наблюдение с целью изучения структуры подготовленности и содержания тренировочных нагрузок юных хоккеистов.

На третьем этапе был разработан экспериментальный комплекс технической подготовки хоккеистов 14-15 лет. Комплексы включали в себя прохождение станций с определенным набором упражнений. Физиологический режим работы составил: ориентировочное время непрерывной работы при пульсе 190 уд/мин. Отдых между сериями – до пульса 130 уд/мин.

На четвертом этапе проводился педагогический эксперимент.

Тестирование проводилось в начале и в конце педагогического эксперимента. Для определения эффективности разработанного нами комплекса упражнений развития скоростно-силовых способностей у хоккеистов 14-15 лет было проведено тестирование с помощью контрольных упражнения: прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, бег 20м., бег 20 м. спиной вперед, отжимания.

Все результаты, полученные в процессе педагогического эксперимента, наглядно представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Средне-групповые показатели развития скоростно-силовых качеств хоккеистов контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Тесты	Группа			
	контрольная		экспериментальная	
	$x_{cp} \pm \sigma$	V, %	$x_{cp} \pm \sigma$	V, %
Прыжок в длину с места, см	174,1 $\pm$ 4,7	3	167,8 $\pm$ 3,1	2
	p<0,001			
Прыжок вверх с места, см	38,9 $\pm$ 2,2	6	38,1 $\pm$ 1,9	5
	p<0,05			
Бег 20м, с	4,0 $\pm$ 0,1	3	4,1 $\pm$ 0,2	5
	p<0,05			
Бег 20м спиной вперед, с	7,4 $\pm$ 0,1	1	7,6 $\pm$ 0,1	1
	p<0,001			
Отжимание, кол-во раз	31,8 $\pm$ 5,0	16	28,5 $\pm$ 3,8	13
	p<0,001			

Таблица 2 – Средне-групповые показатели развития скоростно-силовых качеств хоккеистов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Тесты	Нормативные показатели	Группа			
		контрольная		экспериментальная	
		$x_{cp} \pm \sigma$	V, %	$x_{cp} \pm \sigma$	V, %
Прыжок в длину с места, см	182,5	183,3 $\pm$ 7,3	4	214,9 $\pm$ 4,5	2
		p<0,001			
Прыжок вверх с места, см	31,0	31,6 $\pm$ 2,5	8	34,7 $\pm$ 1,8	5
		p<0,001			
Бег 20м, с	4,17	4,3 $\pm$ 0,1	2	4,0 $\pm$ 0,1	3
		p<0,05			
Бег 20м спиной вперед, с	6,93	7,3 $\pm$ 0,1	1	7,1 $\pm$ 0,1	1
		p<0,001			
Отжимание, кол-во раз	41	42,3 $\pm$ 5,0	12	48,3 $\pm$ 5,6	12
		p<0,001			

Как видно из таблиц, к окончанию исследования, у хоккеистов экспериментальной

группы показатель скоростно-силовых способностей улучшились более значимо, чем в контрольной группе. Нормативный уровень развития скоростно-силовых качеств имели в контрольной группе 13-67% хоккеистов, в экспериментальной группе – 73-100% хоккеистов. Полученные результаты подтверждают эффективность предлагаемых нами комплексов упражнений.

Выводы. На основе изучения опыта работы, анализа литературных источников, педагогических наблюдений и педагогического тестирования составлены методические рекомендации для развития скоростно-силовых способностей юных хоккеистов 14-15 лет на этапе углубленной специализации. Сравнительный анализ результатов свидетельствует, что юные спортсмены экспериментальной группы существенно превосходили хоккеистов, занимающихся в контрольной группе. Юные хоккеисты 14-15 лет экспериментальной группы показали достоверно более высокий уровень технической подготовленности, что проявилось в достоверно лучших результатах в беге на коньках лицом и спиной вперед. Прирост остальных показателей технической подготовленности у юных спортсменов экспериментальной группы был существенно выше, чем у хоккеистов контрольной группы. Так что можно считать, что в экспериментальной группе юные хоккеисты показали высокий результат, по сравнению с контрольной. Нормативный уровень развития скоростно-силовых качеств имели в контрольной группе 13-67% хоккеистов, в экспериментальной группе – 73-100% хоккеистов.

Список литературы.

1. Бальсевич, В.К. К проблеме физкультурно-спортивной ориентации / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №1. – С.31-33.
2. Гогунев, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартянов. – М.: Академия, 2008. – С.62.
3. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учебник для институтов физической культуры / М.Ф Иваницкий. – Москва: Изд.6-е Терра-Спорт, 2003. – 624 с.
4. Никонов, Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие / Ю.В. Никонов. – Минск: Асар, 2008. – 320 с.
5. Халиков, Г.З. Оценка функциональной подготовленности легкоатлетов, тренирующихся на выносливость / Г.З. Халиков, И.Ш. Мутаева, И.Е. Коновалов // Фундаментальные исследования. – 2013. – №6 . – Часть 2. – С.440-444

ПОИСК ПЕРСПЕКТИВНЫХ ПУТЕЙ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ

*Боков К.В., Галявиев И.З., студенты 71102М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – д.п.н., доцент Коновалов И.Е.*

Актуальность. Современными исследованиями выявляются всё новые и новые детали, поэтому в работе ученых необходима огромная целенаправленная публикация учебного и практического материала, для того чтобы обобщать, анализировать и правильно понимать выявляющие факторы, организовывать новые исследования и создавать новые системные показатели, составляющих научную перспективную основу для развития скоростно-силовых способностей [2].

Различные ученые в результате исследования доказали, что при развитии скоростно-силовых способностей к 14-15 лет необходимо выходить на нормативный уровень по возрастному признаку или по требованию спортивной школы, так как именно этот возрастной период является сенситивным для развития этих способностей. При этом известно, что показатели развития скоростно-силовых способностей человека во многом зависят от уровня его физической подготовленности, причем это прослеживается, начиная с раннего возраста. [1].

Хоккеист в современном хоккее должен владеть совершенным технико-тактическим мастерством, быстро ориентироваться в игровой ситуации, быстро реагировать и принимать мгновенные решения на коротком отрезке и быстро их реализовывать. Хоккеисту во время игры приходится выполнять сложные игровые действия в условиях активного прессинга соперника с использованием силовых приемов, при недостатке времени и площади [5].

Анализ научно-методической литературы говорит нам о том, что хоккей – это не просто вид спорта, но и отдельная наука, связанная с рассмотрением и изучением развития физических качеств, предлагаемых объемов физических нагрузок, структура и содержание тренировочных занятий [3,4].

Однако основными проблемами эффективности развития скоростно-силовых способностей у юных хоккеистов, по-прежнему остаются незначительные нагрузки предлагаемые спортсменам в тренировочном процессе и недостаточно широкий арсенал применяемых средств.

Цель исследования – теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективное развитие скоростно-силовой подготовки хоккеистов 14-15 лет.

Методы исследования. Анализ научной литературы, педагогический эксперимент, тестирование, математическая статистика.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследования проводились в СК «Зилант» г. Казани на протяжении 5 месяцев. В нем участвовало 20 спортсменов, которые были распределены на две группы (по 10 человек) – контрольную и экспериментальную. Для определения эффективности экспериментального комплекса перед началом эксперимента были зафиксированы исходные физические данные каждого хоккеиста. На протяжении всего периода наблюдений тренировки проводились два раза в неделю. В контрольной группе занятия проводились по общепринятой методике спортивной школы. Для спортсменов экспериментальной группы тренировочные занятия проводились с применением экспериментальной методики направленной на развитие скоростно-силовых способностей.

На первом этапе проводились предварительные испытания. Был проведен анализ литературных источников по изучаемым проблемам. Аналитический обзор литературы позволил конкретизировать проблему нашего исследования, уточнить цель работы, сформулировать гипотезу и определить задачи и метод исследования.

На втором этапе были проведены педагогическое наблюдение с целью изучения структуры подготовленности и содержания тренировочных нагрузок юных хоккеистов.

На третьем этапе была разработана и внедрена экспериментальная методика развития скоростно-силовых способностей хоккеистов 14-15 лет. Методика включала в себя комплексы упражнений, которые выполнялись на станциях. Метод выполнения упражнений – повторный. Режим выполнения упражнений: непрерывная работа при пульсе 190 уд/мин. Отдых между сериями – до пульса 130 уд/мин.

На четвертом этапе проводился повторное тестирование, и проводилась коррекция методики.

Тестирование проводилось в начале и в конце педагогического эксперимента. Для определения эффективности разработанной нами методики развития скоростно-силовых способностей хоккеистов 14-15 лет было проведено тестирование с помощью следующей батареи тестов: прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, бег 20 м., бег 20 м. спиной вперед, отжимания.

Результаты, полученные нами в процессе проведенного педагогического эксперимента, наглядно представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Средне-групповые показатели развития скоростно-силовых качеств хоккеистов контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Тесты	Группа			
	контрольная		экспериментальная	
	$x_{cp} \pm \sigma$	V, %	$x_{cp} \pm \sigma$	V, %
Прыжок в длину с места, см	174,1±4,7	3	167,8±3,1	2
	p<0,001			
Прыжок вверх с места, см	38,9±2,2	6	38,1±1,9	5
	p<0,05			
Бег 20 м, с	4,0±0,1	3	4,1±0,2	5
	p<0,05			
Бег 20 м спиной вперед, с	7,4±0,1	1	7,6±0,1	1
	p<0,001			
Отжимание, кол-во раз	31,8±5,0	16	28,5±3,8	13
	p<0,001			

Таблица 2 – Средне-групповые показатели развития скоростно-силовых качеств хоккеистов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Тесты	Нормативные показатели	Группа			
		контрольная		экспериментальная	
		$x_{cp} \pm \sigma$	V, %	$x_{cp} \pm \sigma$	V, %
Прыжок в длину с места, см	182,5	183,3±7,3	4	214,9±4,5	2
		p<0,001			
Прыжок вверх с места, см	31,0	31,6±2,5	8	34,7±1,8	5
		p<0,001			
Бег 20 м, с	4,17	4,3±0,1	2	4,0±0,1	3
		p<0,05			
Бег 20 м спиной вперед, с	6,93	7,3±0,1	1	7,1±0,1	1
		p<0,001			
Отжимание, кол-во раз	41	42,3±5,0	12	48,3±5,6	12
		p<0,001			

Как видно из таблиц, к окончанию исследования, у хоккеистов экспериментальной группы исследуемые показатели улучшились более значительно, чем в контрольной группе. При

этом требуемый нормативный уровень развития скоростно-силовых способностей наблюдается у 73-100% хоккеистов экспериментальной группы, а в контрольной группе лишь у 13-60% хоккеистов. Таким образом, полученные результаты подтверждают эффективность предлагаемой нами методики.

Выводы. По итогам проведенного сравнительного анализа было выявлено, что у спортсменов экспериментальной группы результаты были существенно лучше, чем у хоккеистов контрольной группы. При этом требуемый нормативный уровень развития скоростно-силовых способностей наблюдается у 73-100% хоккеистов экспериментальной группы, а в контрольной группе лишь у 13-60% хоккеистов. Таким образом, полученные результаты подтверждают эффективность предлагаемой нами методики.

Список литературы.

1. Бальсевич, В.К. К проблеме физкультурно-спортивной ориентации / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №1. – С.31-33.
2. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов. – М.: Академия, 2008. – С.62.
3. Kamalov, A.K. Forming young players' abilities to perform tactical actions / A.K. Kamalov, I.E. Kononov, V.I. Volchkova // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 340-341.
4. Никонов, Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие / Ю.В. Никонов. – Минск: Асар, 2008. – 320 с.
5. Сайфутдинов, А.Д. Проблемы воспитания быстроты у юных хоккеистов / А.Д. Сайфутдинов, И.Е. Коновалов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 306-307.

СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ ФУТБОЛИСТОВ ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

*Бузина В.В., студент ФК17ДР68ФС1(602)гр.,
Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко
Научный руководитель – д.п.н., профессор Ирхин В.Н.*

Актуальность данного исследования состоит в увеличении внимания к футболу и спортивным достижениям этой игры. В настоящее время в Приднестровье все большую популярность приобретает такой вид спорта, как футбол. Многие дети и взрослые смотрят футбольные матчи по телевизору, выезжают на стадионы, чтобы увидеть матч своими глазами. Школьники стремятся заниматься футболом, записываются в различные секции или пробуют свои силы в Академии Футбола «Шериф». В данной статье предлагается рассмотреть футбольные достижения в Приднестровской Молдавской Республике (ПМР), сделанные в большинстве своем ФК «Шериф». Сегодня ФК «Шериф» известен далеко за пределами Приднестровья и Молдовы, а о его достижениях говорят не только приднестровцы, но и зарубежные издания.

Цель исследования является рассмотрение выдающихся достижений Приднестровского футбола, а именно ФК «Шериф».

ФК «Шериф» был сформирован 4 апреля 1997 г. на базе команды «Тирас». Дебют команды состоялся на городском стадионе в Тирасполе 11 июля 1998 г. Тогда команда была заявлена в национальный дивизион. Однако наиболее значимым днем для клуба стало 27 мая 1999 г. Это был финал Кубка Молдавии по футболу. ФК «Шериф» играл против «Конструкторула». Этот матч запомнился многим невероятным накалом страстей и драматизмом. По истечению основного времени команды вышли в ничью (1:1). Игра перешла в овертайм и команда «Шериф» забила «золотой» гол. В тот день «Шериф» впервые стал обладателем Кубка Молдавии. В следующем же сезоне команда завоевала серебряные медали чемпионата Молдавии [1].

В сезоне 2000-2001 гг. большинство специалистов говорило о том, что главным конкурентом кишиневской команды «Зимбру» станет «Шериф». Прогнозы оправдались: за четыре тура до конца чемпионата в очном поединке «Зимбру» и «Шериф» решалась судьба золотых медалей. В конечном итоге «Шериф» одержал победу и 12 июня на городском стадионе Тирасполя был награжден золотыми медалями и чемпионским Кубком.

«Шериф» вышел в финал и в розыгрыше Кубка Молдавии. Соперником клуб стала команда «Нистру». Основное и дополнительное время команды завершили в ничью (0:0), была назначена серия пенальти, в результате которой победил «Шериф», завоевав тем самым все награды сезона.

Одиннадцатый чемпионат Молдавии состоялся в сезоне 2001-2002 гг. Первый круг «Шериф» завершил на первом месте с преимуществом в 9 очков. В 2002 г., достойно проведя второй круг, «Шериф» стал двукратным чемпионом Молдавии.

Самым удачным сезоном на международной арене для «Шерифа» стал сезон 2002-2003 гг. «Шериф» принял участие в розыгрыше традиционного Кубка Содружества в Москве, показав достойную игру. Футболисты «Шерифа» без особого труда выиграли в своей группе, поочередно одолели в матчах плей-офф ФБК «Каунас», московский «Локомотив» и рижский «Сконто». Этот сезон завершился для «Шерифа» чемпионством Молдавии.

Сезон 2003-2004 гг. также стал звездным для «Шерифа». На Кубке Содружества в Москве клубу удалось дойти до полуфинала, а четвертый титул Чемпиона футболисты завоевали за три тура до конца турнира. «Шериф» мог бы выиграть и третий трофей, однако не смог одолеть в финале Кубка Молдавии своего соперника «Зимбру». Этот сезон завершился для «Шерифа» традиционно – завоеванием двух трофеев.

В сезоне 2004-2005 гг. «Шерифу» вновь удалось отличиться. Начало футбольного года было ознаменовано завоеванием Суперкубком Молдавии. Однако в зимнем Кубке Содружества и Кубке Молдавии «Шериф» потерпел неудачу.

В сезоне 2005-2006 гг. «Шериф» ловко и уверенно одерживал победу во всех поединках первенства в Национальном Дивизионе. Команда провела десять победных матчей подряд. Единственное, что омрачало данный футбольный сезон – проигрыш команде «Тилигул-Тирас» в конце марта, однако предстоял еще главный матч сезона. Игра с кишиневским «Зимбру» принесла «Шерифу» победу. «Шериф» стал самой посещаемой и самой популярной командой сезона.

Сезон 2006-2007 гг. принес клубу очередное чемпионство. При этом «Шериф» установил исторический рекорд клуба: были выиграны все матчи национального дивизиона. Однако «Зимбру» взял реванш, одержав победу в полуфинале и финале Кубка Молдавии. В поединке Суперкубка, проявив особое упорство, выиграли тираспольчане.

В 2007-2008 гг. «Шериф» завоевал все трофеи внутреннего первенства Молдовы, оформив «золотой дубль». Чемпионство клуб завоевал досрочно.

В январе 2009 г. ФК «Шериф» стал чемпионом СНГ, одержав победу над чемпионом Казахстана «Актобе». Это было значимым достижением международного турнира, т. к. никому из команд бывшего постсоветского пространства (кроме России и Украины) не удалось дважды выиграть этот трофей. Футболисты «Шерифа», тренерский штаб и администрация клуба были удостоены государственных наград ПМР «За отличие в труде».

В апреле того же года «Шериф» досрочно обеспечил себе чемпионство Молдавии. На протяжении девяти лет подряд тираспольскому клубу не было равных в чемпионате Молдавии. В мае команда оформила шестой «золотой дубль», завоевав чемпионство и кубок [2].

Так как «Шериф» обладал высоким рейтингом среди европейских команд, игроки получили право стартовать в Лиге чемпионов со второго квалификационного раунда. Клуб стартовал вполне удачно, были повержены чемпион Финляндии «Интер» и Пражская Славия. В августе 2009 г. СК «Шериф» посетил клуб из Афин «Олимпиакос». За трансляцией матча наблюдал весь мир. Однако «Шериф» потерпел неудачу.

В сентябре того же года клуб впервые в истории футбола Приднестровья сумел пробиться в групповой этап Лиги Европы. В октябре «Шериф» обыграл команду «Твенте» из Голландии. Однако в Стамбуле клуб потерпел поражение в игре против «Фенербахче» и оказался за бортом турнира.

Подводя итоги 2009 г. Федерация Футбола Молдовы назвал «Шериф» лучшей командой года. Так же считали спортивные журналисты Молдовы и Городской совет народных депутатов ПМР.

В 2010 г. «Шериф» выступил в Лиге Европы со второго раунда. «Шериф» обыграл «Динамо» из Албании, после чего игрокам клуба предстояло сразиться с «Динамо» из Загреба, при этом снова была одержана победа. Однако попасть в групповую стадию Лиги чемпионов помешало поражение, которое нанес «Шерифу» швейцарский «Базель».

Особую славу клубу принесла игра против киевского «Динамо». На главной арене СК «Шериф» киевляне не смогли противостоять «Шерифу», была одержана уверенная победа. Ответная игра завершилась ничьей (0:0) [3].

В этом сезоне в чемпионате Молдовы у «Шерифа» игра не задалась. Выступление в еврокубках отнимало много физических и моральных сил игроков, что не давало должным образом сконцентрироваться на национальном первенстве. После десяти лет абсолютного первенства «Шериф» довольствовался в этом сезоне только серебряными медалями. Кубок Молдовы также не удалось завоевать, им овладела команда «Искра-Сталь» из Рыбницы.

В футбольном сезоне 2011-2012 гг. клуб стал в одиннадцатый раз лучшей командой первенства Молдавии. Но завоевать национальный кубок не удалось. А следующий сезон 2012-2013 гг. «Шериф» начал с участия в квалификационных раундах Лиги Чемпионов

УЕФА. Был завоеван двенадцатый чемпионский титул: «Шериф» опередил «Дачию» на четырнадцать очков.

В 2012-2013 гг. клуб начал выступление в Лиге чемпионов. Первым соперником «Шерифа» стала «Сутьеска» из Черногории, которая в итоге была побеждена. Другим соперником стал уже знакомый «Динамо» из Загреба, однако «Шерифу» не удалось обыграть противника, клуб отправился в раунд плей-офф Лиги Европы УЕФА. Победа над сербской «Войводиной» обеспечила «Шерифу» путевку в групповой этап Лиги Европы, где клубу предстояло соперничать с «Анжи» из России, «Тромсе» из Норвегии и «Тоттенхэмом» из Англии. Однако количество очков, набранное «Шерифом», оказалось недостаточным для продолжения борьбы в Лиге Европы. В этом же сезоне клуб завоевал в тринадцатый раз чемпионский титул.

Сезон 2014-2015 гг. оказался не самым удачным для ФК «Шериф». Но все же команде удалось стать, восьмикратным обладателем Кубка Молдавии, обыграв «Дачию».

В 2015 г. клуб одержал победу в Суперкубке Молдовы, одолев «Милсами» и получив шестой Суперкубок в истории. В сезоне 2015-2016 гг. «Шериф» в четырнадцатый раз стал чемпионом Молдавии.

2017 г. считается одним из самых удачных годов в истории ФК «Шериф»: было завоевано два титула Чемпиона Молдавии, один Кубок Молдавии и удачное выступление на международной арене.

Следующий 2018 г. также надолго останется в истории клуба. Чемпионат Молдавии в Национальном Дивизионе принес победу «Шерифу» – это было завоевание семнадцатого титула за 5 туров до окончания соревнования.

Результаты исследования и их обсуждение это хронология спортивных достижений ФК «Шериф», которая в дальнейшем может быть использована при изучении истории приднестровского спорта, в частности футбола как одного из самых востребованных видов спорта в республике.

Выводы. История ФК «Шериф» продолжается, а значит, будут завоеваны все новые вершины. Высокие результаты не могут не вдохновлять юных спортсменов, которые в будущем так же будут завоевывать свои чемпионские титулы. Необходимо упорядочить все достижения и историю приднестровского футбола в целом, объединить весь накопленный опыт в одной работе, чтобы любой желающий мог найти то, что ему нужно.

Список литературы

1. Дорошенко, Л.Л. Тирасполь. Страницы спортивной истории. – Тирасполь: ООО «Литера», 2007.
2. История футбольного клуба «Шериф» [Электронный ресурс]: официальный сайт футбольного клуба «Шериф». Режим доступа: <http://www.fc-sheriff.com/ru/istoriya-kluba/>
3. Шериф (футбольный клуб) [Электронный ресурс]: Wikipedia.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Валиахметов А.А., магистрант гр. 71102М

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – д.п.н., доцент Коновалов И.Е.*

Актуальность. Катание – чрезвычайно сложная деятельность, а хоккей технически крайне сложный вид спорта. Движения во время катания являются неестественными для тела человека, фактически эти движения часто являются противоестественными. Катание состоит из многочисленных и взаимосвязанных движений со сложной структурой. Каждый маневр хоккеиста является единым целым, состоящим из различных компонентов. Каждый такой компонент следует изучить отдельно, после чего свести все компоненты маневра воедино. Отработка надлежащей техники является существенным требованием, чтобы игрок стал быстрым, мощным, взрывным, резким и эффективным хоккеистом [5].

В тренировочном процессе с начинающими часто применяют методику пирамида, т.е. сначала закладывается прочный фундамент как основа для последующего оттачивания каждого элемента и сведения их в единое целое. При работе с начинающими игроками мы сначала обучаем их навыкам катания без шайбы. С шайбой они работают после того, как уже прочно усвоят правильное выполнение элементов катания. По мере взросления учеников, мы уделяем все больше внимания развитию их быстроты, скоростно-силовых и взрывных способностей [4]. На заключительном этапе обучения внимание сосредотачивается на реализации усвоенного умения с сопротивлением, в игровых ситуациях. В конце каждого тренировочного занятия игрокам следует разрешить покататься, для собственного удовольствия, не заботясь о правильности техники катания [2].

Программы отработки умения (техники) катания для игроков младшего возраста, как и для начинающих хоккеистов всех возрастов, должны включать базовые элементы простого катания на доступной для них скорости. Чтобы чисто и эффективно выполнить нужные элементы, таким игрокам следует оказывать необходимую помощь [3].

Как утверждают некоторые специалисты сначала нужно научиться правильно бегать на коньках, а потом уж начинать играть в хоккей. Это не значит, что игроки не имеют возможности исправлять свои недостатки. Означает это другое: наилегчайший путь к хоккейному мастерству лежит через овладение правильной техникой катания на коньках. Обучаясь технике катания на коньках нельзя стремиться к освоению большого количества технических приемов, необходимо остановить свой выбор на нескольких, для их более глубокого и качественного закрепления [1].

Цель исследования: проверить эффективность методики обучения технике катания на коньках хоккеистов 9-10 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось в течение 8 месяцев. К исследованию были привлечены 20 хоккеистов 9-10 лет, занимающихся в группе начальной подготовки. Методом случайной выборки хоккеисты 9-10 лет были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 10 человек. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике обучения технике катания на коньках, контрольная группа занималась по типовой программы спортивной школы.

Микроцикл хоккеистов 9-10 лет состоял из 4 тренировочных и 3 выходных дней. Разработанная нами методика, направленная на улучшение показателей техники катания на коньках, применялась на льду в первый день микроцикла. В ходе проведения исследования нами была разработана методика совершенствования техники катания на коньках хоккеистов 9-10 лет, которая состояла из двух частей: теоретической и практической.

В теоретической части методики нами проводились теоретические занятия, посвященные двум основным вопросам: 1. Технические характеристики лезвия конька. 2. Функции лезвия конька.

В практическую часть методики были включены 4 комплекса упражнений. Основным направлением методики является обучение хоккеистов 9-10 лет рациональному распределению усилий при передвижении на льду. Комплексы состоят из упражнений обучения технике катания, но 3 из них имеют определенные особенности выполнения, направленные на развитие устойчивости при катании на коньках, умения менять направление движения на ограниченном пространстве, и умения менять направление движения на высокой скорости. Все упражнения выполнялись в основном с использованием повторного метода тренировки.

В начале нашего исследования было проведено тестирование для определения исходных показателей техники катания на коньках хоккеистов 9-10 лет. Тестирование включало в себя следующие контрольные испытания:

1. Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с).
2. Челночный бег на коньках 6х9 м (с).
3. Слаломный бег на коньках без шайбы (с).
4. Слаломный бег на коньках без шайбы спиной вперед (с).

Наглядно полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1– Исходные показатели техники катания на коньках хоккеистов 9-10 лет контрольной и экспериментальной группах

Контрольные упражнения	Ис-ые группы	N	Среднее	Стд. отклонение	Стд. ошибка среднего	P
Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	КГ	10	25,9560	0,90672	0,28673	0,907
	ЭГ	10	25,9980	0,65180	0,20612	0,907
Челночный бег на коньках 6 х 9 м (с)	КГ	10	15,9860	0,32616	0,10314	0,623
	ЭГ	10	15,9070	0,37815	0,11958	0,623
Слаломный бег на коньках без шайбы (с)	КГ	10	12,0480	0,40196	0,12711	0,293
	ЭГ	10	11,8910	0,21972	0,06948	0,297
Слаломный бег на коньках без шайбы спиной вперед (с)	КГ	10	13,8150	0,39056	0,12351	0,412
	ЭГ	10	13,9510	0,33128	0,10476	0,412

Критическое значение t-критерия Стьюдента = 2.1, при уровне значимости $\alpha = 0,05$.

В конце нашего исследования мы провели повторное тестирование для определения показателей техники катания на коньках хоккеистов 9-10 лет, после реализации разработанной нами методики.

Наглядно полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Конечные показатели техники катания на коньках хоккеистов 9-10 лет контрольной и экспериментальной группах

Контрольные упражнения	Ис-ые группы	N	Среднее	Стд. отклонение	Стд. ошибка среднего	P
Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	КГ	10	25,6450	0,91733	0,29009	0,021
	ЭГ	10	24,7600	0,62446	0,19747	0,023
Челночный бег на коньках 6 х 9 м (с)	КГ	10	15,7970	0,30155	0,09536	0,000
	ЭГ	10	14,9960	0,43195	0,13660	0,000
Слаломный бег на коньках без шайбы (с)	КГ	10	11,8100	0,35765	0,11310	0,000
	ЭГ	10	10,9620	0,11622	0,03675	0,000
Слаломный бег на коньках	КГ	10	13,5770	0,39041	0,12346	0,002

без шайбы спиной вперед (с)	ЭГ	10	13,0080	0,32991	0,10433	0,003
--------------------------------	----	----	---------	---------	---------	-------

Критическое значение t-критерия Стьюдента = 2.1, при уровне значимости $\alpha = 0,05$.

В конце эксперимента результат в тесте «Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед» в контрольной группе $25,64 \pm 0,30$ сек., улучшение на 0,32 сек., в экспериментальной группе $24,76 \pm 0,20$ сек., улучшение на 1,2 сек., изменения статистически достоверны ($p > 0,05$).

Результат в тесте «Челночный бег на коньках 6х9 м» в контрольной группе $15,79 \pm 0,30$ сек., улучшение на 0,2 сек., в экспериментальной группе $14,99 \pm 0,43$ сек., улучшение на 1 сек., изменения статистически достоверны ($p > 0,05$).

Результат в тесте «Слаломный бег на коньках без шайбы» в контрольной группе $11,81 \pm 0,35$ сек., улучшение на 0,23 сек., в экспериментальной группе $10,96 \pm 0,11$ сек., улучшение на 0,93 сек., изменения статистически достоверны ($p > 0,05$).

Результат в тесте «Слаломный бег на коньках без шайбы спиной вперед» в контрольной группе $13,57 \pm 0,39$ сек., улучшение на 0,24 сек., в экспериментальной группе $13,00 \pm 0,32$ сек., улучшение на 0,95 сек., изменения статистически достоверны ($p > 0,05$).

Выводы. Таким образом, на основании полученных результатов видно, что техническая подготовленность контрольной и экспериментальной групп не соответствует требуемым нормативам «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей». С целью достижения соответствия нормативным требованиям, в ходе педагогического эксперимента нами была разработана и внедрена в учебно-тренировочный процесс хоккеистов 9-10 лет методика обучения техники катания на коньках. Методика включает в себя 3 комплекса упражнений, 1 и 2 комплексы содержат по 12 упражнений, и 3 комплекс 5 упражнений. Упражнения комплексов схожи и рознятся только условиями выполнения. В конце эксперимента мы провели повторное тестирование показателей техники катания на коньках хоккеистов 9-10 лет, которое выявило положительную динамику улучшения показателей технической подготовленности в обеих группах. Стоит отметить, что экспериментальная группа, в учебно-тренировочном процессе которой мы применяли разработанную нами методику, показала более высокий прирост показателей техники катания на коньках. В связи с этим мы считаем, что разработанная нами методика совершенствования техники катания на коньках хоккеистов 9-10 лет является эффективной и ее применение в дальнейшем в учебно-тренировочном процессе имеет место быть.

Список литературы:

1. Букатин, А.Ю. Построение эффективной программы подготовки хоккеистов / А. Ю. Букатин // Сборник научных трудов по зимним видам спорта. – М., 2006. – С. 19-23.
2. Kamalov, A.K. Forming young players' abilities to perform tactical actions / A.K. Kamalov, I.E. Kononov, V.I. Volchkova // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 340-341.
3. Камалов, А.К. Реализация методических рекомендаций для формирования умений выполнять тактические действия юными хоккеистами / А.К. Камалов, И.Е. Коновалов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 258-259.
4. Сайфутдинов, А.Д. Проблемы воспитания быстроты у юных хоккеистов / А.Д. Сайфутдинов, И.Е. Коновалов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 306-307.
5. Стамм, Л. Основы скоростно-силового катания в хоккее: учебное пособие / Л. Стамм / Пер. с англ. В. Сизоненко. – К.: Олимпийский литература, 2013. – 280 с.: ил.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ (12-13 ЛЕТ) НА УРОВЕНЬ ИХ ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

Васев А. А. студент 81102М гр.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., ст. пр. Фаттахов Р.В.*

Актуальность. В настоящее время проблемы теории, методики и практики тактической подготовки освещены довольно ярко. Также хорошо изучена взаимосвязь технической и тактической подготовки. Взаимосвязи тактической и физической подготовки уделяется намного меньше внимания, а ведь именно в этих факторах скрыта победа [3].

В данной работе все внимание направлено на изучение физических способностей наиболее влияющих на уровень тактической готовности игроков, а также на успешность их выступлений. И с другой стороны – выясняется, какие физиологические особенности игроков способствуют достаточной выраженности этих тактических действий, способствуют достаточному уровню их тактической готовности.

Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от юных игроков предельной собранности, быстроты реакции, обостренного внимания, умения быстро реагировать на действия соперников и партнеров, быстро оценивать игровую ситуацию, мгновенно принимать тактическое решение и сразу же его реализовывать.

Необходимо выявление физических способностей и качеств игроков и того, какие из них нужно развивать или просто учитывать в процессе повышения уровня тактической готовности. Важно определить средства тактической подготовки, которые бы максимально учитывали физиологические особенности игроков [2,4].

В процессе напряженных матчей именно физической готовностью объясняется успех или неудача. Но состояние современного футбола таково, что как великолепно не были бы подготовлены футболисты, без должного уровня их тактической готовности победа маловероятна. На первый план выходит тактическая подготовка игрока, группы и команды в целом. Побеждают те команды, игроки которой могут полнее использовать адекватную сложившейся ситуации тактику [1].

Цель исследования: влияние физической подготовленности игроков на эффективность их технико-тактических действий.

Педагогическое наблюдение проводилось за действиями футболистов контрольной и экспериментальной групп, с помощью видео записи игр с последующей расшифровкой, определялось число приёмов выполненных верно, неверно и совсем не выполненных. Объектами исследования были следующие показатели:

- количество метража преодоленного каждым игроком испытываемой группы;
- количество ТТД атакующего характера;
- количество ТТД оборонительного характера;

Данные наблюдения заносились в специальные таблицы, суммировались и выводились в диаграммы.

Эксперимент проводился на базе ДЮСШ «МИРАС» экспериментальная группа и ДЮСШ «Вахитовского р-на» контрольная группа г. Казани. Испытуемой группой выступили футболисты юношеского возраста (12-13 лет). Эксперимент проводился на обще-подготовительном и специально-подготовительном этапах подготовки. На этих этапах экспериментальная группа выполняла больший объем нагрузок связанный с такими физическими способностями, как общая выносливость, скоростная выносливость и развитием скоростно-силовых качеств. Контрольная группа занималась по программе для спортивно-оздоровительных тренировок (ГНП 3) по футболу.

Между экспериментальной и контрольной групп занимающимися симметричные позиции в тактической схеме проводилось сравнение в выполненных технико-тактических действиях.

Список показателей для экспериментального исследования:

А) сколько раз игрок вступил в единоборства;

- число выигранных единоборств;

- число проигранных единоборств;

Б) попытка обводки;

- удачные обводки;

- неудачные обводки;

В) перехваты мяча;

- удачные перехваты;

Г) отбор мяча;

Д) расстояние в метрах преодоленное игроком.

Все вышеперечисленные технико-тактические действия оценивались с помощью методики Г.С. Орлова.

«Для определения показателей, отражающих индивидуальные результаты игровой деятельности (активности, эффективности и общей результативности) использовалась модифицированная методика Ю.А. Морозова (1968). Модификация заключается в следующем:

- анализу подвергались не аудио, а видеозаписи;

- при выведении общего результата использовался так называемый коэффициент полезности выполняемых действий.

Суть методики измерения показателей игровой деятельности сводится к наблюдению за действиями футболистов владеющих мячом и видео записи его действий с последующей расшифровкой.

Активность деятельности футболистов измеряется числом приемов, выполненных верно, неверно и совсем не выполненных (хотя попытка к этому была).

Эффективность игровой деятельности спортсменов определяется с помощью подсчета общего количества технико-тактических действий, а так же выведения удачно выполненных приемов

Обработка полученных результатов с помощью методов математической статистики:

Перечисленные выше технико-тактические действия подсчитывались и все полученные данные по 5-ти играм сводились в единые таблицы, и на основании полученных результатов происходило сравнение футболистов одного амплуа экспериментальной и контрольной групп.

Для правильности подсчета и его эффективности применялся коэффициент Т-критерия Стюдента и средние показатели по каждому из структурных компонентов.

Результаты исследования и их обсуждение

В качестве экспериментальной группы выступили 5 футболистов юношеского возраста. Отобранные в специальном порядке – это левый центральный защитник, правый крайний защитник, левый крайний полузащитник, правый центральный полузащитник, и левый нападающий. Это сделано для сравнения их с партнерами, по команде выступающими на симметричных позициях с ними (схема 1-4-4-2) и получения более точных данных. Исследование проводилось как в обще-подготовительном этапе, так специально-подготовительном.

Пять футболистов участвующих в эксперименте выполняли больший объем работы связанный с развитием таких физических способностей как:

- общая выносливость;

- скоростная выносливость;

- и развитие скоростно-силовых качеств.

На обще-подготовительном этапе футболисты контрольной группы согласно плану уделяли 60% времени тренировочного процесса общей выносливости, 35% скоростной выносливости, и 5% общего времени развитию скоростно-силовых качеств. Футболисты экспериментальной группы на этом же этапе подготовке развивали общую выносливость в

течение 70% от общего количества времени учебно-тренировочного процесса, скоростной выносливости было уделено 10% времени, развитие скоростно-силовых качеств на данном этапе осталось без изменений.

На специально-подготовительном этапе контрольная группа согласно плану, развитию общей выносливости уделяла 20% от общего времени учебно-тренировочного процесса, развитию скоростной выносливости 10%, и развитию скоростно-силовых качеств 10%.

Экспериментальная группа на этом же этапе подготовки развитию общей выносливости уделили 30% от общего времени учебно-тренировочного процесса, скоростная выносливость занимала 20% общего времени сбора, развитие скоростно-силовых качеств также заняло 20 % времени

Для экспериментальной группы мы использовали комплекс, включающий следующие упражнения:

Для развития общей выносливости на учебно-тренировочном занятии экспериментальная группа использовала кроссовую работу, как с помощью равномерного непрерывного метода, так и переменного непрерывного метода.

На обще – подготовительном этапе использовался равномерный непрерывный метод, он заключался в кроссовой работе умеренной мощности, продолжительностью 30- 40 минут.

На специально-подготовительном этапе использовался переменный непрерывный метод. В процессе 30 – 40 минутного кросса выполнялись несколько ускорений на отрезки 100 метров.

Для развития скоростной выносливости экспериментальной группой было уделено меньше внимания, чем развитию общей выносливости.

В процессе учебно-тренировочных занятий использовался главным образом повторный (интервальный) метод, который предусматривает выполнение упражнений с интенсивностью 90-95% от максимальной и продолжительностью 10-20 с. Футболисты экспериментальной группы выполняли бег на расстояние 60 метров с максимальной скоростью, в течении 10 раз с небольшим отдыхом между забегами.

Скоростно-силовые качества футболиста проявляются в его способности выполнять движение в минимально короткий отрезок времени и в условиях, когда оказывается активное противодействие этому. К этим силовым противодействиям можно отнести: преодоление силы и тяжести массы тела самого спортсмена (прыжки в высоту; прыжки в длину — во время подката).

На учебно-тренировочных занятиях экспериментальной группой использовались упражнения смешанной направленности, а именно фартлек (бег с периодической сменой лидера, причем каждый лидер задает свой темп).

Исследования проводилось в период обще-подготовительного и специально-подготовительного этапа, а так – же в 5 контрольных матчах. Для участия в эксперименте была отобрана группа юношей в количестве десяти человек. Группа была разделена на контрольную и экспериментальную.

В группу вошли только ведущие игроки команды, которые имели возможность получать игровую практику в течение всего сезона. Для получения более точных данных, экспериментальная группа выбрана в специальном порядке, в зависимости от занимаемых игроками в тактической схеме (1-4-4-2) позиций.

В те минуты матча, когда у футболистов контрольной группы был спад активности, футболисты экспериментальной группы продолжали играть в том же ритме и темпе, в котором проводили весь матч. Именно это и позволило им превзойти контрольную группу, как по количеству выполненных технико – тактических действий, в общем, так и по количеству выполненных технико – тактических действий удачно.

Сравнительный анализ каждой пары испытуемых показал, что футболисты экспериментальной группы в каждом отдельно взятом матче превзошли своих оппонентов из контрольной группы. Более подробный анализ матчей с 70-й по 90-ю минуты показал, что

именно в этот промежуток времени разница выполненных технико – тактических действия между экспериментальной и контрольной группой была более велика, в пользу экспериментальной группы. Особенно хорошо это видно в сравнении суммы технико – тактических действий за пять проведенных матчей.

Анализ преодоленного расстояния обеими группами, так же помог сделать вывод, что футболисты экспериментальной группы превосходили своих оппонентов из контрольной группы и в этом показателе. И, так – же как и в технико – тактических действиях наибольший перевес в преодоленном расстоянии составил с 50-й по 70-ю минуты матчей.

Выводы. Наибольшее влияние на эффективность технико-тактических действий в процессе игры у футболистов оказывают такие физические способности, как общая выносливость, скоростная выносливость и развитие скоростно-силовых качеств. С помощью сравнения игроков одного амплуа из исследуемой группы были наглядно продемонстрированы различия в сумме технико – тактических действий и преодоленного расстояния между футболистами экспериментальной и контрольной групп в пользу первой. Изменение в большую сторону дозировки на обще-подготовительном и специально-подготовительном этапах подготовки именно этих показателей у экспериментальной группы, позволило ей превзойти в таких показателях технико – тактических действий как: единоборства, обводка, перехваты, отбор и преодоленном расстоянии контрольную группу.

Полученные результаты исследования позволяют определить уровень эффективности технико-тактических действий во время матча.

За пять игр футболисты экспериментальной группы выполняли порядка 875 технико - тактических действий изучаемых в эксперименте (единоборства, обводка, перехваты и отбор мяча). В свою очередь футболисты контрольной группы показали порядка 765 технико - тактических действий изучаемых в эксперименте. Также представители экспериментальной группы превосходили контрольную в количестве удачно выполненных технико-тактических действий.

Анализ преодоленного расстояния, так же продемонстрировал преимущество экспериментальной группы над контрольной.

Технико-тактические действия футболистов экспериментальной группы были более эффективны, так как при большем количестве выполненных технико-тактических действий, процент удачных технико-тактических действий был выше, чем у футболистов контрольной группы.

Список литературы

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов: книга / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов: книга / М. А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с
3. Можаяев, Э. Л. Футбол с методикой преподавания: учебно-методическое пособие / Э.Л. Можаяев / Под редакцией доктора педагогических наук И.Е. Коновалова. – Казань: Отечество, 2017. – 195 с.
4. Можаяев, Э.Л. Физическая подготовка футболистов: учебно-методическое пособие / авторы составители Э.Л. Можаяев, Р.В. Фаттахов, Д.Ю. Денисенко, М.Р. Рахимов. – Казань: Отечество, 2017. – 211 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Волков А.О., магистрант гр. 81102М

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – преподаватель, Андреев В.Е.*

Актуальность. Успешность соревновательной деятельности квалифицированного хоккеиста прямо зависит от его скоростно-силовой подготовленности. В связи с этим задача интенсивного развития скоростно-силовых способностей игроков ставится для всех видов подготовки, а её нормативные характеристики используют для объективации спортивного мастерства. Особое место вопросы создания технологий тренировки скоростно-силовых способностей занимают при планировании этапа углубленной специализации, где выбор компонентов тренировочного процесса, а именно условий, средств, форм и методов может оказаться решающим в перспективном в дальнейшем становлении будущего игрока [1].

Анализ научно-методической литературе показывает, что наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст от 7 до 14 лет.

Скоростная-силовая подготовка, как один из важных факторов повышения спортивного мастерства, в современном юношеском хоккее приобретает особое значение. Проблема рационализации средств и методов скоростно-силовой подготовки спортсменов постоянно находится в поле зрения ученых и практиков спорта. Однако большинство современных программ и рекомендаций разработаны с расчетом на хоккеистов высокой квалификации. В большинстве из них не учтены особенности морфофункционального развития, характерные для хоккеистов учебно-тренировочных групп ДЮСШ, поэтому их использование в тренировочном процессе хоккеистов возможно только после существенной предварительной переработки. Все это не способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности [3].

Актуальность проблемы заключается в том, что в современных условиях возрастной акселерации и снижения возраста сборных хоккейных команд особое значение имеет целенаправленное физическое воспитание хоккеистов 13-14 лет, возрасте, когда закладывается фундамент высоких и стабильных результатов. Этот этап подготовки юных хоккеистов 13-14 лет совпадает с периодом наиболее активного формирования двигательного анализатора. Вот почему целенаправленное развитие комплекса качеств и навыков в этом возрасте в дальнейшем обеспечивает высокое спортивное мастерство [2].

В связи с этим были предприняты попытки обобщения вопросов, связанных с процессом воспитания специальных скоростно-силовых способностей хоккеистов 13-14 лет, характеристики специальных скоростно-силовых способностей хоккеистов, описания методики воспитания специальных скоростно-силовых способностей юных хоккеистов и разработки практических рекомендаций по содержанию специальной скоростно-силовой подготовки хоккеистов 13-14 лет.

Цель исследования: проверить эффективность разработанных комплексов упражнений направленных на развитие специальных скоростно-силовых способностей хоккеистов 13-14 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось в ДЮСШ «Зилант» г. Казань. К исследованию были привлечены 20 хоккеистов 13-14 лет – по 10 юношей в экспериментальной и контрольной группах, занимающихся в ДЮСШ «Зилант», г. Казани. Экспериментальная и контрольная группа во время учебно-тренировочных занятий занимались по типовой программе ДЮСШ, но экспериментальная группа так же выполняла, разработанный нами, комплекс упражнений определенной направленности в течении 6 месяцев по 2 раза в неделю.

В педагогические исследования входило следующее: наблюдение за хоккеистами в процессе тренировочных занятий, контрольно-педагогические испытания, контрольные

упражнения, тестирования.

Мы провели основной педагогический эксперимент.

В качестве важнейших физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей используется челночный бег на коньках и в спортзале, бег с препятствиями, бег на короткие дистанции, специальные упражнения на технику игры в хоккей, упражнения с повышенным проявлением быстроты и силы. Ниже представлены разработанные нами комплексы, включающие в себя упражнения ОФП и СФП.

Для развития специальных скоростно-силовых способностей мы использовали беговые упражнения, силовые упражнения, выполняемые повторным методом. Средствами тренировки являются: упражнения с малыми отягощениями и без них, имитационные, специальные упражнения на льду.

На начальном этапе было проведено исследование исходного состояния специальных скоростно-силовых способностей хоккеистов 13-14 лет, которые в дальнейшем приняли участие в эксперименте.

В таблице 1 отражены показатели специальных скоростно-силовых способностей хоккеистов 13-14 лет, входящих в контрольную и экспериментальную группы на начало эксперимента.

Таблица 1 – Исходные показатели специальных скоростно-силовых способностей хоккеистов 13-14 лет

№ п/п	Показатели	Экспериментальная	Контрольная группа	Достоверность различий, Р
		$X_1 \pm m$	$X_2 \pm m$	$X_1 - X_2$
1.	Бег на коньках 30 м, с	6,4 $\pm$ 0,09	6,3 $\pm$ 0,10	>0,05
2.	Бег на коньках 30 м спиной вперед, с	7,9 $\pm$ 0,19	7,9 $\pm$ 0,15	>0,05
3.	Челночный бег на коньках 6 х 9 м, с	16,8 $\pm$ 0,24	16,7 $\pm$ 0,13	>0,05
4.	Слаломный бег на коньках без шайбы, с	12,7 $\pm$ 0,18	12,8 $\pm$ 0,19	>0,05
5.	Слаломный бег на коньках без шайбы спиной вперед с	13,6 $\pm$ 0,8	14,0 $\pm$ 0,34	>0,05

Тестирование, проведенное в конце эксперимента, позволило установить, что в двух из пяти контрольных упражнений зарегистрированы достоверные межгрупповые отличия между хоккеистами экспериментальной и контрольной групп.

В таблице 2 отражены показатели специальных скоростно-силовых способностей хоккеистов 13-14 лет, входящих в контрольную и экспериментальную группы на конец эксперимента.

Таблица 2 – Показатели специальных скоростно-силовых способностей хоккеистов 13-14 лет в конце эксперимента

№ п/п	Показатели	Экспериментальная	Контрольная группа	Достоверность различий, Р
		$X_1 \pm m$	$X_2 \pm m$	$X_1 - X_2$
1.	Бег на коньках 30 м, с	5,3 $\pm$ 0,03	5,8 $\pm$ 0,05	<0,05
2.	Бег на коньках 30 м спиной вперед, с	6,9 $\pm$ 0,04	7,3 $\pm$ 0,04	<0,05
3.	Челночный бег на коньках 6 х 9 м, с	14,6 $\pm$ 0,03	15,2 $\pm$ 0,1	<0,05
4.	Слаломный бег на коньках без шайбы, с	11,5 $\pm$ 0,06	12,2 $\pm$ 0,08	<0,05
5.	Слаломный бег на коньках без шайбы спиной вперед, с	12,3 $\pm$ 0,03	12,9 $\pm$ 0,07	<0,05

Анализ результатов, зарегистрированных в конце эксперимента, показал, что хоккеисты экспериментальной группы показали достоверно более высокие результаты по сравнению с хоккеистами контрольной группы во всех контрольных упражнениях.

Так, в тесте «Бег на коньках 30 м» хоккеисты экспериментальной группы показали результат лучше на 0,5 с., чем хоккеисты контрольной группы.

В тесте «Бег на коньках 30 м спиной вперед» хоккеисты экспериментальной группы показали результат лучше на 0,4 с., чем хоккеисты контрольной группы.

В тесте «Челночный бег на коньках 6 x 9 м» хоккеисты экспериментальной группы показали результат лучше на 0,6 с., чем хоккеисты контрольной группы.

В тесте «Слаломный бег на коньках без шайбы» хоккеисты экспериментальной группы показали результат лучше на 0,7 с., чем хоккеисты контрольной группы.

В тесте «Слаломный бег на коньках без шайбы спиной вперед» хоккеисты экспериментальной группы показали результат лучше на 0,6 с., чем хоккеисты контрольной группы.

Выводы. В начале исследования хоккеисты экспериментальной и контрольной группы имели относительно равные средние результаты по всем показателям тестирования. Во всех тестах результаты хоккеистов экспериментальной и контрольной соответствовали среднему и уровню ниже среднего физической подготовленности для своего возраста.

Таким образом, анализ динамики показателей специальных скоростно-силовых способностей хоккеистов экспериментальной и контрольной групп убедительно доказывает, что применение разработанных нами комплексов упражнений для развития специальных скоростно-силовых способностей хоккеистов 13-14 лет благосклонно влияет на уровень специальной физической подготовленности.

Список литературы:

1. Букатин, А.Ю. Построение эффективной программы подготовки хоккеистов / А. Ю. Букатин // Сборник научных трудов по зимним видам спорта. – М., 2006. – С. 19-23.
2. Савин, В.П. Теория методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / В.П. Савин. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.
3. Шестаков, М.П. Специальная физическая подготовка хоккеиста: учеб. / М.П. Шестаков. – М.: Спорт, 2012. – 650с.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ РЕГБИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ СБОРНОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Давыдов Г.Д. магистрант 71102М

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Научный руководитель – к.п.н., доцент Можжаев Э.Л.

Актуальность исследования Современный уровень развития регби предъявляет высокие требования к физической подготовленности регбистов, одной из сторон которой являются, скоростно-силовые качества и специальная выносливость. В ряде видов спорта, в том числе в регби, методика воспитания скоростно-силовых способностей нуждается в дальнейшем совершенствовании. Особенно важно существенно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности юных регбистов в том возрасте, в котором закладывается фундамент их спортивного мастерства, в частности следует обратить внимание на средний школьный возраст – возраст формирования всех основных систем жизнеобеспечения, их совершенствования [3]. Успехи любой регбисткой команды, в том числе и юношеской, определяются в основном тремя факторами: техникой игроков, тактикой и общим состоянием каждого игрока (физическим, морально-волевым, психологическим и т.д.).

Цель исследования – теоретически доказать и экспериментально подтвердить эффективность использования методики круговой тренировки для совершенствования силовой подготовленности регбистов 17-20 лет студенческой команды Энергия -Динамо.

В современной методической и научной литературе более детально разработана методика развития силовых качеств у взрослых регбистов. При этом, имеющиеся результаты научных исследований и методические рекомендации носят общий характер, без учёта различий юношеского и взрослого организмов [2]. Одни специалисты считают, что силовая подготовка юных регбистов должна включать только упражнения с мячом, другие полагают, что часть работы должна проводиться без мяча. Мы поддерживаем эту последнюю точку зрения, исходя из того, что многие юные игроки на занятиях силовой подготовкой, особенно при выполнении упражнений на развитие быстроты и маневренности, основное внимание концентрируют на мяче и потому не могут полностью раскрыть свои физические возможности [1]. Игра в регби требует проявления силовых способностей: игроки должны проявлять силовые качества при выполнении движений с мячом и без мяча (ударов, стартов, прыжков, толчков и др.) в очень короткие отрезки времени. В круговой тренировке регбисты разбиты на небольшие группы (на 3-6 человек), занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг. Название такой тренировки – «круговая» – чисто условное

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы исследования: Анализ и обобщение научной и методической литературы. Педагогический эксперимент. Спортивно-педагогическое тестирование. Метод математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение

Вся исследовательская работа проводилась на базе КСК «Тулпар», арендованного КГЭУ. В исследовании участвовали две группы студентов – юношей первого и второго курса (17-20 лет) занимающиеся регби и выступающие за студенческую сборную: контрольная (в количестве 10 человек) и экспериментальная (в количестве 10 человек). Исследование проходило с сентября 2018 по апрель 2019 года.

В сентябре 2018 года было проведено тестирование в рамках констатирующего эксперимента.

После обработки результатов в рамках формирующего эксперимента, была внедрена наша методика развития силовых способностей, применяя метод круговой тренировки. В

конце основной части занятия в экспериментальной группе включался силовой блок с использованием метода круговой тренировки. Силовой блок каждый месяц корректировался, т.е. содержание упражнений и их дозировка. Это обязательная вариативность (чтобы не дать привыкнуть к нагрузке). Силовой блок, распределенный на 3 месяца, включал в себя 5-6 комплексов упражнений в круге, надо было выполнить 5 кругов.

Контрольная группа занималась по традиционной методике развития силовых способностей регбистов.

В апреле 2019 года, для оценки эффективности предложенной нами программы был проведен контрольный эксперимент.

В сформированных контрольной и экспериментальной группе в начале эксперимента были проведены контрольные тесты для того чтобы в последующем определить эффективность нашей методики. До этого времени все студенты занимались по стандартной системе развития физических качеств.

Результаты исследования показателей в экспериментальной и контрольной группах практически не отличаются, разница между показателями не значима. ($p > 0,05$).

В апреле 2019 года мы провели повторное исследование показателей развития силовых способностей студентов с последующей математической обработкой. Результаты заключительного тестирования занесены в таблицы 1 и 2.

Таблица 1 – Результаты тестирования на силовую выносливость студентов-бейсболистов контрольной группы в конце исследования (количество раз).

Контрольная группа				
№п\п	Подтягивания на высокой перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подъем туловища из положения лежа на спине	Прыжки со скакалкой
1	11	43	21	150
2	13	41	14	144
3	14	49	16	150
4	13	51	15	149
5	14	52	17	150
6	13	43	18	143
7	11	47	15	148
8	15	41	16	141
9	13	43	20	150
10	13	50	18	155
М	13	46	17	148
σ	8,71	14,86	8,99	19,13

Таблица 5 – Результаты тестирования на силовую выносливость студентов-регбистов экспериментальной группы в конце исследования (количество раз).

Экспериментальная группа				
№п\п	Подтягивания на высокой перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подъем туловища из положения лежа на спине	Прыжки со скакалкой
1	21	61	64	159
2	14	50	56	160
3	16	60	65	159
4	15	52	59	161

5	17	55	60	158
6	18	52	64	160
7	15	56	66	163
8	16	57	57	165
9	20	59	63	159
10	18	58	56	166
М	17	56	61	161
σ	8,99	15,99	11,12	19,11

Выводы За период исследования, как в экспериментальной, так и в контрольной группе наблюдается положительная динамика силовых способностей.

Мы видим из таблицы, что в экспериментальной группе результаты показателей силовой выносливости значительно увеличились, во время нашего педагогического эксперимента, при t-критерии Стьюдента 2,05, все показатели статистически значимы ($p < 0,05$).

Список литературы

1. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: Автореф. дис. . канд. пед. наук. М., – 1983. – 24 с.
2. Колев Н. Особенности структуры и содержания силовой подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле тренировочного процесса: Автореф. дис. .канд. пед. наук. М., 1996. -27 с.
3. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений: [пер. с польск.] /Е. Талага. – М.: ФиС, 2008 г. – 412 с.
4. Мураками, К. Пилатес. 9 программ для всех уровней подготовки / К. Мураками; пер. с англ. А. Антоновой. – М.: Эксмо, 2012. – 232 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ «FOOT DRAWING» ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КИНЕСТЕТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД

Закутяев Д.А., студент

*Великолукская государственная академия физической культуры и спорта,
Научный руководитель – преподаватель Примак И.С.*

Актуальность. Важнейшим условием, обеспечивающим высокие результаты в сложнокоординационной деятельности футболиста, является соответствующий уровень развития разных координационных способностей, основу которых составляют разные виды ощущений человека [3]. Особое место в спортивных играх занимают так называемые кинестетические способности. Эти способности основаны на проприорецептивной кинестетической чувствительности или «мышечном чувстве» и обеспечивают формирование специализированных ощущений и восприятий игрока – «чувство мяча», «чувство ворот» и т.д.

Анализ научной литературы показал, что уровень развития кинестетических координационных способностей может значительно повышаться в процессе целенаправленной, тренировки и определяет уровень технического мастерства спортсмена, а также успешность его соревновательной деятельности. В теории футбола наблюдается противоречие между потребностью формирования «чувства мяча» и недостаточным разнообразием средств, форм и методов для его формирования [2]. Все эти условия ограничивают подготовку квалифицированного футбольного резерва в эффективных средствах формирования «чувства мяча» у игроков, разработка и внедрение которых в практику подготовки является актуальной научной и практической задачей.

Цель исследования – определить эффективность методики «foot drawing» для повышения кинестетической чувствительности ног футболисток студенческих команд.

Техники рисования ногами используются для разных целей, например, для повышения эмоциональной составляющей занятий по изо, но в практике подготовки футболистов встречаются редко. Экспериментально подобная методика повышения технической подготовленности была предложена и апробирована Н. Х. А. Аль Рубайе [1] на футболистах 17-18 лет. В нашем исследовании мы определили эффективность «foot drawing» для повышения кинестетической чувствительности ног футболисток студенческой сборной ВЛГАФК.

Основным компонентом экспериментальной методики развития способности к дифференцированию мышечных усилий ног стало использование упражнений в рисовании ногами («foot drawing»). Для выполнения упражнений в рисовании ногами на обувь футболисток, с помощью пластыря крепились поролоновые насадки различной формы. С помощью поролоновых насадок можно наносить линии (траектории) различной толщины, что обеспечивает условия для формирования и совершенствования способностей к дифференцированию мышечных усилий.

Длина линий, используемых на мольбертах от 20 до 100 см, толщина – от 1 до 5см. Использовались задания с различной силой надавливания.

Результаты исследования и их обсуждение. Для оценки кинестетических способностей изучались показатели способности к оценке, отмериванию, дифференцированию и воспроизведению силовых и пространственных параметров движения. Оценка кинестетических способностей показала, что в среднем по группе они сформированы на среднем и ниже среднего уровне. кинестетическая чувствительность к пространственным параметрам движения у футболисток развита на среднем и выше среднего уровне. В тоже время, способность к оценке и отмериванию пространственных параметров движения развита лучше, чем способность к их воспроизведению. Игроки правильно оценивают расстояние до партнёров, ворот и т.д., но воспроизвести усилие необходимых

пространственных параметров не всегда могут. Кинестетическая чувствительность силовых параметров движения у футболисток находится на среднем и выше среднего уровне сформированности, но также наблюдается большой разброс показателей.

Также до эксперимента мы определили величину отклонения при выполнении действий ведущей ногой в прорисовывании линий носком ноги у футболисток контрольной и экспериментальной групп.

В среднем во всех тестах величина отклонения была примерно одинаковая и составила 9-13 см. Наибольшие отклонения наблюдались при рисовании во фронтальной плоскости, в частности, в тесте на рисование прямой пунктирной линии. При рисовании в горизонтальной плоскости отклонения были несколько меньше. Что говорит о том, что в этой плоскости игрокам проще управлять усилиями ведущей ноги.

По итогам тестирования кинестетических способностей по методике «foot drawing» до эксперимента показатели 2-х групп достоверно не отличаются, группы однородны и могут участвовать в эксперименте. Но в целом уровень развития кинестетических способностей находится на уровне ниже среднего, а по некоторым показателям на низком уровне.

По окончании формирующего эксперимента было проведено повторное тестирование по показателям кинестетических координационных способностей. Повторное тестирование показало положительную динамику изменения показателей в обеих группах, но достоверность этих изменений отличается (таблицы 1, 2).

Таблица 1 – Показатели кинестетических способностей ведущей ноги футболисток в тестах по методике «foot drawing» до и после эксперимента в ЭГ

Двигательное задание для рисования	Плоскость	до	после	p
Прямая сплошная линия, величина отклонения в см.	Фронт.	10,4±1,4	4,9±0,9	< 0,05
	Горизонт.	9,7±1,5	4,4±1,1	< 0,05
Кривая линия, величина отклонения в см	Фронт.	11,2±1,7	8,4±1,3	< 0,05
	Горизонт.	9,4±0,9	6,8±0,5	< 0,05
Кольцо, величина отклонения в см	Фронт.	9,8±1,8	7,2 ±1,2	< 0,05
	Горизонт.	10±1,6	8,1±1,4	< 0,05
Прямая пунктирная линия, величина отклонения в см	Фронт.	12,9±1,9	10,1 ±1,7	< 0,05
	Горизонт.	9,3±1,6	8,3±1,5	< 0,05

Таблица 2 – Показатели кинестетических способностей ведущей ноги футболисток в тестах по методике «foot drawing» до и после эксперимента в КГ

Двигательное задание для рисования	Плоскость	до	после	p
Прямая сплошная линия, величина отклонения в см.	Фронт.	10,6±1,4	9,9±1,6	> 0,05
	Горизонт.	9,9±1,7	9,7±1,7	> 0,05
Кривая линия, величина отклонения в см	Фронт.	11,1±1,2	10,5±1,3	> 0,05
	Горизонт.	9,5±1,4	9,5±1,2	> 0,05
Кольцо, величина отклонения в см	Фронт.	9,8±1,4	9,4±1	> 0,05
	Горизонт.	10,3±1,3	10,1±1,3	> 0,05
Прямая пунктирная линия, величина отклонения в см	Фронт.	12,9±1,6	12,1±1,1	> 0,05
	Горизонт.	9,5±1,6	9,6±1,6	> 0,05

В экспериментальной группе за период педагогического эксперимента произошли изменения показателей, отражающих способность к оценке, отмериванию, воспроизведению

и дифференцированию силовых параметров движения у футболисток, которые улучшились в ЭГ на 32-42%, улучшение пространственных параметров движения составило 25-40 %, а в тесте на дифференцирование пространственных параметров движения показатель улучшился практически в 2 раза.

У футболисток КГ также произошло улучшение результатов по большинству применяемых тестов, но темпы прироста были значительно ниже по сравнению с футболистками ЭГ. В тестах, оценивающих, силовые параметры движения, показатели улучшились в среднем на 11-17 %, прирост показателей, отражающих уровень развития пространственных параметров движения в КГ составил 7-19 %.

Повторное тестирование по методике «foot drawing», проведённое после эксперимента показало, что средние значения величины отклонения от задаваемой линии при рисовании носком ноги у футболисток экспериментальной группы значительно меньше, чем в контрольной группе во всех выполняемых вариантах двигательных заданий. Средние показатели отклонений при рисовании линий в ЭГ составили 4-10 см, показатели изменились достоверно по сравнению с исходными результатами тестирования ($p < 0,05$). В контрольной группе показатели в отклонении от заданных линий составили 9-11 см, что больше аналогичных показателей экспериментальной группы, изменения недостоверны ($p > 0,05$). В целом, нельзя сделать выводы относительно проявления кинестетических способностей при рисовании ногами в разных плоскостях.

Таким образом, под влиянием экспериментального воздействия у футболисток экспериментальной группы произошли более значительные изменения в кинестетической чувствительности относительно силовых и пространственных параметров движения, действия с мячом стали более точными.

Выводы. Полученные результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что использование упражнений «рисование ногой» (foot drawing) в процессе технической подготовки футболисток студенческих команд способствует развитию координационных способностей, в том числе дифференцированию мышечных усилий, оказывает в целом положительное влияние на «чувство мяча» игрока. Для повышения качества технической подготовки футболисток в действиях с мячом мы рекомендуем на всех этапах тренировочного процесса игроков разного возраста и квалификации уделять внимание развитию и совершенствованию способности к дифференцированию мышечных усилий.

Рекомендуется использовать упражнения по методике «foot drawing» в рисовании. При этом предусматриваются задания, направленные на выполнение упражнений с различной силой надавливания на поролоновую «кисть-насадку». С помощью поролоновых насадок игроки могут рисовать линии разной ширины и формы на листах ватмана, расположенных во фронтальной и горизонтальной плоскостях. Например, рисование узкой (1 см) линии, переходящей в широкую (до 5 см) и обратно, разные по форме линии (прямые, извилистые, в виде геометрических фигур), сплошные и пунктирные, обозначенные точками и тире. Рекомендуем проводить по 1 занятию в неделю длительностью 25-30 минут. Вначале выполнять простые прямые линии, постепенно задания усложнять и рисовать линии разных форм и толщины. При выполнении рисования количество повторений варьируется от 6-8 до 10-12 раз.

Список литературы:

1. Аль Рубайе, Н. Х. А. Методика технической подготовки футболистов на основе развития способности к дифференцированию мышечных усилий: автореф. дисс ... канд. пед. наук. / Аль Рубайе Нухад Х Аббас. – Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, 2017. – 24 с.
2. Сухобский, А. В. Начальная техническая подготовка юных футболистов. А.В. Сухобский, С.С. Огородников. // Молодой ученый. – 2014. – №6. – С. 851-855.
3. Теория и методика футбола. / В.П. Губа, А.В. Лексаков, М.С. Полишкис, А.В. Выжгин, А.В. Антипов, В.И. Колосков, В.В. Варюшин, М.М. Полишкис; под общ ред. В.П. Губы, А.В. Лексакова. – 2-е изд, перераб. и дополн. – М.: Спорт, 2018. – 624 с.

ПРЕДИГРОВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ 11-13 ЛЕТ

Занин В.А., магистрант 71102М гр.

Усманова Д.И., студент 61101 гр.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – д.п.н., доцент Коновалов И.Е.*

Актуальность. В хоккее, как и в любом виде спорта, подготовка ведется по всем видам подготовки: физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегрированная. При этом если в процессе физической подготовки у хоккеиста развиваются все физические качества и двигательные способности [4], то в процессе технической происходит обучение и совершенствование технических элементов необходимых в игровой деятельности [2]. При достаточно сформировавшемся базисе по обозначенным выше двум видам подготовки занимающиеся начинают осваивать тактические схемы и варианты игровых действий на льду. Достигнув необходимого уровня по трем выше обозначенным видам подготовки и сопроводив, их теоретической подготовкой, а так же в соответствии с достигнутым возрастом, юные хоккеисты начинают свою игровую соревновательную деятельность. И здесь, особенно в начале соревновательной деятельности, на первый план выходит психологическая подготовка и ее компонент предигровая психологическая подготовка. При этом необходимо учесть, что психологическая подготовка хоккеистов тесно взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой) и проводится в рамках учебно-тренировочного процесса[5].

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов.

Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства.

Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Она включает в себя: формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов, психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена [1, 3].

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

Как известно хоккей сложнокоординационный и ситуативный вид спорта, требующий предельного внимания и сосредоточенности. Поэтому для хоккеистов психологическая подготовка является важной составляющей частью системы подготовки, без которой не возможно успешная соревновательная деятельность.

Цель исследования. Выявить эффективность средств для предигровой

психологической подготовки хоккеистов 11-13 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе анализа научно-методической литературы были выявлены следующие средства психологической подготовки, предлагаемые хоккеистам перед игрой. В первую очередь, хоккеисты должны осознать всю важность предстоящего матча. Далее они должны подробно изучить все условия прохождения матча, например, место проведения, время и другая наиболее важная информация. Следующий шаг – подробное изучение сильных и слабых сторон команды соперника. Подготовка к матчу должна проходить с учётом всех выше перечисленных фактов, а также реальные возможности хоккеистов собственной команды. После этого стоит важнейшая задача сформировать мотивированность игроков для достижения твёрдой уверенности команды в своих возможностях, необходимых для достижения победы. Заключительным этапом является преодоление всех негативных психоэмоциональных состояний, которые неминуемо возникают перед игрой, и задача тренера создать позитивный, доброжелательный климат в команде [1, 3, 5].

Таким образом, исходя из проведенного анализа литературы, были выявлены наиболее часто встречающиеся средства, применяемые в предигровой психологической подготовке юных хоккеистов:

1. Осознание игроками значимости предстоящего матча.
2. Изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности).
3. Детальный разбор сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент.
4. Сформировать мотивированность игроков для твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче.
5. Преодоление отрицательных психоэмоциональных состояний, вызванных предстоящим матчем, для создания благоприятного фона в команде.

В подготовке хоккеистов очень важна психологическая подготовка к каждому конкретному матчу, т.к. каждый матч, по сути, является показателем проделанной работы хоккеистом за определённый промежуток времени.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на этапы, так ранний (начинающийся примерно за месяц до соревнования), и непосредственный (начинаются непосредственно перед началом соревнований, сами соревнования и непродолжительный период после их окончания).

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает: получение информации об условиях прохождения предстоящего соревнования, соперниках участвующих в них; уровень одготовленности спортсменов собственной команды, в том числе психологической, задачи стоящие перед собственной командой на данном соревновании и др.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и непосредственно в его ходе, включает психическую настройку и управлением психическим состоянием каждого хоккеиста непосредственно перед выступлением.

Любой официальный матч вызывает у хоккеиста волнение, иногда преходящее в панику. Вследствие чего у спортсменов, перед матчами, наблюдается повышенная возбудимость (а иногда и наоборот – заторможенность) и даже боязнь (например, ответственности принятия решения), эти состояния необходимо нивелировать или вести целенаправленную подготовку для их преодоления, используя различные средства медицинскими, так и психологическими.

Исходя из вышеперечисленного, можно заключить, что психологическая подготовка хоккеистов – это длительный процесс, который проводится в течение всего периода тренировки. При подготовке к конкретной игре в рамках психологической подготовки рассматриваются следующие актуальные вопросы:

- 1) для достижения запланированного соревновательного результата необходимо владеть полной информацией о предстоящей игре (место и условия проведения), а так же о сильных и слабых сторонах соперника;

2) психологическая подготовка ведется в рамках проходящего тренировочного процесса с выделением отдельного времени на теоретическое занятие для разбора игры команды соперника и соответственно установки на игру собственной команды;

3) после игры необходимо обязательно провести ее разбор с указанием ошибок конкретных игроков и ошибок в командных игровых схемах, с обозначением мероприятий направленных на их исправление;

4) провести диагностические мероприятия психологического состояния спортсменов и их личной готовности к соревнованиям;

5) психологическая подготовка должна проводиться не только для всей команды в целом, но и для каждого игрока по отдельности, а в определенных случаях, когда это остро необходимо данная работа носить ярко выраженный индивидуальный характер.

Выводы. По итогам проведенного исследования было выявлено, что предигровая психологическая подготовка хоккеистов ведется на основе рассмотрения следующих основных вопросов: владеть полной информацией о предстоящей игре (место и условия проведения), а так же о сильных и слабых сторонах соперника; психологическая подготовка ведется в рамках проходящего тренировочного процесса с выделением отдельного времени на теоретическое занятие для разбора игры команды соперника и соответственно установки на игру собственной команды; после игры необходимо обязательно провести ее разбор с указанием ошибок конкретных игроков и ошибок в командных игровых схемах; проводить диагностические мероприятия психологического состояния спортсменов и их личной готовности к соревнованиям; психологическая подготовка должна проводиться не только для всей команды в целом, но и для каждого игрока по отдельности.

Список литературы.

1. Горский, Л. Тренировка хоккеистов / Л. Горский. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 224 с.

2. Kamalov, A.K. Forming young players' abilities to perform tactical actions / A.K. Kamalov, I.E. Kononov, V.I. Volchkova // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 340-341.

3. Павлов, С.Е. Секреты подготовки хоккеистов / С.Е. Павлов. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 99 с.

4. Сайфутдинов, А.Д. Проблемы воспитания быстроты у юных хоккеистов / А.Д. Сайфутдинов, И.Е. Коновалов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 306-307.

5. Третьяк, В.А. Путь к успеху / В.А. Третьяк. – СПб., 2016. – 28 с.

ФОРМИРОВАНИЕ «ГЕНДЕРНОСТИ» В ХОККЕЕ

*Костина Д.Д., студентка 81110 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – ст. преп. Еникеев Ш.Р.*

Актуальность. Современный спорт – это уже политическое явление, которое затрагивает интересы больших социальных групп людей. В настоящее время спорт выполняет множество социальных и политических функций. В первую очередь, он культивирует здоровый образ жизни, что весьма значимо и для экономики, и для обороноспособности любого государства [1].

Хоккей с шайбой – один из самых популярных видов спорта в нашей стране. Хоккей традиционно считавшимся «мужским» видом спорта, модифицировал свои позиции, в том числе и в России. Особенность последних нескольких лет заключается в резком подъеме интереса к женскому хоккею во всех ведущих спортивных державах. Особую значимость ему придало включение в программу Олимпийских игр, что, в свою очередь определило внимание к этому виду спорта в нашей стране. 19 июня 2015 года в России создана Женская хоккейная лига, объединяющая хоккейные клубы из России. Также в 2015 году создана Лига женского хоккея. Она является одним из крупнейших проектов России в области развития профессионального и любительского женского хоккея.

Женская игра в хоккей выглядит более мягче, чем мужская, у них свои поправки по правилам атаки игрока и штрафному времени. В России Женская Хоккейная Лига состоит из 7 команд, на уровне Континентальной Хоккейной Лиги это очень мало, если в мужском хоккее по несколько выездных игр в месяц, то в женском хоккее может быть один выезд в месяц, игр намного меньше. Даже смягчение игры и минимизированные выезды на игры, не делают хоккей «женским» видом спорта.

Понятие «гендер», было введено в 60-гг XX века, теоретиками англо-американского феминизма для фиксирования отличия понимания «пол» (sex) от социально-културных характеристик «пола» мужчины и женщины, т.е. «гендер» понимается как социальная конструкция, фиксирующаяся в характеристиках «маскулинности» и «феминности».

Цель работы – рассмотрение «гендера» как социальной конструкции в хоккее с шайбой у мужчин и женщин.

Результаты исследования и их обсуждение. Пропаганда здорового образа жизни посредством хоккея позволяют населению активно включаться в занятия физической культурой и сделать ее своим мировоззрением – «здорового образа жизни». Позиционируется хоккей, как перспективный вид спорта для дошкольников и школьников, а массовые катания для широких слоев населения как вид рекреации [3].

Отметим, что хоккей массовым сознанием воспринимается как «мужской» вид спорта, и участие женщин в таких дисциплинах по сей день не поощряется обществом. Если посмотреть на хоккей на данный момент, то можно с легкостью сказать что разлад в этой сфере деятельности уже присутствует, но именно в «женском» хоккее. В «мужском» хоккее в России не встретить игрока с проблематикой в гендерной идентификации спортивной и социальной роли, этот вид спорта настолько «груб» что вероятность встретить женоподобного мужчину исключена.

В спортивной деятельности, нацеленной на высокие спортивные достижения, человек раскрывает и измеряет свои максимальные физические и ментальные способности в этой сфере, но так же наблюдается опасность выхода за пределы этих возможностей, особенно в женском случае.

Ю.В.Шабалина и Р.И. Кашапов в своих работах отмечают важным включение «гендерных» характеристик, и через это формирование его социальной роли спортсмена: «Гендерные» характеристики отличаются от «дифференциальной психофизиологии мужчин и женщин» [4]. В основании данного подхода они вводят понимание значение «социо» и

«био» как компонентов исследования, где последнее это составляющее физиологической основы человека его биохимической составляющей, а «социо» это понимание самого человека его социальной роли, при учете «гендерных характеристик» выбора[2]. «Гендерные» характеристики являются частью социального поведения и формируют реализацию адекватного для избранного вида спорта спортивного поведения. А «гендерные» характеристики – это собственно реализация принятия определенной модели поведения в не только рамках заданной для этого «спортивной субкультуры», но и фиксации на понимание «гендерной категории» (мужчина / женщина).

Развития «гендерности» в хоккее отличаются как у мужчин, так и у женщин. Мускульные виды спорта развивают в мальчиках мужчин, а вот в девочках мужеподобность. Физическая подготовка у полов разная, объём, интенсивность распределяется по возможностям человека.

Рассмотрим формирование гендерных характеристик «маскулинности» в хоккее. Хоккей – это вид спорта, в котором две команды пытаются поразить ворота противника, и осуществить цель – забросить шайбу. Считается, что хоккей воспитывает в мальчике – «мужчину». Они познают такие ценности, как сила воли, стремление быть первым любой ценой, соревновательность, т.е. культурно-релевантные элементы «мужественности». Для мужчин мир профессионального спорта, подчиняющийся строгим правилам и рамкам, становится средой, которая даёт им возможность создать свою мужскую интерактивную идентичность. Хоккей является соревновательным зрелищем с фиксацией силового противостояния на льду, является своеобразным профессиональным институтом для выражения «маскулинности».

Мужчинам-хоккеистам приписывают как неотъемлемое свойство «маскулинность», так как это ассоциируется с силой, агрессией, ориентацией на конкуренцию и соревнование.

В этом виде спорта с самых ранних лет идёт гендерное воспитание, с детства мальчики учатся проявлять физическую силу на льду, закалённый характер и мужское поведение. В физической подготовке игрока присутствуют силовые приемы, тяжелая физическая нагрузка; они работают на износ, вопреки травмам. Если посмотреть на мужской хоккей со стороны, то все игроки в спортивной физической форме и хорошим в социальным статусом, принято считать что «хоккеист – это значит мужчина!».

Таким образом, у мужчин-хоккеистов нет проблем с гендерной идентичностью, у них в школьном, подростковом возрасте присутствует внутренне самоощущение в качестве мужчины и это помогает им развиваться как спортсмену в будущем. Идентичная гендерность помогает мужскому полу в сфере хоккея, по жизни им присуще защищать, охранять родину, как они и «охраняют свои ворота и игроков по команде в игре».

Перейдем к исследованию «гендерности» у женщин-хоккеисток. Принято полагать, что по гендерным нормативным рамкам женские виды спорта – это гимнастика, фигурное катание, плавание, но со временем женщины стали ломать эти стереотипы и рушить социальные нормы, ведь в простонародье принято, что девушка – это женственность, грация, гибкость, а не крепкое телосложение и грубый характер. С 80-х – 90-х годов XX века женщины стали внедряться в мужские виды спорта, такие как футбол, хоккей, бокс и началось подразделение на мужеподобность и женеподобность. Существует очень много случаев когда девочки, занимающие мужскими видами спорта, становятся приверженцами нетрадиционной ориентации.

Биологическое начало лишь задаёт формирование личности, а социальное вносит и корректирует определённые основы. В обществе считается, что если девушка занимается «не женскими» видами, то у неё проблемы в гендерной идентичности. Такой вид спорта как хоккей, считается «не женским», так как ему присуще тяжелые физические и психологические нагрузки, например, телесная борьба.

В женском хоккее не разрешены силовые приёмы, но эта импульсивная и скоростная игра, каждый игрок желает достичь победы, и делает для этого все. Женщины, так же как и мужчины тренируют физические способности, а некоторые даже и могут составить

конкуренцию противоположному полу. Желание слабого пола конкурировать наравне с мужчинами сейчас полностью удовлетворяется.

Спортсменки, занимающие условно мужскими видами спорта, испытывают трудности гендерной идентичности. В хоккей девочки приходят примерно в 12-14 лет и к профессиональному спорту они достигают 18-20 лет, в социальном мире принято с 20-23 выходит замуж, но таких случаев мало, обычно хоккеистки либо выходят замуж в 26 лет, либо остаются одинокими. Хоккей влияет на их жизнь полностью противоположно, на их «прямое предназначение» как женщины. Противоречия присутствуют и чем дольше девушка занимается грубым, «не женским» видам спорта, тем больше у неё развивается идентификация с ролью спортсменки, в ущерб гендерной идентичности. У них частично отсутствует внутреннее согласование гендерной и спортивной роли.

Выводы: «Гендерность» занимает не малую роль в мускульные видах спорта. Ее проблематикой является по большей степени «женский хоккей», чем мужской. У мужчин-хоккеистов гендерная идентичность полностью сформирована, а вот женщина занимаясь мужским видом спорта, подвергает себя гиперандрогенией. У женщин-хоккеисток, рассогласование с социальной ролью спортсменки, в ущерб гендерной идентичности.

Список литературы:

1. Еникеев, Ш.Р., Шабалина, Ю.В. Социально-психологические аспекты пропаганды хоккея в Республике Татарстан./В сборнике: Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А.С. Чинкина. 2017. С. 195-197.

2. Кашапов, Р.И., Сагирова, А.А., Шабалина, Ю.В. Статические и динамические характеристики в пищевом поведении на марафонских дистанциях сборной РФ по открытой воде // Наука и спорт: современные тенденции. 2017. Т. 15. № 2 (15). С. 78-86.

3. Шабалина, Ю.В., Боков, К.В., Жерненков, И.О. Пропаганда детско-юношеского хоккея в Республике Татарстан// OlymPlus. Гуманитарная версия. 2017. № 2 (5). С. 68-70.

4. Шабалина, Ю.В., Кашапов, Р.И. Биохимические и гендерные характеристики пищевого поведения сборной РФ по открытой воде // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. № 3. С. 159-164.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ

*Кондратьев Н.С., студент ФКП-15-1 гр.,
Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова,
Научный руководитель - к.п.н., доцент Маркин М.О.*

Актуальность. В настоящее время для того, чтобы достигнуть высоких результатов, необходимо не только регулярно заниматься спортивной деятельностью, но и совершенствоваться. Именно поэтому необходимо подбирать соответствующие методики. Также важно планировать тренировочные занятия, используя различные средства, которые так или иначе будут обеспечивать развитие скоростно-силовых качеств, что немало важно и для футбола.

Литературный обзор позволил сделать вывод о том, что исследование чаще всего касается спортсменов старшего возраста. Но изучение спортивной подготовки детей является необходимым. Знание возрастных особенностей является основным принципом того, чтобы грамотно развить данные физические качества.

Цель исследования – изучение развития скоростно-силовых качеств у футболистов 12-14 лет с помощью специально подобранных методик.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить уровень развития скоростно-силовых качеств у детей-футболистов 12-14 лет.
2. Разработать методику развития скоростно-силовых качеств для экспериментальной части.
3. Определить, насколько эффективна предложенная методика в отношении развития скоростно-силовых качеств у детей-футболистов 12-14 лет.

Объект исследования-тренировочный процесс футболистов 12-14 лет.

Предмет исследования-методика развития скоростно-силовых качеств.

Футбол является популярным видом спорта на протяжении долгого времени. Он помогает развивать выносливость, укрепить здоровье, повысить двигательную активность. В данном виде спорта задействованы ноги. Именно поэтому он помогает развить и координацию движений, что важно не только в спорте, но и в жизни.

Скоростно-силовые качества характеризуются способностью человека к возможным усилиям, находящимся на пределе в малый промежуток времени. При этом сохраняется амплитуда движений. Эти качества зависят от мышечного аппарата.

Результаты исследования и их обсуждение. Экспериментальная часть включала в себя три этапа. Исследование проводилось с января 2018 года по март 2018 года на базе Спортивного клуба «Юниор». Включало следующие этапы:

1. Первый этап. Носил констатирующий характер и был посвящен анализу особенности развития скоростно-силовых способностей у футболистов 12-14 лет на секционных занятиях. Вместе с этим формулировались и уточнялись цель, задачи, гипотеза исследования, этапы

2. Второй этап. На этом этапе был определен состав контрольной и экспериментальной группы по 10 человек в каждой, так, чтобы средне групповой результат был примерно одинаковым. Определение состава групп произошло в результате предварительного тестирования. Футболисты экспериментальной группы при развитии быстроты использовали разработанную методику.

3. Третий этап. Имел обобщающий характер. В нем осуществлялась оценка эффективности разработанной методики, направленной на развитие скоростно-силовых способностей у футболистов на тренировках. На этом этапе проводилось итоговое тестирование, по результатам которого осуществлен сравнительный анализ полученных

данных и сделаны заключительные выводы о целесообразности применения данной методики.

Результаты педагогического эксперимента обрабатывались с помощью математико-статистических методов.

Было образовано две группы-экспериментальная и контрольная. Занятия у обеих групп проводились пять раз в неделю. Занятия в контрольной группе осуществлялись в соответствии с традиционными подходами. Отличительной особенностью занятий в экспериментальной группе было то, что в основной части занятия применялись комплексы упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, а после выполнения упражнений скоростно-силового характера футболисты выполняли упражнение на растягивание. Что позволило ускорить процессы восстановления, повысить мышечный тонус, лабильность мышц и сумочно-связочного аппарата.

Были использованы различные упражнения для развития физических качеств, в том числе скоростно-силовых:

- Упражнения на развитие скорости;
- Упражнения с мячом;
- Упражнения без мяча;
- Упражнения на развитие силы;

В ходе исследования были получены данные до экспериментальной части для сравнения результатов и определения эффективности разработанных методик (таблица 1).

Таблица 1-Уровень физической подготовленности юных футболистов экспериментальной и контрольной групп в начале педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	КГ; n=10	ЭГ; n=10	Разность	t	p
		M±m	M±m			
2.	Бег 30м (с)	5,6±0,7	5,3±0,7	1,3	1,8	>0,05
3.	Челночный бег 3x10м (с)	7,9±0,1	7,8±0,07	0,1	0,1	>0,05
4.	Прыжок в длину с места (см)	171±9	173±12	2	0,5	>0,05
6	Ведение мяча зигзагом 30м (с)	6±0,3	6,2±0,4	0,2	0,05	>0,05

Статистическое сравнение результатов тестируемых групп показало, что достоверных различий между показателями не выявлено. В результате физической подготовленности видно, что силовые качества футболистов находятся на «удовлетворительном» уровне.

Проанализировав таблицу можно заключить, что физические и возможности исследуемых на начало эксперимента находились на одинаковом уровне.

Эксперимент продолжался три месяца, по окончании эксперимента, так же был проведены контрольные испытания в экспериментальной и контрольной группах. Все результаты проводимых тестов занесены в таблицу.

Таблица 2-Динамика показателей скоростно-силовой подготовленности в экспериментальной группе после эксперимента

№ п/п	Показатели	До эксперимента	После эксперимента	Разность	t	p
		M±m	M±m			
1.	Бег 30м (с)	5,3±0,7	4,8±0,7	0,5	0,8	>0,05
2.	Челночный бег 3x10м (сек)	7,8±0,07	6,2±0,3	1,6	2,9	<0,05
3.	Прыжок в длину с места (см)	173±9	179±12	6	1,5	>0,05
4.	6-минутный бег (мин)	1338±0,432	1540±52	202	6,8	<0,05
5	Ведение мяча зигзагом 30м	6,2±0,4	5,7±0,4	0,5	2,8	<0,05

	(сек)					
--	-------	--	--	--	--	--

Проанализировав вторую таблицу можно сделать вывод, что в ходе эксперимента у юных футболистов улучшились результаты по 4 из 5 тестов. Все это говорит том, что подобранный комплекс на развитие скоростно-силовых качеств был подобран правильно.

Таблица 3-Динамика показателей развития скоростно-силовых качеств контрольной группы после эксперимента

№ п/п	Показатели	До эксперимента	После эксперимента	Разность	t	p
		M±m	M±m			
1.	Бег 30м (с)	5,6±0,7	5,3±0,7	0,3	0,8	>0,05
2.	Челночный бег 3х10м (с)	7,9±0,1	7,2±0,3	0,7	1,9	<0,05
3.	Прыжок в длину с места (см)	173±9	180±12	7	1,5	>0,05
4.	6-минутный бег (мин)	1324±32	1440±52	116	2,8	<0,05
5	Ведение мяча 30м (с)	6±0,4	5,7±0,4	0,3	2,5	<0,05

В контрольной группе за экспериментальный период значительно улучшился результат в 6-минутном беге, этот показатель характеризует качество выносливость, без чего не возможна игра в футбол. Занимающиеся футболом спортсмены контрольной и экспериментальной групп демонстрируют хорошую динамику этого показателя. Остальные показатели физической подготовленности в контрольной группе тоже имеют положительную динамику, но различия не достоверны.

Выводы.

В результате исследования можно сделать вывод, что разработанная методика развития скоростно-силовой подготовки для детей футболистов 12-14 лет является эффективной и может быть использована на тренировочных занятиях.

Список литературы:

1. Азарова, И. В. Темпы прироста скоростно-силовых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста. – М.: «Просвещение», 2013. – 31с.
2. Нормирование нагрузок в физическом воспитании школьников / [Л. Е. Любомирский, Д. П. Букреева, Р. М. Васильева и др.]; Под ред. Л. Е. Любомирского; НИИ физиологии детей и подростков АПН СССР. – М.: Педагогика, 1989. – 189 с.
3. Фарбер Д.А., Карпенко И.А., Сонькин В.Д. Физиология школьников. – М.: «Академия» 2008. – 64 с.
4. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: «ФиС» 2010. – 176 с.

ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ С УЧЁТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА

*Лукин С.И., магистрант 71103М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.б.н., доцент Шамсувалеева Э.Ш.*

Актуальность исследования. За последние десятилетия в лидеры мирового хоккея выходят игроки с большим спектром технической подготовленности, а также игроки, обладающие развитым игровым мышлением и быстротой принятия решения в игровой ситуации. Основу технической подготовки как одной из важных сторон системы формирования хоккеиста составляет процесс обучения и совершенствования технических приемов игры. Успешность обучения зависит как от степени готовности обучаемых к овладению техническими приемами, так и от генетической предрасположенности к конкретному виду спорта.

Хоккеист должен обладать быстротой, силой, выносливостью, гибкостью и координацией. Прогноз успешности спортсмена возможен лишь в том случае, если в основу его положены какие-то стабильные, предсказуемо развиваемые факторы. Для спортивного отбора в хоккее важное значение приобретают те факторы, детерминирующие успешность спортивной деятельности, которые в наибольшей мере лимитированы наследственностью и носят консервативный характер.

Современные тенденции сводятся к тому, что многие тренеры между выдающимися антропометрическими данными и технической подготовленностью выбирают техническую подготовленность.

Цель исследования состоит в характеристике методов и критериев отбора юных хоккеистов с учётом игрового амплуа.

Результаты исследования и их обсуждение. Многие авторы склоняются к тому, что хоккеистов нужно обучать не умению воспроизводить комбинации, а искусству комбинировать, воспитывая в игроках изобретательность и фантазию [1, 6, 7, 8].

Структура игрового мышления во многом схожа со структурой мышления человека вообще. Умение анализировать и скорость принятия решения – это качества игрового мышления. Среди множества черт игрового мышления измерению поддаются следующие.

Наглядный и образный характер мышления. Результаты проведения методик Р. Амтхауэра позволяют сделать заключение об уровне развития некоторых умственных операций, позволяющих успешно выполнять определенные интеллектуальные действия. Методики используются при решении задач профессионального отбора и для диагностики детей школьного возраста.

Скорость принятия решения. Методика «Простая зрительно-моторная реакция» предназначена для диагностики скорости данной реакции.

Концентрация внимания. Методика «Исключение понятий» предназначена для исследования эффективности умственных операций классификации и анализа. Оценка эффективности диагностируемых умственных операций производится по количеству.

Скорость мыслительных операций. Методика «Таблицы Крепелина» была предложена с целью определения умственной работоспособности в высоком темпе. По результатам тестирования оценивается число допущенных ошибок.

Все указанные методики относительно просты и могут быть использованы тренером.

В настоящее время появились исследования, доказывающие, что скорость мышления человека определена генетически. В исследовании 30000 добровольцев из 12 стран мира выявлено, что те добровольцы, которые обрабатывали полученную информацию медленнее остальных, имели генетические варианты недалеко от гена CADM2. Обнаружена связь между геном CADM2, аутизмом и личностными качествами участников исследования. Гены на 40-50 % ответственны за мотивацию к получению новых знаний [7].

Следовательно, при генетическом исследовании спортсменов-хоккеистов есть необходимость в поиске генетических вариантов ассоциированных с игровым мышлением.

Нерешенность актуальных проблем спортивной антропологии показала, что до настоящего времени вопрос оценивания подготовки спортсмена к соревнованиям, в том числе по показателям телосложения, остается открытым [10]. Морфофункциональные показатели спортсмена играют важную роль в достижении результатов.

Средние антропометрические показатели хоккеиста различного игрового амплуа отличаются незначительно (таблица 1) [4]. Средний показатель роста взрослого хоккеиста равен 184 см, масса тела 86 кг. Защитники могут быть крупнее остальных игроков, вратари чуть ниже остальных амплуа.

Таблица 1– Средние антропометрические показатели хоккеистов

Амплуа спортсмена	Рост, см	Масса тела, кг
Вратари	183	87
Нападающие	183	89
Защитники	187	93

По нашим исследованиям команды хоккеистов 2004 года рождения (20 человек с вратарем) ИМТ (индекс массы тела), другими словами «комплексция игрока», не оказывает влияния на успешность юного хоккеиста в каком-либо амплуа, что подтверждает мнение других авторов (рис. 1). Первая часть графика иллюстрирует защитников, вторая – нападающих. Исследуемая команда участвует в чемпионате России в зоне Поволжья в группе А.

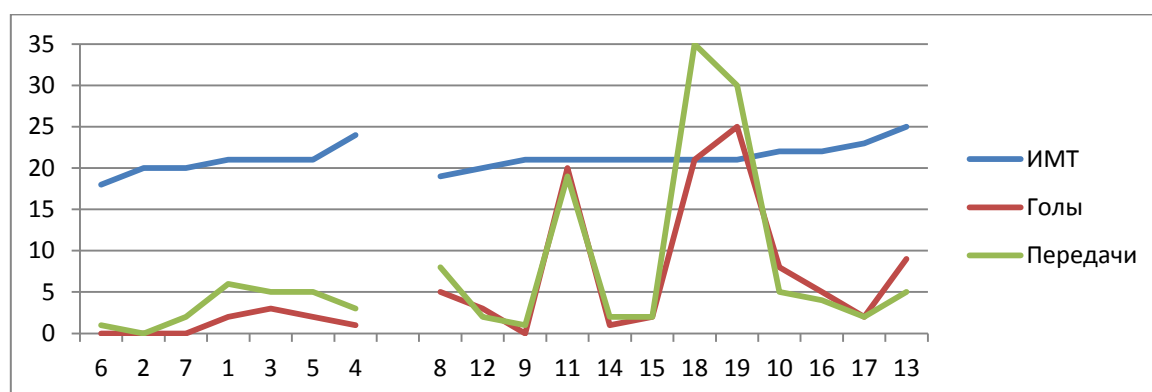


Рисунок 1 – Зависимость результативности игроков и их ИМТ

Поскольку рост наследуется на 80-85 %, а масса тела на 65-70 %, при отборе, в первую очередь, следует обратить внимание на антропометрические показатели родителей юных спортсменов (таблица 3) [8].

Таблица 3 – Степень наследуемости признаков

Характеристика	Обобщённая степень наследуемости	Уровень наследуемости
Линейные размеры тела: рост, длина конечностей, стопы	Сильная	70-95%
Обхватные размеры тела: плеча, бедра и т.д.	Средняя	40-50%
Мышечная масса	Средняя	30-40%
Общая жировая масса	Низкая	20-30%

Согласно распределению основных видов спорта, на группы хоккей с шайбой является ациклическим видом спорта, в котором ключевыми физическими качествами необходимыми спортсменам являются: ловкость, быстрота, сила и выносливость [2, 12].

В числе генов, отвечающих за медленные мышечные волокна и выносливость, часто упоминается ген PPARG, за мышечную мускулатуру тела – AMPD1, рост – mTOR [10]. Кроме того, за выносливость отвечают гены: UCP3 rs1800849 T VEGFA rs2010963 C, которые наследуются на 40-50%, за быстроту и силу – ACTN3R577, которые наследуются на 20-30%. Для гибкости характерны значения наследуемости равные 40%. Особый интерес вызывает тот факт, что в генотипах хоккеистов высокого класса обнаруживается очень высокий процент редкого аллеля T гена HIF1, который ассоциирован с большими аэробными возможностями [13].

Изучение стабилметрических показателей могут быть одним из методов отбора в хоккее. Высокие стабилметрические показатели определяются хорошо развитым чувством равновесия и координации. Благодаря спортивной генетике можно выделить спортсменов с большей предрасположенностью к лучшей координации и к необходимому в спортивной деятельности качеству функции равновесия [2].

Применительно к современным представлениям спортивной науки, по разным оценкам считается, что спортивная успешность до 70% определяема генетически [2, 12, 9]. Есть исследования, предлагающие в возрасте пяти лет определять у ребенка генетическую предрасположенность к спорту и признаки, которые можно совершенствовать в процессе тренировок [9, 11, 13]. Лаборатории спортивной генетики обладают солидными базами данных спортсменов, в том числе юных, которые предоставляет большие возможности для тренера, что повышает вероятность отбора детей, более предрасположенных к конкретным видам спорта, в частности к хоккею. Использование генетических подходов при решении проблем спортивного отбора и прогнозирования в хоккее с шайбой, как и в любом виде спорта, поможет избежать процент брака в тренерской деятельности и может избавить от выполнения не результативной работы [2,5].

Следовательно, при генетическом исследовании спортсменов-хоккеистов есть необходимость в поиске генетических вариантов ассоциированных не только с игровым мышлением, но и с линейными и обхватными размерами тела, мышечной и общежировой массами, координацией и равновесием, а также с аэробными возможностями хоккеистов.

При условии одинакового года рождения игроков стаж занятий хоккеем не имеет большого значения для результативности (рис. 2). Первая часть графика иллюстрирует защитников, вторая – нападающих.

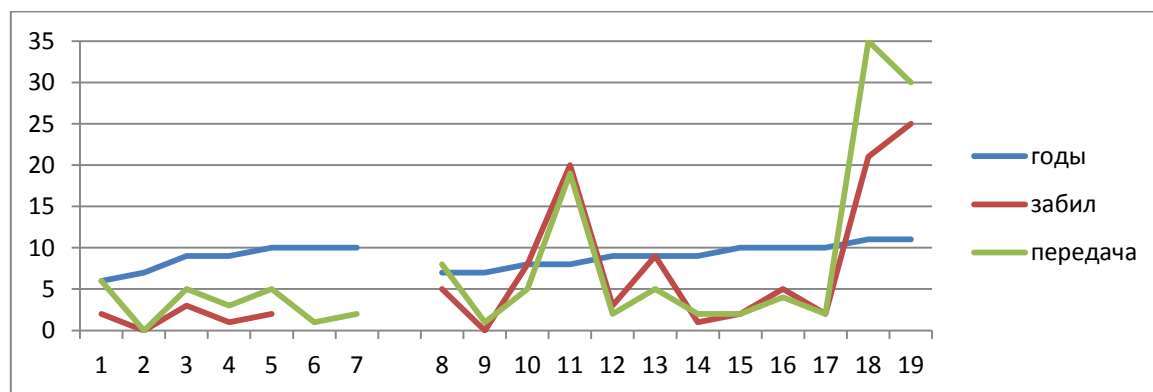


Рисунок 2 – Зависимость результативности игроков и их срока обучения хоккеем

Поскольку ни срок обучения хоккеем, ни ИМТ не имеют решающего значения, остается открытым вопрос поиска существенного фактора, определяющего результативность в хоккее.

Важное значение в хоккее имеет темперамент. Современная наука не считает, что по наследству может передаваться вся группа психологических особенностей, которая объединяется общим понятием – тип темперамента. Наследуются только отдельные черты темперамента, причем они передаются через группу генов.

Для определения типа темперамента в нашем исследовании использовался случайный относительно простой тест из интернета из 20 вопросов, назовем его «Тест 20» и тест Айзенка. Классический тест Айзенка первоначально отпугнул сложностью его прохождения 14-15-летними обучающимися. Предполагалось, что тест «20» будет информативным и точным, несмотря на простоту. Но по результатам нашего исследования сходство результатов «Теста 20» и теста Айзенка составило всего лишь 50%, что является низким показателем для того, чтобы быть основанием для существенных и обоснованных выводов. Отсюда следует, что, несмотря на его сложность, лучше всего для наиболее точного выявления типа темперамента игрока использовать тест Айзенка.

Некоторые авторы считают, что хоккеисты должны быть холериками [14]. В нашем исследовании была предпринята попытка выявить связь между типом темперамента и игровым амплуа хоккеистов (рис.3).

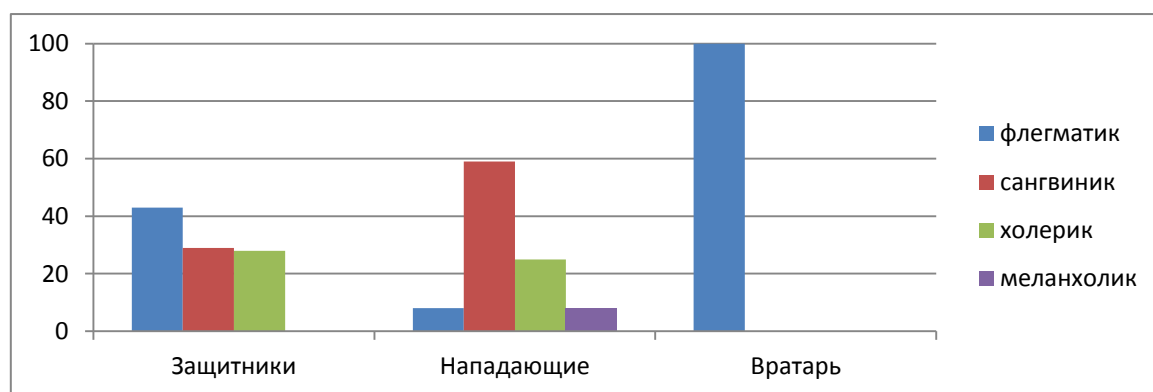


Рисунок 3 – Тип темперамента хоккеистов различного амплуа

Хоккеисты, которые в своих игровых амплуа достигли наибольшего уровня, как правило, обладают следующими показателями: вратари – флегматики, нападающие – преимущественно сангвиники, защитники – преимущественно флегматики.

Если разделить игроков на защитников и нападающих, то предполагается, что каждой позиции присущ свой уровень агрессивности игры. Степень агрессии респондентов определялась по опроснику Почебут [3] (рис.4).

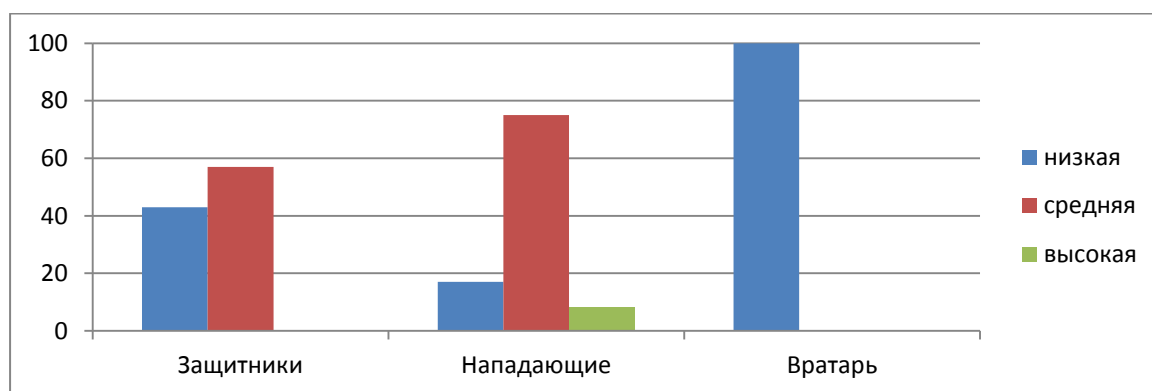


Рисунок 4 – Степень агрессии хоккеистов различного амплуа

Защитникам свойственны низкий и средний уровень агрессии, у нападающих преобладает средний и присутствует высокий уровень. Нападающие являются экстравертами с устойчивой нервной системой. Исключениями в тестах были 2 игрока, показатели которых

по типу темперамента и уровню агрессии относятся к защитникам, но играют роль центральных нападающих. Это обусловлено тем, что данные игроки должны выполнять смешанные функции во время игры, игроки являются связующим звеном между защитой и нападением.

В тесте предложенном команде предлагалось указать имеющееся и желаемое амплуа. Один из респондентов, будучи низкорезультативным защитником желающий иметь амплуа нападающего имеет тип темперамента «холерик» и среднюю степень агрессивности, что, вероятно, позволило бы ему проявить себя в игровом амплуа нападающего.

На сегодня не получил объяснения факт того, что один из наиболее результативных нападающих является меланхоликом с низким уровнем агрессии. Если считать, что исключение подтверждает правило, то факт объяснен.

Алгоритм для тренера предполагает следующие действия (рис. 5).

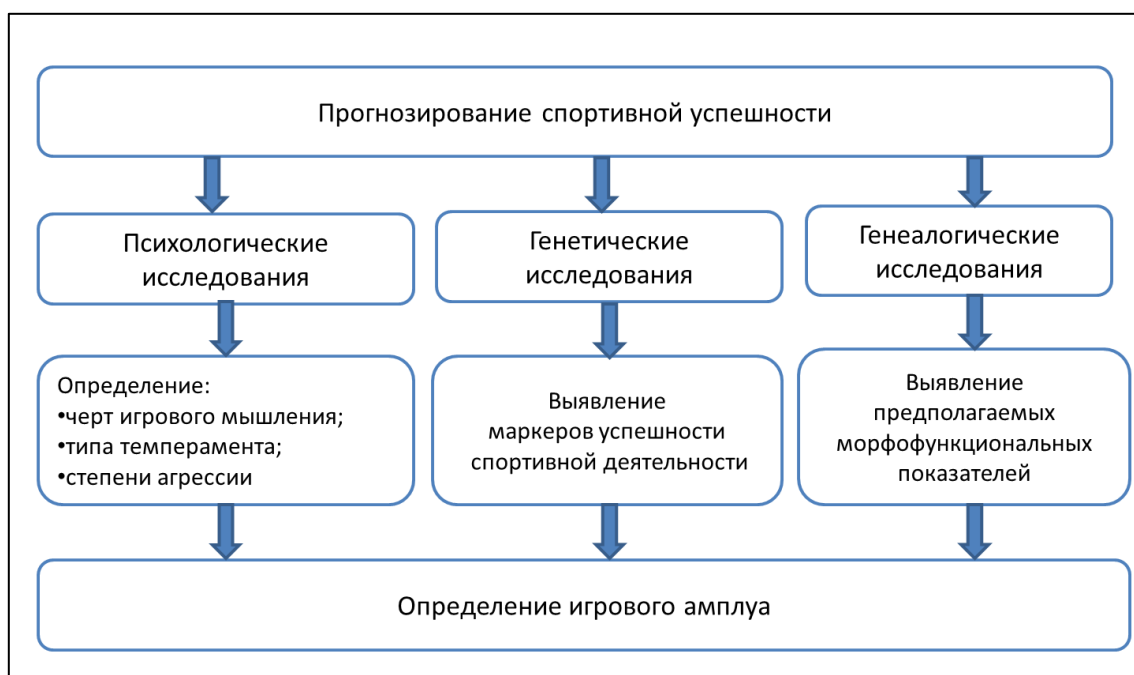


Рисунок 5 – Методы и критерии отбора юных хоккеистов с учётом игрового амплуа

Выводы. Предложенные методики изучения игрового мышления, типа темперамента и степени агрессии относительно просты и могут быть использованы тренером для принятия решений при прогнозировании спортивной успешности воспитанников. Определение психотипа облегчает верное определение игрока в соответствующее звено, что само по себе может способствовать его развитию как успешного спортсмена.

Генеалогические исследования необходимы для выявления таких генетически сильно зависимых показателей, особенно важных в хоккее, которыми являются рост и масса тела. Такие показатели как скоростно-силовые качества, гибкость и мышечная сила имеют меньший показатель наследственности, поэтому их можно в большей степени развить на тренировках. Так как эти качества поддаются тренирующему воздействию, то их нельзя считать главенствующим критерием при определении спортивной пригодности детей.

Генетические исследования спортсменов-хоккеистов предполагают поиск генетических маркеров успешности спортивной деятельности ассоциированных с игровым мышлением, линейными и обхватными размерами тела, мышечной и общежировой массами, координацией и равновесием, а также с аэробными возможностями хоккеистов.

Список литературы

1. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры / Б. А. Аркадьев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – 167 с.

2. Ахметов И.И., Молекулярно-генетические маркеры физических качеств человека / И.И. Ахметов. - М., 2010.
3. Почебут Л.Г. Кросс-культурная и этническая психология. Учебное пособие. Стандарт третьего поколения. СПб., Изд-во «Питер», 2012. – 336 с.
4. Самсонова, А.В. Показатели возраста и физического развития высококвалифицированных хоккеистов различного амплуа/ А.В.Самсонова, Л.В.Михно // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта, 2013.- №8.- С.152-157
5. Шамсувалеева Э.Ш. Изучение спортивной генетики как основы подготовки педагогического и тренерского составов / Э.Ш.Шамсувалеева, Р.И.Кашапов, Е.В.Тарасова, Д.М.Баширова//Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 56-6. С. 290-297.
6. Гены определяют скорость мышления человека URL: <https://wek.ru/geny-opredelyayut-skorost-myshleniya-cheloveka>
7. Драндров Г.Л., Сафронов Е.Л., Плешаков А.А. Характеристика игрового мышления футболистов и методические подходы к его развитию / Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1 (часть 1) URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=18337>
8. Калининский Ю.А. Игровое мышление футболиста / Ю.А. Калининский. – М., 1970. – 68 с.
9. Методические рекомендации по отбору спортсменов в ДЮСШ города Москвы для раннего выявления предрасположенности к занятиям в определенных видах спорта на основе молекулярно-генетических методов / [Электронный ресурс]. URL: <http://csp-athletics.ru/images/doc/metod/sport/metod-sport-7.2.pdf> (дата обращения 11.11.18).
10. Оценка морфофункциональных показателей хоккеистов различного амплуа/ [Электронный ресурс]. URL: https://author24.ru/readyworks/kursovaya_rabota/fizicheskaya_kultura/458260
11. Показатели возраста и физического развития высококвалифицированных хоккеистов различного амплуа / [Электронный ресурс]. URL: <http://sportfiction.ru/articles/pokazateli-vozrasta-i-fizicheskogo-razvitiya-vysokokvalifitsirovannykh-khokkeistov-razlichnogo-amplua/.pdf> (дата обращения 11.11.18).
12. Сергиенко Л.П., Спортивный отбор: теория и практика / Л.П. Сергиенко. - М.: Советский спорт, 2013. — 1056 с
13. Спортивные гены / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.vechnayamolodost.ru/articles/poplem/sportivnyegeny80/.pdf> (дата обращения 11.11.18).
14. Темперамент хоккеистов / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.sportradar.ru/article/temperament-hokkeistov.html>

РОЛЬ НАПАДАЮЩЕГО В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ (НА ПРИМЕРЕ КОМАНДЫ ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСИТ)

*Макаров Д.Е. студент 61110 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – ст. преп. Еникеев Ш.Р.*

Актуальность. Задачи РФ в области спорта формируются единой национальной идеей – здорового образа жизни. Сегодня спорт – это уже социально-политическое явление, которое культивирует здоровый образ жизни для больших социальных групп, что весьма значимо и для экономики, и для обороноспособности любого государства. Основной задачей государства является рост благосостояния населения и обеспечение социальной стабильности, важно сплотить людей единой «национальной идеей», с тем чтобы отвлечь от «политики необоснованных санкций», развязанных США [5].

В Российской Федерации хоккей – это пропаганда успешности государственной политики, а также повышение престижа ЗОЖ населения. Как пример – создание Ночной Хоккейной Лиги Президентом России В.В. Путиным. В ней могут принимать участие в все любители хоккея, даже если они никогда не занимались этим видом спорта в детстве.

В Татарстане также популярен хоккей. У нас в республике в хоккей играют на всех уровнях. Главная команда Республики Татарстан «АК Барс» и «Нефтехимик» играют в КХЛ (континентальная хоккейная лига), а в ВХЛ (высшая хоккейная лига) играют «Нефтяник» г. Альметьевск и «Барс» г. Казань. В Молодежной Хоккейной Лиге играют: «Ирбис» г. Казань, «Реактор» г. Нижнекамск, «Спутник» г. Альметьевск. Детские команды участвуют во всех всероссийских и республиканских соревнованиях и турнирах [1]. Его актуальность как средства физического воспитания обусловлены рядом факторов, среди которых массовая зрелищность, высокий эмоциональный накал, непредсказуемость результатов, большое физическое и психическое напряжение.

Хоккей с шайбой можно правомерно можно обозначить как «искусство». Одной из составляющих является «спортивное творчество» на льду хоккеистов, в составе команды 4 или 3 звеньев. В игре одновременно участвует одно звено (5 человек) и вратарь. Поэтому игра идет поочередно звеньями. В каждом звене каждый из игроков исполняет свое «амплуа».

Цель работы: рассмотреть роль крайнего нападающего в хоккее с шайбой, на примере сборной студенческой команды по хоккею с шайбой «Поволжской ГАФКСИТ» г. Казань.

Организация и методы исследования. Был проведен опрос в феврале 2019 года на базе сборной студенческой команды по хоккею с шайбой «Поволжской ГАФКСИТ», база которой находится по адресу: г. Казань, ул. Мавлютова 17 б. Кроме того, прикладное социологическое исследование – посредством метода «включенного наблюдения», один авторов работы является игроком СХЛ (Д.Е. Макаров).

Результаты исследования и их обсуждения.

Ю.В. Шабалина, К.В. Боков, И.О. Жерненков отмечают, что хоккей в Республике Татарстан является «визитной карточкой» спорта и его «позиционированием», как другие атрибуты национальной идентичности «чак-чак», «Казанский Кремль» и прочее [4]. В исследованиях отмечается ярко выраженный пропагандистский эффект спорта для населения[2].

В «Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма» (далее – «ПГАФКСИТ»), созданы все условия для подготовки хороших тренеров-хоккеистов, функционирует студенческая хоккейная команда, которая каждый год принимает участие как в РСХЛ (Российская Студенческая Хоккейная Лига), так и в СХЛ РТ (Студенческая Хоккейная Лига Республики Татарстан). Опыт в тренировочной деятельности проходит на этой же площадке, где же проходят учебные занятия. Хоккейная команда «ПГАФКСИТ»

имеет собственный ледовый дворец «Зилант».

В «ПГАФКСиТ» на специализации «хоккей» учатся 110 хоккеистов, идет огромная конкуренция для попадания в студенческую команду. Команду тренируют высококвалифицированные тренеры – мастер спорта России, Заслуженный тренер республики Марий Эл, лучший тренер СХЛ 2016/17 года Валиахметов Анвар Хасанзянович, кандидат в мастера спорта, тренер высшей квалификации, воспитавший в ДСШ «Ак Буре» г. Казани более 200 высококвалифицированных хоккеистов Еникеев Шамиль Рашидович, мастер спорта РФ Андреев Вячеслав Евгеньевич.

В 2017 году появилась сборная России студенческой хоккейной лиги, в которую неоднократно приглашались студенты Поволжской академии. Студенты хоккейной команды с шайбой «ПГАФКСиТ» становились серебрянными призерами Всероссийской Универсиады студентов 2014 года, победителями Всероссийских соревнований по хоккею среди студентов в Сочи 2013 года. Сборная академии спорта являются многократными чемпионами Студенческой хоккейной лиги республики Татарстан, становились чемпионами Татарстана среди мужских команд сезона 2016-2017; второе «серебро» место в сезоне 2016-2017 Российской Студенческой Хоккейной Лиге; в сезоне 2017-2018 им удалось снова встать на пьедестал, но уже в качестве бронзовых призеров.

Хоккей и спорт в целом сегодня рассматривается как элемент массовой культуры, «своеобразный феномен социальной дифференциации...в современном обществе, рассчитанном на массовое потребление этой культуры, при этом массовое производство культуры воспринимается по аналогии с поточно-конвейерной индустрией [3].

Перейдем к рассмотрению основных функций крайнего нападающего и его роль в хоккее. Исследователи отмечают, чтобы играть крайним нападающим, нужно иметь соответствующие данные: техническая и физическая оснащенность, способность совершать большое количество маневров с шайбой или без нее у него должны быть выше, чем у других игроков.

Крайний нападающий – «игровое амплуа» нападающего в хоккее. Это игрок передней линии, который обязан активно выполнять оборонительные и атакующие функции. Диапазон его функций широк и многогранен. Он должен быть очень подвижен, обладать отличными техническими качествами, уметь адаптироваться и эффективно выполнять скоростной маневр в любой ситуации.

Крайний нападающий действует по всему полю. Он помогает организовывать атаку и принимает участие в защите в зависимости от ситуации игры. Отобрав или получив передачу, он сразу начинает продвижение в среднюю зону или зону атаки. В середине поля он активно взаимодействует с партнерами, стараясь передать шайбу игроку в более выгодном положении или продвинуться вперед индивидуально. Набирая скорость, он начинает искать или создавать момент для обострения игровой ситуации.

В нападении обязанности крайних нападающих во многом совпадают с обязанностями центрального, но больше преобладают созидающие действия с упором на создание момента для гола.

В зоне противника, поддерживая атаку, крайний нападающий выбирает место для получения шайбы и броска по воротам, а также создает обострение индивидуальными действиями. Если шайба потеряна или перехвачена и партнеры прекращают в этой зоне борьбу за нее, то крайний нападающий немедленно возвращается назад, чтобы принять участие в обороне и защите своих ворот. Отметим, что по мере роста технических и физических качеств и уровня мастерства действия крайнего нападающего расширяются. В средней зоне он будет играть не только на своем месте, но и смещаться в центр, добиваясь взаимодействия с партнерами. Не найдя способа или момента передачи, он может владея шайбой, смело врываться в зону противника и с ходу атаковать ворота, демонстрируя индивидуальное мастерство. В зоне противника он зачастую будет проявлять самостоятельность в атаке ворот, идти на «добивание» шайбы.

Крайний нападающий чаще других попадает в непредвиденную ситуацию. Быстрое принятие решения зависит от его мастерства и тактического мышления. В организации атаки крайний нападающий играет большую роль – отрываясь от противника, открывается для получения паса в зоне защиты или в средней зоне. Далее, участвуя в ее развитии, он выполняет скоростной маневр с шайбой или без нее с целью входа в зону и обострения игровой ситуации. Роль крайнего нападающего в оборонительной игре так же значима: при потере шайбы крайние нападающие первыми начинают спаренный отбор, сопровождающийся силовыми единоборствами. Далее, в позиционной обороне, они «опекают» защитников и закрывают борт, непосредственно участвуя в отборе шайбы.

Следует предполагать от крайнего нападающего и расширения рамок его действий в зоне обороны. Он не только должен уметь опекать, держать и вести борьбу с противником, но и быть готовым перехватить передачу, адресованную защитникам противника, быть готовым выкатиться под их бросок, блокируя его. Он должен научиться неожиданно, «влетать» в среднюю зону, открываясь под передачу и, получив шайбу, устремляться к воротам противника.

Крайний нападающий занимает особое место в команде. На эту роль предпочтительно отбирать игроков с бойцовским характером и с повышенной агрессивностью. На крайних нападающих лежит много обязанностей и большая ответственность: они направляют атакующую игру всей пятерки, выполняют оборонительные функции, должны мгновенно оценивать обстановку и принимать грамотные решения в сложившихся ситуациях, а также владеть навыком вести за собой партнеров.

Крайних нападающих хоккейной команды с шайбой «ПГАФКСиТ» можно разделить на 3 типа: «атакующего плана», «оборонительного плана» и «снайпер». Рассмотрим каждый тип отдельно.

Крайний нападающий «атакующего плана»; ключевые признаки – это борьба, владение шайбой и прессинг. Крайний нападающий должен отлично владеть грамотным, позиционным прессингом, техникой борьбы у борта, поскольку оказываемый прессинг может привести к перехвату шайбы, который впоследствии нередко может предоставить голевой шанс.

Крайний нападающий «оборонительного плана»; ключевые признаки: борьба, оборонительные способности, грамотное позиционирование. Выбор позиции играет определяющую роль в действиях данного типа нападающих: во время выхода из зоны защиты крайний должен находиться у бортов и быть открытым для паса или передачи от борта. Зачастую во время паса защитники противников закрывают крайнего нападающего. Ему необходимо уметь с борьбой пробиваться вдоль бортов и выводить шайбу из зоны. Он может попытаться преградить путь зажимающему его защитнику, навязав ему борьбу во время передачи. Большое значение имеет игра в численном меньшинстве. Зачастую тренера выпускают на лед крайнего нападающего оборонительного плана и центрального, вместе с двумя защитниками.

Крайний нападающий – «снайпер». Ключевые признаки: завершение, атака, бросок. Снайпер не привязан к какой-либо определенной пятерке, а место для игрока определяет тренер команды. Главное, для данного типа, владение навыком завершения голевой атаки. Необходимые качества: сильный и точный бросок, грамотное позиционирование при атаке ворот.

Рассмотрим важность и значение крайних нападающих на примере сезона 2017-2018г. команды «Поволжская ГАФКСиТ». Проведя опрос, оказалось, что в сборной команде 28 полевых игроков: 10 защитников (35,7%), 10 крайних нападающих (35,7%), 5 центральных нападающих (17,85%) и 3 вратаря (10,75%). Таким образом, крайние нападающие составляют треть от всей команды.

Обратившись к статистике прошедшего сезона, мы увидели, что команда «Поволжская ГАФКСиТ» забросила 42 шайбы во всех матчах первенства СХЛ РФ. Разобрав ее более детально, выяснилось, что на счету крайних нападающих 19 голов (45 %). Таким

образом, почти половина всех шайб команды приходится на крайних, что свидетельствует о большой значимости этого амплуа.

Исследования проводили на базах хоккейных команд в виде анкетирования и опросов. Большинство игроков сборной команды «Поволжской ГАФКСиТ» считают основными функциями крайних нападающих:

- уметь грамотно согласовывать игру с центр-форвардами и линией обороны;
- умение вести силовую борьбу у борта и в углах площадки;
- владение такими качествами как: «фирменные» обводки, быстрота принятия решения;
- маневренность катания на коньках;
- высокую скорость и выносливость;
- умело и правильно открываться под передачи.

По результатам проведенного нами опроса, выявлено что команда «Поволжской ГАФКСиТ» достойно и доказывает все свои слова на практике, то есть на игровой площадке.

Выводы. Детально рассмотрев основные качества и функции крайних нападающих выяснилось, что они являются, главным образом, созидающими игроками атаки.

1. Главной задачей крайних нападающих является – забивать голы. От их игры зависит результативность матча. Крайние нападающие выполняют большой объем работы на поле: на них ложатся почти все «созидающие действия».

2. Крайним нападающим необходимо обладать следующими качествами: хорошая физическая и тактическая подготовка, отличный дриблинг и техническая оснащенность, высокий уровень скорости, маневренности и выносливости, а также важно иметь нестандартное мышление.

3. Помимо основных атакующих функций нападающего, он должен уметь страховать партнеров и организовывать прессинг (вытеснение нежелательных бросков).

Список литературы:

1. Еникеев, Ш.Р., Шабалина, Ю.В Социально-психологические аспекты пропаганды хоккея в Республике Татарстан./В сборнике: Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А.С. Чинкина. 2017. С. 195-197.
2. Хурамшина, А.З. Занятия физической культурой и спортом в бюджете времени населения г. Казани / А.З.Хурамшина, И.Г. Хурамшин // материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2018.- С. 622-625.
3. Шабалина, Ю.В. Социология культуры: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям "Социология", "Социологическая антропология" и "Организация работы с молодежью" / Л. В., Карцева, Ю. В., Шабалина. – Москва, 2007.- С. 81.
4. Шабалина, Ю.В., Боков, К.В., Жерненков, И.О. Пропаганда детско-юношеского хоккея в Республике Татарстан// OlymPlus. Гуманитарная версия. 2017. № 2 (5). С. 68-70.
5. Zhernenkov I.O., Bokov K.V., Shabalina Y.V., Garipova A.N. ON THE QUESTION OF THE PROMOTION OF CHILDREN'S AND YOUTH HOCKEY IN THE REPUBLIC OF TATARSTAN// В сборнике: Modern University Sport Science The XI Annual International Conference for Students and Young Researchers. 2017. С. 348-352.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВРАТАРЕЙ 10-11 ЛЕТ В ФУТБОЛЕ

*Малолетков Я.А. магистрант 81102М
Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Можсаев Э.Л.*

Актуальность исследования. Успешность соревновательной деятельности в игровых видах спорта и в частности в футболе, зависит от эффективности действий игры вратаря.

Совсем недавно, роль вратаря считалась менее важна, нежели значения других игроков в команде. В настоящее время ситуация изменилась коренным образом. В современной игре все игроки, в независимости от их позиций, находятся на равных условиях [1].

Тем не менее, существует множество специалистов, которые полагают, что вратарь занимает особое место в команде, что он возможно единственный, чья игра принесет победу или проигрыш команды в матче.

Несмотря то, что с вратарем необходимо проводить индивидуальные занятия со специальным тренером, его участие в тренировках со всей командой необходимы, ведь именно таким образом он участвует реальных игровых (матчевых) ситуациях [2].

Проблема исследования- расхождения специалистов по подготовке вратарей носят разобщенный характер:

- одни считают, что эффективность и надежность их технических действий во многом обуславливают уровни развития психофизических характеристик;
- вторые, что необходимо использовать в тренировочном процессе типологию соревновательных ситуаций, которые носят как заранее обусловленный, детерминированный, так и вероятностный характер;
- третьи, полагают, что систематическое выполнение технических двигательных действий в условиях дефицита времени способствует выработке пространственно-временной антиципации и сокращению латентного и моторного компонентов сложной зрительно-двигательной реакции [3].

Цель исследования — разработать и экспериментально подтвердить эффективность методики упражнений, направленный на повышение уровня технической подготовленности вратарей 10-11 лет.

В футболе, как и в большинстве других видов спорта, принято считать, что учебно-тренировочный процесс должен быть подчинен специфическим особенностям соревновательной деятельности. Соответственно, чтобы обеспечить качественную подготовку вратарей необходимо располагать конкретными и объективными данными об особенностях их двигательных и технических действий в процессе матча [3].

Результаты исследований показали, что в матчах команд мастеров 50% технических действий (ТТД) и приемов составляют введение мяча в игру выкатыванием, выбрасыванием или выбиванием; от 17 до 30% – ловля и отбивание катящихся и низко летящих мячей; от 17 до 23% – ловля и отбивание высоко летящих мячей, от 4 до 10% – ловля и отбивание мячей падениями- бросками, в том числе в ноги сопернику [4].

Сопоставляя типовые ситуации в игре и тренировке Платонов В.Н. установил, что в условиях тренировки количественные показатели игровых действий в воротах превышают аналогичные показатели, зарегистрированные в ходе соревнований более чем в 6,3 и 9 раз у юных и квалифицированных спортсменов соответственно. По мнению автора, это объясняется особенностями содержания тренировок: в ходе тренировочных занятий, фактически без противодействия обороняющихся, полевые игроки бьют по воротам гораздо чаще, чем в играх. Меньше расхождений в объеме ТТД при игре на выходах: у взрослых – 1,6; у юных – 1,4 раза. Вместе с тем отмечается, что в тренировочном процессе не остается времени для отработки третьей типичной ситуации – введения мяча в игру в целях

организации атаки [3]. Для получения количественных показателей были применены специальные тесты, отражающие, на наш взгляд наилучшим образом элементы техники и тактики отражения мячей. Во всех группах, наблюдаемых нами юных спортсменов использовались игры с применением специальных вратарских упражнений. Дозировку увеличивали постепенно за счет количества повторений и интенсивности выполнения. Многие упражнения проводили в соревновательной форме.

Все эти упражнения включались как в подготовительную, так и основную часть тренировочных занятий. Поэтому упражнения и задания на тренировке подбирались для:

1. Развитие сенсорных систем (зрительного восприятия и двигательной чувствительности). Методы: различная траектория полета мяча, изменение освещенности, изменение веса мяча.

2. Совершенствование структуры движений с мячом (формирование взаимосвязанной работы отдельных звеньев ног, туловища и рук; последовательность включения в работу ног, туловища и рук). Методы: метод контрастных заданий (чередование ловли после ударов с навесной траектории и близко к прямолинейной, ввода мяча в игру рукой, ногой, варьирования скорости перемещения с мячом в руках по штрафной площади); метод сближаемых заданий (одно и тоже действие с мячом повторяется последовательно много раз, причем первые попытки должны резко отличаться по характеристикам посылы мяча или быстроте исполнения); метод простых повторений.

3. Развитие двигательных качеств (проявление двигательных качеств в конечном итоге, так или иначе связано с тем, как футболисты взаимодействуют с мячом, тренировать игрокам силу, быстроту и выносливость, ради того, чтобы просто быть сильным, просто быстрым, просто выносливым не имеет смысла. Эти качества должны «обеспечивать» точность действия футболиста с мячом на протяжении каждой игры). Методы: сопряженный метод тренировки двигательных качеств и техники владения мячом [5].

Результаты исследования и их обсуждение

В эксперименте участвовали вратари 10-12 лет в количестве 10 человек, из двух разных спортивных школ (5 представителей команды «Мирас» и 5 представителей футбольной школы «Трудовые резервы», исследование проводилось с сентября 2018 г. по март 2019 г.

Анализ результатов тестирования до и по окончании реализации экспериментальной тренировочной программы показал, что выполненные в процессе тренировки нагрузки способствовали достоверному повышению уровня развития технических способностей вратарей- таблица 1

В таблице 2 представлены результаты действий вратарей после педагогического эксперимента.

Результаты тестирования технической подготовленности показали, что закономерный рост технической подготовленности юных вратарей экспериментальной группы в результате реализации специальной тренировочной программы, включавшей средства целенаправленного развития технических качеств игры, положительно сказался на уровне технической подготовленности юных вратарей (таблица 2).

У вратарей экспериментальной группы все изучаемые показатели технической подготовленности улучшились статически достоверно.

Таблица 1 – Показатели технической подготовленности контрольной и экспериментальной групп в начале педагогического эксперимента ($x \pm 5$)

Показатели технической подготовленности	Вратари 10-12 лет			
	контроль	эксперимент	t	P
Пробивание пенальти	1,88±0,06	1,92±0,09	1,1	>0,05
Удары с 10 метров	6,83±0,18	7,01±0,22	2,0	>0,05

Удар с ходу от белой линии(12 метров)	67,9±1,8	69,9±2,5	1,9	>0,05
Выход 1 на 1	45±5	47±4	0,9	>0,05

Анализ результатов тестирования до и по окончании реализации экспериментальной тренировочной программы показал, что выполненные в процессе тренировки нагрузки способствовали достоверному повышению уровня развития технических способностей вратарей – таблица 2.

Результаты тестирования технической подготовленности показали, что закономерный рост технической подготовленности юных вратарей экспериментальной группы в результате реализации специальной тренировочной программы, включавшей средства целенаправленного развития технических качеств игры, положительно сказался на уровне технической подготовленности юных вратарей

Таблица 2 – Динамика показателей технической подготовленности вратарей до и по окончании педагогического эксперимента ($\bar{x} \pm s$)

Показатели физической подготовленности	До эксперимента	Конец эксперимента	t	P
Пробивание пенальти	1,92±0,09	1,84±0,06	2,2	<0,05
Удары с 10 метров	7,01±0,22	6,80±0,14	2,4	<0,05
Удары с ходу (12метров)	69,9±2,5	67,5±1,1	2,7	<0,05
Выход 1на 1	47±4	50±3	2,14	<0,05

Выводы Особо следует отметить существенное улучшение показателей в таких тестах, как выходы 1 на 1, пробивание пенальти, результаты в которых в большей степени обуславливаются: в первом случае – способностью к сосредоточению контролировать свое психическое состояние, а во втором – способностью точно дифференцировать мышечные усилия.

Список литературы

1. Губа, В.П. Теория и методика футбола : учеб. / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М. : Советский спорт, 2013. – 536 с.
2. Лапшин, О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / О.Б. Лапшин. – М. : Человек, 2010. – 176 с
3. Методика повышения эффективности игровой деятельности футболистов Можаяев Э.Л. СабирзяноваФ.Ф., АбдрашитоваТ.В. Образование и Право. 2018. № 9. С. 260-263.
4. Чирва, Б.Г. Футбол. Совершенствование игры вратарей на «противоходе» и «на два темпа»: учебно-методический комплекс / Б.Г. Чирва. – М. : ТВТ Дивизион, 2014. – 135 с
5. Neville, W. Coaching football successfully / W.Neville. Leisure Press, Champaign, Illinois, 2010. – 205. p. 52

ОСОБЕННОСТИ ИГРЫ ВРАТАРЯ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ (НА ПРИМЕРЕ КОМАНДЫ ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСИТ)

*Мурлатов В.Е., студент 61110 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – ст. преп. Валиахметов А.Х.*

Актуальность. Хоккей – является массовым видом спорта, понятным для населения и является наиболее зрелищным и «кассовым» по финансовым сборам. Сегодня российский хоккей – «пропаганда успешности государственной политик», а также повышение престижа ЗОЖ населения. Грандиозные победы (в большинстве чемпионатов мира Россия не опускалась ниже третьего места) и популяризация и пропаганда хоккея с шайбой, в том числе и в кинематографе позволяют его охарактеризовать как ведущий вид спорта в современной России. Сегодня его слоган: «Возрождение «красной машины»!

В современном хоккее выбор амплуа является важнейшим фактором в жизни хоккеиста. В процессе игры хоккеист выполняет определенные функции, соответствующие его амплуа. В нашей же статье мы детально рассмотрим позицию вратаря и его незаменимую роль в хоккее и в команде. С выбором амплуа будет складываться профессиональное понимание игры в хоккей с шайбой.

В Республике Татарстан грамотной политикой элиты бы создан хоккейный клуб «Ак барс», который является визитной карточкой «позиционирования» Республики Татарстан. Процесс распространения хоккея сопровождался в строительстве «ледовых» спортивных сооружений «Тат Нефть Арена», «Ватан», «Зилант», «Форвард», «Триумф», – это в Казани, а так же в городах Татарстана и еще для большей популяризации и доступности для жителей в сельских районах.

Вратарь – в хоккее вратарь это главная фигура. Его значимость для команды очень велика, от него зависит настроение полевых игроков, как любят говорить в хоккее «вратарь – это 80 % успеха команды». Хороший вратарь должен быть полностью развит, как физически, так и психологически. В нашей работе мы рассмотрим функции и роль вратаря в хоккее с шайбой.

Цель исследования – выявить основные функции вратаря в хоккее с шайбой, на примере сборной студенческой команды по хоккею с шайбой «Поволжской ГАФКСИТ» г. Казань.

Организация и методы исследования. Центральным методом исследования, наряду с теоретическими методами (анализом и синтезом), явилось и прикладное – включённое наблюдение. Посредством метода «включенного наблюдения», автор работы является игроком СХЛ (В.Е. Мурлатов), а научный руководитель студенческой команды по хоккею с шайбой «Поволжской ГАФКСИТ» – А.Х. Валиахметов (мастер спорта России, Заслуженный тренер республики Марий Эл, лучший тренер СХЛ 2016/17 года).

Результаты исследования и их обсуждение. Сегодня, когда основной задачей государства является рост благосостояния населения и обеспечение социальной стабильности, важно сплотить людей единой «национальной идеей», с тем чтобы отвлечь от «политики необоснованных санкций», развязанных США [5]. Ш.Р. Еникеев и Ю.В. Шабалина считают, что «позиционируется хоккей, как перспективный вид спорта для дошкольников и школьников, а массовые катания для широких слоев населения как вид рекреации» [1]. «Здоровая нация – залог успешного развития государства» – этот лозунг для нас всех стал нормой. В основу Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года разработанной, в настоящее время в Российской Федерации, был заложен переход сферы физической культуры и спорта в РФ на инновационную модель развития.

Процессы физического и полового развития взаимосвязаны и отражают общие закономерности роста и развития, но в то же время существенно зависят от социальных, экономических, санитарно-гигиенических и других условий, влияние которых в

значительной мере определяется возрастом. В погоне за шайбой человеку приходится постоянно менять направление и скорость движения. Помимо этого, хоккей помогает тренировать выносливость, так как темп игры очень высокий. Учит хоккей и вниманию – всем игрокам надо постоянно следить за перемещением шайбы, которая обладает небольшими размерами и ее скорость довольно высока [2].

В «Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма» (далее – «ПГАФКСиТ»), созданы все условия для подготовки хороших тренеров-хоккеистов, функционирует студенческая хоккейная команда, которая каждый год принимает участие как в РСХЛ (Российская Студенческая Хоккейная Лига), так и в СХЛ РТ (Студенческая Хоккейная Лига Республики Татарстан). В распоряжении хоккейной команды «ПГАФКСиТ» собственный ледовый дворец «Зилант». Помимо тренировочного процесса команда получает образование, опыт в тренировочной деятельности на этой же площадке, там же проходят учебные занятия.

Хоккей и спорт в целом сегодня рассматривается как элемент массовой культуры, «своеобразный феномен социальной дифференциации... в современном обществе, рассчитанном на массовое потребление этой культуры, при этом массовое производство культуры воспринимается по аналогии с поточно-конвейерной индустрией [3]. Одна из важных задач – это создание условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни, невозможна без развития спортивной инфраструктуры.

Вратарь – это игрок, в обязанности которого входит защищать свои ворота, то есть не давать команде противника забить гол. Его отраженные броски помогают команде, «заводя» ее, дают уверенности в атаке. И тренировки вратарей проходят совсем иначе, никак у игроков команды, у вратарей свои особенности в тренировках, выполняя разные перекаты от штанги к штанге, растяжки, выходы из ворот и правильная игра в воротах. Обстановка на льду все время меняется и он должен занять правильную позицию в воротах, сделать так, чтобы шайба не пересекла линию ворот.

Если вратарь слабо подготовлен и плохо развит в своей специальности, это сразу отражается на игре всей команды и на конечном результате. У вратарей, совсем другая амуниция, лучше и крепче защита, так как все броски по воротам, они принимают на себя.

Особую роль у хоккеистов имеет физическая подготовка, способность выдерживать высокие нагрузки во время матча [4]. Быстрота движения, если вратарь будет медлительным, он попросту не будет успевать за быстрыми перемещениями соперника, поэтому игру вратаря сравнивают с кошкой, такой же быстрой и ловкой. Чтобы быть надежным и хорошим вратарем нужно иметь соответствующие данные, они должны быть намного выше, чем у полевых игроков, так как вратарь играет все 60 минут без замен.

Высокая реакция, требуется для мгновенного реагирования и отбивания шайбы, летящая на огромной скорости (в среднем 140-150 км/ч). Должен иметь хорошо развитую координацию, чтобы выполнять сложные элементы и быстро переключаться от одного момента к другому. Растяжка, вратарь, выполняя в игре такие сложные элементы, как «баттерфляй», «реверс» и много других, должен быть гибким. Почти каждый вратарь умеет садиться на «шпагат» и «канат». Одной из самых важных, является специальная подготовка на льду. На льду вратарь оттачивает игровые моменты, технику катания, ловли и отбивания, перемещения и все остальные хитрости, которые помогут ему играть надежнее и увереннее, тем самым помогая команде.

И последним элементом в развитии является психологическая подготовка вратаря. Должен быть уравновешенным, психологически очень устойчивым, спокойным. Должен быть, как «огнетушитель» в нужный момент тушащий «пожар» в обороне, успокаивая партнеров.

Теперь рассмотрим все эти характеристики на примере профессиональных вратарей, а также их роль в команде.

Начнем с Сергея Бобровского, основного вратаря сборной России, а также игрока клуба НХЛ (Национальная Хоккейная Лига) Коламбус Блю Джетс. Родился 20 сентября

1988 года в городе Новокузнецк, является воспитанником местной школы Metallург (Новокузнецк). В 18 лет попал в основную команду Metallург и прогресс в игре Бобровского был очень сильным. Это было подчеркнуто приглашением на матч всех звезд российской Суперлиги. По окончании сезона 2009/2010, подписал трехлетний контракт с клубом НХЛ (Национальная Хоккейная Лига) Филадельфией Флайерс. Так началась его карьера за океаном.

За национальную сборную России Сергей дебютировал в 2014 году на Олимпийских играх в Сочи. К сожалению, игры оказались провальными, команда заняла лишь пятое место, но игра Сергея была отмечена экспертами, а на тот момент Бобровский не являлся основным вратарем. Поэтому на чемпионат мира в Беларуси ни у кого не было сомнений, кто будет номер один в сборной России. По итогу чемпионата команда завоевала золотые медали, а Сергей Бобровский был признан лучшим вратарем турнира.

На сегодняшний момент в копилке его достижения есть две индивидуальные награды «Везина Трофи» (приз лучшему вратарю Национальной Хоккейной Лиги). Среди вратарей это является самая престижная награда в карьере.

Все эти перечисленные заслуги не были бы достигнуты, если бы Сергей Бобровский имел соответствующих вратарских данных. Даже сейчас, имея такой багаж знаний и умений, он постоянно совершенствует свои данные и элементы в игре. За месяц до начала сезона Сергей начинает свою подготовку. Ко всем аспектам своей подготовки он подходит щепетильно – в карьере спортсмена высокого класса мелочей не бывает. Перед тренировкой, во время разминки, а также на льду — Сергей пьет воду, содержащую соли и минералы для немедленного восполнения в организме. Употребление такого напитка помогает спортсмену восстанавливаться как можно быстрее. Особое внимание он уделяет разминке, выполняя широкий спектр упражнений на все группы мышц. По окончании разминки, укрепляет пресс и баланс, с помощью мяча весом в 7 килограмм. Это нужно для развития силы и координации. Как и любой вратарь не забывает о растяжке, использует упражнения из йоги. У Сергея растяжка просто отменная.

Переходим к подготовке на льду, как и многие вратари в начале тренировки уделяет внимание технике катания и перемещения в воротах. Сначала это отрабатывается без шайб, потом уже с шайбами. За всем этим процессом следит его личный тренер, очень известный специалист Йэн Кларк. Тренировка на льду длится около часа. Дальше происходит заминка в зале, несколько минут растяжки и велотренажер. В общей сложности вся тренировка проходит 3-4 часа. Это доказывает его блистательную игру и звание одного из лучших вратарей в мире. Поэтому каждая команда мечтает иметь у себя такого вратаря высочайшего класса, который будет каждый матч помогать, как защитникам, подсказывая им в обороне, как нападающим, давая уверенность отбитыми бросками и даже молодым игрокам клуба, показывая личным примером, какая должна быть проделана большая и кропотливая работа, для достижения успеха.

Следующим вратарем, на котором будет проведен разбор соответствующих данных, является Эмиль Гарипов. Эмиль родился 15 августа 1991 года, в городе Казань. Является воспитанником казанской школы Ак Барс. Долгое время выступал за – клубы Ак Барса «Барс» и «Нефтяник», играл успешно, но никак не получал шанса проявить себя за основную команду. В конце сезона 2011/2012 Гарипов, наконец, был вызван в Ак Барс и в матче против екатеринбургского «Автомобилиста». В последующие годы был вторым номером казанской команды, но в сезоне 2017/2018 все изменилось, тренеры доверили Эмилю первый номер вратаря и он доказал это своей прекрасной игрой на протяжении всего сезона. По итогу сезона Ак Барс завоевал Кубок Гагарин и в этом основная заслуга Эмиля.

Большую часть своей подготовки уделяет психологической подготовке. Гарипов очень спокоен и уравновешенным, по этому фактору являясь одним из лучших в КХЛ (Континентальная Хоккейная Лига). Его трудно вывести из себя, даже в самые тяжелые моменты сохраняет спокойствие и выдержку. Эмиль очень уважает свою религию, придерживаясь правил Корана. Он даже читает пятикратный намаз. Его шлем имеет

религиозную аэрографию, и он никогда не бросает его на лед, это, по словам Эмиля неуважение. Перед каждым матчем он наклоняется, проговаривая молитву. Это помогает ему отвести мысли и подготовиться к игре. После психологической подготовки, он занимается специальной подготовкой на льду. Вместе с тренером Ари Мойсаненым разбирают игровые моменты и перемещения Гарипова в этих моментах. Вообще, работая вместе с Ари, Эмиль Гарипов сильно изменил свою игру, усовершенствовал игру руками, действия возле штанг и так далее. Это как мы уже упоминали, помогло Ак Барсу завоевать Кубок. Поэтому роль Эмиля в Ак Барса очень велика, он помогает успокоить команду в момент «пожара», так как очень спокоен и «тащит» свою команду, когда это требуется. Он настоящий лидер казанской команды.

Выводы. Вратарь является главным звеном в команде и именно от его игры зависит успех команды. Для его успешной игры требуется отличная физическая и психологическая подготовка. Вратарь должен быть развит во всех аспектах. Координирован, быстр, ловок, гибок, силен, при всем при этом он должен иметь устойчивую психику. Если все эти данные будут развиты, то его игра будет успешной. Это поможет команде стать увереннее, и она добьется поставленной цели.

Список литературы:

1. Еникеев, Ш.Р., Шабалина, Ю.В. Социально-психологические аспекты пропаганды хоккея в Республике Татарстан. // В сборнике: Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А.С. Чинкина. 2017. С. 195-197.

2. Шабалина, Ю.В., Боков, К.В., Жерненков, И.О. Пропаганда детско-юношеского хоккея в Республике Татарстан // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2017. № 2 (5). С. 68-70.

3. Шабалина, Ю.В. Социология культуры: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям "Социология", "Социологическая антропология" и "Организация работы с молодежью" / Л. В., Карцева, Ю. В., Шабалина. – Москва, 2007. – С. 81.

4. Шакиров, Б.Ф., Коновалов, И.Е., Еникеев, Ш.Р. Методика развития скоростно-силовых способностей у хоккеистов 10-12 лет // Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Под общей редакцией Ф.Р. Зотовой ; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2017. С. 561-563

5. Zhernenkov I.O., Bokov K.V., Shabalina Y.V., Garipova A.N. On the question of the promotion of children's and youth hockey in the Republic of Tatarstan // В сборнике: Modern University Sport Science The XI Annual International Conference for Students and Young Researchers. 2017. С. 348-352.

К ВОПРОСУ О ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЖЕНСКОГО ХОККЕЯ В РОССИИ

Назырова И.И., студентка 51110 гр.,

Телегин Р.Е., магистрант 81102 м гр.,

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,

Научный руководитель – ст. преп. Еникеев Ш.Р.

Актуальность. Хоккей с шайбой – один из самых популярных видов спорта в нашей стране. Современный спорт – это уже социально-политическое явление, которое выполняет пропагандистскую функцию и затрагивает интересы больших социальных групп людей.

Хоккей с шайбой – это зрелищная командная спортивная игра как противостояние двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Первые попытки освоить канадский хоккей, который у нас в стране получил название «хоккей с шайбой», были предприняты еще в 1930-х гг. В 1936 г. Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта ввел хоккей с шайбой в программу институтов физической культуры для студентов, специализирующихся в спортивных играх. Основным стимулом к массовому распространению этой игры стало постановление Всесоюзного комитета по физической культуре и спорту о проведении первенства страны по хоккею с шайбой в сезоне 1946/47 г. Начало этого первенства (декабрь 1946 г.) считают датой зарождения хоккея с шайбой в нашей стране. Лучшие черты и традиции хоккея с мячом сыграли положительную роль в быстром освоении и развитии хоккея с шайбой. Высокая скорость передвижения на коньках, коллективность и слаженность действий хоккеистов компенсировали недостатки в технике владения необычными для них клюшкой и шайбой [1]. Новая игра – динамичная, скоростная, с элементами силовых единоборств, заставляющая переключать внимание с одной точки поля на другую – понравилась многим хоккеистам и стала очень быстро распространяться среди массового населения во многих регионах нашей страны. С развитием хоккея среди мужчин, постепенно хоккей с шайбой начал развиваться среди женщин.

История развития женского хоккея берет начало с конца XIX века; документально подтвержденный первый матч среди женщин прошел в 1892 году в Канаде. Развитие женского хоккея шло активно, матчи проводились на всей территории США. И лишь во время войны женский хоккей исчез, это и понятно многие женщины включились в общественное производство, и работали на оборонных предприятиях.

Постепенно, к середине 60-х годов XX века начало происходить возрождение женского хоккея – в 1967 году был проведен турнир «Wallaceburg Lipstick». Количество команд росло. В 1987 году прошел первый международный турнир, в котором принимали участие команды США, Канады, Швеции, Швейцарии, Голландии, Японии. В 1990 году проведен первый Чемпионат мира, в котором победу одержала сборная команда Канады. В 1998 году женский хоккей вошел в программу Олимпийских игр.

Особенность последних нескольких лет заключается в резком подъёме интереса к женскому хоккею во всех ведущих спортивных державах. Особую значимость ему придало включение в программу Олимпийских игр, что, в свою очередь определило внимание к этому виду спорта в нашей стране. 19 июня 2015 года в России создана Женская хоккейная лига, объединяющая хоккейные клубы из России. Также в 2015 году создана Лига женского хоккея. Она является одним из крупнейших проектов России в области развития профессионального и любительского женского хоккея.

Цель работы – анализ популяризации женского хоккея в современной России.

Организация и методы исследования. Анализ проводится с помощью научно-методической литературы и интернет-источников по проблеме исследования. Кроме того,

прикладное социологическое исследование – посредством метода «включенного наблюдения».

Результаты исследования и их обсуждение.

Сегодня спорт – это уже социально-политическое явление, которое культивирует здоровый образ жизни для больших социальных групп, что весьма значимо и для экономики, и для обороноспособности любого государства. Основной задачей государства является рост благосостояния населения и обеспечение социальной стабильности, важно сплотить людей единой «национальной идеей», с тем, чтобы отвлечь от «политики необоснованных санкций», развязанных США [5].

Свое наблюдение мы начали с того, что женский хоккей в России набирает популярность, но, к сожалению, приживается он не так хорошо, как в Канаде или США. Однако это не означает, что в России нет сильных, конкурентно способных команд. Первый чемпионат России прошел в 1996 году. Победительницей чемпионата стали московские «Лужники». С того времени турниры проводятся ежегодно. В 2001 году сборная команда России завоевала бронзовые медали чемпионата мира. Исходя из этого, можно утверждать, что с каждым годом хоккеисток и болельщиков становится все больше.

Хоккей и спорт в целом сегодня рассматривается как элемент массовой культуры, «своеобразный феномен социальной дифференциации...в современном обществе, рассчитанном на массовое потребление этой культуры, при этом массовое производство культуры воспринимается по аналогии с поточно-конвейерной индустрией [3].

Создание Женской Хоккейной Лиги (ЖХЛ) дало определенный толчок к развитию женского хоккея. ЖХЛ объединяет сильнейшие российские женские команды, которые ежегодно ведут борьбу за главный трофей и звание лучшей команды страны. Участие в чемпионате ЖХЛ принимают 7 команд – «Торнадо» (Дмитров), «Скиф» (Нижегород), «Сборная команда Свердловской области» (Екатеринбург), ЖХК «Динамо Санкт-Петербург», «Бирюса» (Красноярск), «Арктик-Университет» (Ухта), «Агидель» (Уфа). Женская хоккейная лига набирает популярность и привлекает много болельщиков на свои матчи.

Еще один толчок к развитию профессионального и любительского женского хоккея, пропаганды здорового образа жизни, массового спорта, популяризации женского хоккея как олимпийского вида спорта дало создание в 2015 году Лиги Женского Хоккея. В 2015 году на территории спортивно-развлекательного комплекса «Парк Легенд» состоялся Всероссийский турнир по хоккею среди женских любительских команд «Кубок победы». В турнире приняли участие 10 команд. По итогам успешно проведенного турнира было принято решение о создании Лиги Женского Хоккея. В первом сезоне 2015/2016 за звание чемпионов боролись 23 команды. Во втором сезоне была 21 команда.

На сегодняшний день интерес к женскому хоккею огромный. Команды существуют практически во всех уголках страны: от Урала до Северо-Западного округа. Среди участниц Лиги есть свои выдающиеся игроки – это нападающий Анна Шохина, чемпионка России, неоднократный призер Кубка Европейских Чемпионов Елена Бяльковская, вратарь сборной России Мария Онолбаева, бронзовые призеры ЧМ-2001 Светлана Трефилова и Мария Барыкина. Лигу Женского Хоккея возглавила чемпионка мира по боксу Наталья Рогозина.

Сотни болельщиков приходят на матчи ЖХЛ и Лиги Женского Хоккея поддержать команды, большое количество девочек приходят в команды, начинают тренироваться, что говорит о растущей популярности женского хоккея.

Исследователи отмечают, что у населения, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом, повышается жизненный тонус, уверенность в своих силах и оптимизм рекреации [4]. Пропаганда здорового образа жизни посредством хоккея позволяют населению активно включаться в занятия физической культурой и сделать ее своим мировоззрением – «здорового образа жизни». Позиционируется хоккей, как перспективный вид спорта для дошкольников и школьников, а массовые катания для широких слоев населения как вид рекреации [2].

Выводы:

1. Женский хоккей набирает огромнейшую популярность во всем мире, и для ее поддержания нужно развивать женский хоккей, реализовывать программы, направленные на популяризацию хоккея.
2. Развитие женского хоккея сдерживают слабая материально-техническая база и нежелание руководителей вкладывать средства в развитие этого вида спорта. Необходимо строить новые крытые катки с раздевалками, закупать спортивный инвентарь и выделять денежные средства на содержание клуба.
3. Для увеличения числа команд, нужно привлекать девушек из числа спортивной молодежи.
4. Привлекать как можно больше болельщиков на матчи. Таким образом, решив эти задачи, произойдет значительный прогресс в популяризации женского хоккея в России.

Список литературы:

1. Еникеев, Ш.Р., Шабалина, Ю.В. Социально-психологические аспекты пропаганды хоккея в Республике Татарстан. // В сборнике: Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А.С. Чинкина. 2017. С. 195-197.
2. Шабалина, Ю.В., Боков, К.В., Жерненков, И.О. Пропаганда детско-юношеского хоккея в Республике Татарстан // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2017. № 2 (5). С. 68-70.
3. Шабалина, Ю.В. Социология культуры: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям "Социология", "Социологическая антропология" и "Организация работы с молодежью" / Л. В., Карцева, Ю. В., Шабалина. – Москва, 2007. – С. 81.
4. Шакиров, Б.Ф., Коновалов, И.Е., Еникеев, Ш.Р. Методика развития скоростно-силовых способностей у хоккеистов 10-12 лет // Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Под общей редакцией Ф.Р. Зотовой ; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2017. С. 561-563
5. Zhernenkov I.O., Bokov K.V., Shabalina Y.V., Garipova A.N. ON THE QUESTION OF THE PROMOTION OF CHILDREN'S AND YOUTH HOCKEY IN THE REPUBLIC OF TATARSTAN // В сборнике: Modern University Sport Science The XI Annual International Conference for Students and Young Researchers. 2017. С. 348-352.

РАЗВИТИЕ СТАРТОВОЙ СКОРОСТИ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 12-14 ЛЕТ

*Низамиев А.А., Чегринцев М.В. студенты 61110 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – ст. преп. Валиахметов А.Х.*

Актуальность. В Республике Татарстан хоккей с шайбой является самым популярным видом спорта, играют на всех уровнях. Главная команда Республики Татарстан «АК Барс» и «Нефтехимик» играют в КХЛ (континентальная хоккейная лига), а в ВХЛ (высшая хоккейная лига) играют «Нефтяник» г. Альметьевск и «Барс» г. Казань. В Молодежной Хоккейной Лиге играют: «Ирбис» г. Казань, «Реактор» г. Нижнекамск, «Спутник» г. Альметьевск. Детские команды участвуют во всех всероссийских и республиканских соревнованиях и турнирах.

В спортивной деятельности всегда считалось, что высокий уровень физической подготовленности спортсмена составляет основу для роста спортивного мастерства. Традиционно принято выделять основные физические качества спортсмена: скорость (быстрота) сила, выносливость, гибкость и ловкость. Одним из основополагающих качеств, позволяющих добиться успеха в хоккее с шайбой, является быстрота, т.е. скоростные способности.

Хоккей часто называют «спортом высочайших скоростей». Скоростные качества хоккеистов в значительной степени определяют уровень профессионализма игроков. Хоккеист должен уметь быстро стартовать и преодолевать различные расстояния, менять направление и темп движения, выполнять технические и тактические приемы игры, моментально реагировать на действия соперников и партнеров по команде, оценив игровую ситуацию, принять рациональное решение и выполнить соответствующее действие. Набор средств, который может быть использован в воспитании специальных скоростных качеств хоккеистов, достаточно ограничен. Это обусловлено тем, что каждый двигательный акт абсолютно специфичен и эта специфичность отражена не только во «внешних» параметрах самого двигательного акта, но и в соответствии этим параметрам конкретных функционально-физиологических структур организма, обеспечивающих выполнение данного конкретного движения. Обращаясь к проблеме развития скоростных качеств у хоккеистов, в первую очередь не следует забывать о таких понятиях, как возрастные характеристики и индивидуальные способности спортсмена.

Цель работы: Изучить особенности развития стартовой скорости хоккеистов 12-14 лет.

Результаты исследования и их обсуждения. Сегодня хоккей позиционируется, как перспективный вид спорта для дошкольников и школьников, а массовые катания для широких слоев населения как вид рекреации. Пропаганда хоккея в Республике Татарстан основывается на повышении качества жизни детства и юношества, формировании массовости для качественного последующего селективного отбора. Имеющиеся спортивные сооружения в РТ формируют качественно новый уровень развития хоккея [2]. В исследованиях отмечается ярко выраженный пропагандистский эффект этого вида спорта [4].

Хоккей это уникальный для детско-юношеского возраста вид спорта. Это комплексы регулярные занятия на спортивных тренажерах, 30-минутки бодрости, выполненные в «сухом зале» – это не только заряд энергии. Но и занятия на «льду» средство как профилактики простудных заболеваний. Молодёжь Республики Татарстан успешно себя показывает в ЮХЛ (юниорская хоккейная лига) где играют «АК Барс», «АК Буре», «Волна». В МХЛ (молодежная хоккейная лига) играют «Реактор», «Ирбис», «Спутник» г. Альметьевск [1].

Развитие скоростных качеств у хоккеистов 12-14 лет должно проходить в двух направлениях:

1) при аналитическом воздействии на отдельные факторы, обуславливающие скорость движений;

2) за счет тренировочных упражнений целостного законченного характера.

Состав и структура скоростных качеств у хоккеистов 12-14 лет имеет следующие виды проявления:

- быстрота простой и сложной реакции;
- стартовая и дистанционная скорость;
- быстрота тормозных движений;
- быстрота выполнения технических приемов игры;
- быстрота переключения от одного действия к другому.

Указанные скоростные качества хоккеиста относительно независимы одно от другого. В соревновательной обстановке они, как правило, проявляются комплексно. Обычно принято оценивать уровень скоростных качеств хоккеиста по его способности выполнять скоростной маневр на коньках. Ведь при этом в органической взаимосвязи проявляются все составляющие структуры скоростной подготовленности. Поэтому надо иметь более детальное представление об основных видах скоростных качеств хоккеистов 12-14 лет.

Следует лишь всегда помнить, что работу над развитием скоростных способностей рекомендуется проводить в состоянии физического, эмоционального или сенсорного утомления. В игровой обстановке нередко приходится быстро реагировать на различные виды раздражителей (движения партнера и противника, движение шайбы, изменения игровой ситуации и т. д.). В этой связи большое значение имеет быстрота простой и особенно сложных двигательных реакций. Наиболее типичны для хоккея реакции на движущийся объект, скрытый период которых длится от 0,18 до 1 с. и складывается из четырех элементов: увидеть движущийся объект (шайбу, игрока); прогнозировать его движение; выбрать план действия; выполнить движение (большая часть времени при этом расходуется на то, чтобы увидеть движущийся объект).

Особенно важна быстрота двигательной реакции для хоккейного вратаря, которая в среднем составляет в движении рукой с ловушкой 0,18-0,21 с, с блином – 0,22-0,23; в движении ногой, одноименной с ловушкой, – 0,22-0,24 с, одноименной с блином – 0,24-0,26 с. Если учесть, что в современном хоккее скорость полета шайбы в бросках достигает свыше 50 м/с, то это значит, что с расстояния до 10 м вратарь практически не успевает среагировать на брошенную шайбу. Но на практике, возможно за счет правильного выбора позиции, предугадывания направления полета шайбы, изучения подготовительных действий игрока, бросающего шайбу, вратарь часто удачно реагирует на шайбу, брошенную даже с более близкого расстояния. Такие реакции называются реакциями антиципации. В современном хоккее они приобретают особое значение.

Исследование стартовой и дистанционной скорости бега хоккеиста на коньках показало, что как первая, так и вторая скорость определяется рядом факторов, из которых наиболее важными являются:

- собственно-скоростные возможности хоккеиста (скорость одиночного движения и частота шагов), которые во многом определяются частотой и силой рефлекторной импульсации ЦНС, подвижностью нервных процессов, а также строением мышц;
- взрывная сила мышц нижних конечностей, зависящая от биомеханических факторов (длина плеч рычагов и т. д.), внутримышечной координации (рекрутация и синхронизация двигательных единиц (ДЕ) и мышечной координации (взаимодействие отдельных мышечных групп мышц-синергистов и антагонистов);
- техника бега на коньках, включающая состав и координационную структуру движения, временное соотношение основных фаз бега, рациональное распределение усилий в фазе отталкивания, положение туловища, современный перенос ОЦМ с одной ноги на другую, взаимодействие частей тела (рук и ног), последовательное рациональное включение отдельных мышечных групп и т. д.

Исследователи отмечают, что быстрота выполнения технических приемов (ведение, обводка, броски, удары и передачи шайбы) определяется: быстротой тактического мышления; быстротой одиночного движения и быстротой двигательной реакции (антиципации и на движущийся объект); взрывной силой мышц плечевого пояса и особенно кистей рук; техникой движения [3].

Для повышения скорости выполнения технического приема необходимо, прежде всего, сократить подготовительные действия, уменьшить время выполнения отдельных фаз движения. Например, при выполнении бросков и ударов надо сократить длину замаха и разгона шайбы, а для того, чтобы не уменьшить скорости шайбы, увеличить специальную взрывную силу кистей рук.

Эффективность проявления быстроты во многом определяется и уровнем развития других физических качеств (сила, ловкость, выносливость) и особенно техникой движения. Поэтому и методика воспитания скоростных качеств должна в первую очередь обеспечивать воздействие на механизмы, лежащие в основе указанных факторов.

Выводы. Таким образом, мы выяснили у юных хоккеистов 12-14 лет является ли для них важна стартовая скорость. После проведения и педагогического наблюдения мы рассмотрели, что стартовая скорость не маловажное качество хоккеиста. Чтобы достичь результатов хоккеисту необходимо быстро передвигаться по льду, он должен уметь быстро стартовать и преодолевать различные расстояния, менять направление и темп движения, выполнять технические и тактические приемы игры, моментально реагировать на действия соперников и партнеров по команде.

Список литературы:

1. Еникеев, Ш.Р., Шабалина, Ю.В. Социально-психологические аспекты пропаганды хоккея в Республике Татарстан. // В сборнике: Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А.С. Чинкина. 2017. С. 195-197.

2. Шабалина, Ю.В., Боков, К.В., Жерненков, И.О. Пропаганда детско-юношеского хоккея в Республике Татарстан // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2017. № 2 (5). С. 68-70.

3. Шакиров, Б.Ф., Коновалов, И.Е., Еникеев, Ш.Р. Методика развития скоростно-силовых способностей у хоккеистов 10-12 лет // Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Под общей редакцией Ф.Р. Зотовой; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2017. С. 561-563

4. Zhernenkov I.O., Bokov K.V., Shabalina Y.V., Garipova A.N. On the question of the promotion of children's and youth hockey in the Republic of Tatarstan // В сборнике: Modern University Sport Science The XI Annual International Conference for Students and Young Researchers. 2017. С. 348-352.

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО ХОККЕЯ В РОССИИ

*Овчинников Д.И. студент 51110 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – ст. преп. Еникеев Ш.Р.*

Актуальность. Для подростков, занимающихся спортом, период в возрасте от 17 до 25 года является определяющим с точки зрения их перспектив, как профессиональных спортсменов. Но в это же время необходимо принимать решение о продолжении или же не продолжении своего обучения в высшем учебном заведении. И зачастую желания идут в разрез со здравым смыслом, что вынуждает подростков-спортсменов принимать, пожалуй, самое серьезное решение в их жизни.

Высшее профессиональное образование всегда считалось приоритетным направлением в развитии личности. Но также немаловажную роль в процессе становления человека играет спорт, тем более, если занятию спортом уделялось огромное внимание в детстве, и у подростка есть планы связать свою жизнь с профессиональным спортом. Одной из проблем студенческого спорта является успешное сочетание интенсивных тренировок и обучения в вузе по избранной специальности [2]. В настоящее время для достижения высокого спортивного мастерства необходимо уделять спортивной тренировке несколько часов в сутки, и при этом выделять время на обучение.

Одним из мотивов будущих студентов-спортсменов для поступления в вузы является возможность заниматься спортом во время учебы. Основы развития необходимо рассматривать как государственные и общественные формы деятельности, которые должны сделать возможным совмещение профессионального спорта и получение высшего образования.

Цель работы: рассмотреть роль студенческого хоккея с шайбой в России и его развития, на примере сборной студенческой команды по хоккею с шайбой «Поволжской ГАФКСИТ» г. Казань.

Организация и методы исследования. Был проведен опрос в феврале 2019 года на базе сборной студенческой команды по хоккею с шайбой «Поволжской ГАФКСИТ», база которой находится по адресу: г. Казань, ул. Мавлютова 17 б. Кроме того, прикладное социологическое исследование – посредством метода «включенного наблюдения».

Результаты исследования и их обсуждения. Сегодня основной задачей государства является рост благосостояния населения и обеспечение социальной стабильности, важно сплотить людей единой «национальной идеей», с тем, чтобы отвлечь от «политики необоснованных санкций», развязанных США [5]. Студенческий спорт может стать именно той необходимой ступень подготовки спортсменов, так как переход в профессиональный спорт в «слишком юном» возрасте может повлечь за собой печальные последствия. В конечном итоге государство получает высококлассного специалиста и спортсмена в зрелом возрасте, способного составить резерв национальной сборной [3].

Нельзя не отметить поступательного движения в развитии студенческого спорта в нашей стране.

Раньше проводились Всероссийские соревнования по хоккею среди студенческих команд и Турнир по хоккею в Всероссийская Универсиада студентов. Специалисты отмечают: «На современном этапе развития спорта управление тренировочным процессом невозможно без высококвалифицированных специалистов, способных на практике применять современные достижения науки, техники и технологий» [1]. Всероссийские соревнования по хоккею среди студенческих команд проходили в два этапа. 1 этап – сначала проходили межрегиональные соревнования по следующим территориальным зонам: «МОСКВА», «ЦЕНТР», «СЕВЕРО-ЗАПАД», «ПОВОЛЖЬЕ», «УРАЛ-ЗАПАДНАЯ СИБИРЬ», «СИБИРЬ-ДАЛЬНИЙ ВОСТОК». 2 этап – финальные соревнования. Они проходили в конце апреля, в начале мая. В этом этапе принимали участие восемь команд,

шесть из которых являлись победителями в своих зонах и еще две определялись организаторами соревнований. Второй этап длился 5 дней.

Всероссийская универсиада студентов проводилась в 2 этапа. Распределение команд по зонам будет проведено Главной судейской коллегией Универсиады совместно с Федерацией хоккея России после получения подтверждений субъектов Российской Федерации об участии в Универсиаде. Соревнования при участии шести и менее команд проводились по круговой системе в один круг. В случае иного количества команд решение о формуле соревнований принимает ГСК Универсиады по предложению главной судейской коллегии соревнований по хоккею. Программу проведения соревнований 1-го этапа определяет главная судейская коллегия данного вида спорта в зависимости от числа участвующих команд. К участию в соревнованиях финального этапа допускались команды ВУЗов, занявшие первые четыре места в каждой зоне. Общее количество участников в финальном этапе – до 8 команд.

Всероссийские соревнования по хоккею среди студенческих команд и Турнир по хоккею в Всероссийская Универсиада студентов были не популярны так как, было мало игр и слабая организация соревнований, поэтому за довольно короткий промежуток времени были созданы такие успешные проекты как Московская Студенческая Хоккей Лига (МСХЛ) – студенческая спортивная лига Москвы, объединяющая под своим началом хоккейные сборные столичных университетов. Создана в 2010 году по инициативе студентов и выпускников МАТИ и МИЭТ при поддержке Департамента физической культуры и спорта города Москвы с целью продления соревновательного процесса для выпускников хоккейных школ, не попавших в профессиональный спорт, а также для хоккеистов-любителей.

В первом сезоне принимали участие 7 сборных команд университетов, было проведено 27 матчей. В первый год создания лиги в ней участвовало всего лишь 7 команд и сыграно 27. Стоит отметить, что практически все команды финансировались за счет денег студентов. Во второй сезон количество команд возросло до 12 команд. МСХЛ вступила в Ассоциацию студенческого и молодежного спорта, Департаментом физической культуры и спорта города Москвы, для лучшей организации и проведения матчей чемпионата. В том сезоне уже 9 команд спонсировались своими ВУЗами. В сезоне 2018/19 в лиге участвует 28 команд и уже практически все ВУЗы спонсируют свои студенческие команды.

В чемпионате МСХЛ принимают участие 28 команд, поделенные на 3 дивизиона – «Магистр», «Бакалавр» и «Абитуриент». В каждом из дивизионов проводится 2 групповых этапа, по итогам которых определяются 8 сборных-участниц игр плей-офф. По окончании сезона две сильнейшие команды дивизиона «Бакалавр» переходят в сильнейший дивизион. Команды, занявшие в дивизионе «Магистр» 10-11 места переходят в дивизион «Бакалавр». Команды, занявшие в дивизионе «Абитуриент» 1-2 места переходят в дивизион «Бакалавр».

Студенческая хоккейная лига – объединяющие студенческие спортивные команды не только внутри одного города, но и страны в целом. Более подробно рассмотрим студенческий хоккей на данном этапе развития. Какое место он занимает в структуре и системе подготовки спортивных кадров, и какие цели и задачи ставит перед собой.

Порядок проведения чемпионата и первенство СХЛ. В рамках Всероссийских соревнований по хоккею среди студентов проводятся Чемпионат и Первенство СХЛ.

Раньше сезон проходили в формате туров, продолжительностью в 3 дня. Сейчас проходит как регулярный сезон. Чемпионате СХЛ принимают участие 14 сильнейших студенческих команд страны, которые разделены на конференции «Запад» и «Восток». Соревнования в конференциях проводятся в 4 круга, по 24 матча у каждой команды. Лучшие 8 команд выходят в плей-офф. Четверть финальные, полуфинальные и финальная серия проходят до 2 побед.

Соревнования Первенства СХЛ проходят в 6 отборочных зонах, разделенных по территориальному принципу: Москва, Санкт-Петербург, Центр, Поволжье, Урал, Сибирь. Команды, занявшие 1-2 места по итогам соревнований в отборочных зонах, получают право участие во Всероссийском финале, который ежегодно проводится в конце апреля.

Основные задачи, которые ставит перед собой Студенческая хоккейная лига:

- проведение соревнований по единому Регламенту;
- вовлечение в структуру проведения соревнований максимального количества существующих студенческих команд;
- повышение уровня проведения соревнований;
- создание условий для организации новых команд на базе образовательных организаций высшего образования;
- популяризация студенческого хоккея в Российской Федерации;

Значительное расширение географии проведения соревнований среди студенческих команд, их многоступенчатость, а также увеличение количества матчей способствуют росту количества студенческих команд. В сезоне 2018-2019 в Чемпионате и Первенстве СХЛ примут участие более 100 студенческих команд из 30 субъектов Российской Федерации.

Большая часть игроков, принимающих участие в Чемпионатах студенческой лиги – выпускники спортивных школ, не сумевшие попасть в составы профессиональных команд, в основном принимающих участие в Чемпионатах МХЛ, либо же игроки, закончившие свою профессиональную спортивную карьеру и подходящие по возрасту для выступления в СХЛ.

Международные соревнования. Активная работа СХЛ в сфере международного сотрудничества позволила укрепить взаимодействие с Европейской студенческой хоккейной лигой (EUNL) и Ассоциацией студенческого хоккея Америки (АСНА), взаимодействие с которыми осуществляется на основании Меморандума о сотрудничестве.

Состоялось подписание Соглашения о сотрудничестве между Студенческой хоккейной лигой (СХЛ), Европейской хоккейной ассоциацией (EUNA) и Американской колледжальной хоккейной ассоциацией (АСНА)

Соглашение направлено на укрепление международных связей и популяризацию студенческого хоккея в мире.

СХЛ, EUNA и АСНА являются ведущими студенческим хоккейными лигами мира. Совместная деятельность лиг предполагает проведение международных соревнований «*Student Hockey Challenge*» и «*World Cup Of College Hockey*», а также сотрудничество в информационной сфере.

В 2017 году в Екатеринбурге прошёл первый официальный международный турнир «*Student hockey Eurochallenge*», в котором приняли участие сильнейшие студенческие команды из России, Чехии и Словакии.

В январе 2018 года в Словакии состоялся I Кубок мира среди университетских команд, победителем которого стала сборная СХЛ, сформированная из лучших игроков студенческой хоккейной лиги.

Лига активно взаимодействует с Дирекцией XXIX Всемирной зимней Универсиады, которая пройдёт в марте 2019 года в г. Красноярске. В период с 1 по 8 октября 2018 года в Красноярске прошёл международный турнир «*Student hockey Challenge*» с участием студенческих команд России, США, Чехии и Словакии, который стал официальным тестовым мероприятием XXIX Всемирной Зимней Универсиады.

Одной из приоритетных задач лиги является проведение промо-мероприятий, направленных на популяризацию хоккея в студенческой среде.

В период с 14 по 16 сентября 2018 года в Казани при поддержке Фонда президентских Грантов состоялся I «Кубок открытия СХЛ», который стал официальным стартом нового хоккейного сезона. В составах 4 команд («Запад», «Центр», «Поволжье», «Восток») выступали хоккеисты из 27 субъектов Российской Федерации, представляющие 49 образовательные организации высшего образования. В дальнейшем турнир планируется проводить на ежегодной основе

Ежегодно проводится «Матч звёзд СХЛ», участие в котором принимают лучшие игроки студенческих хоккейных команд. В 2016 году Матч состоялся в Москве, в 2017 году мероприятие прошло в Санкт-Петербурге, а в период с 25 по 27 января 2019 года звёзд студенческого хоккея примет Тамбов.

К промо-мероприятиям также приурочено проведение Всероссийских семинаров-совещаний «Актуальные вопросы развития студенческого хоккея в Российской Федерации», в которых принимают участие руководители, тренеры и представители студенческих команд и региональных лиг.

На регулярной основе функционирует Всероссийский Совет по развитию студенческого хоккея, заседания которого проводятся ежегодно.

Большое внимание уделяется работе со студентами. Для проведения комплексных мероприятий на регулярной основе привлекаются волонтеры из числа обучающихся по профильным специальностям студентов.

Наличие официального веб-сайта и групп в социальных сетях позволяет привлечь дополнительный интерес к деятельности лиги со стороны общественности. Все матчи Чемпионата СХЛ транслируются в прямом эфире на официальном интернет-канале СХЛ. Новости о проводимых лигой мероприятиях регулярно размещаются на информационных ресурсах Федерации хоккея России, Российского студенческого спортивного союза, а также на медиа-ресурсах информационных партнеров.

СХЛ совместно с Молодежной хоккейной лигой объявляют о старте программы «Учись! Играй! Стань лучшим!» Проект позволит игрокам, завершившим свое выступление в МХЛ, совмещать приятное с полезным: не расставаться с любимой игрой и продолжать добиваться высоких спортивных результатов параллельно получая высшее образование.

Исследователи отмечают, что «современный спорт стал элементом массовой культуры, собирающей стадионы, как поп-звезды» [4]. «Учись! Играй! Стань лучшим!» – один из пунктов программы взаимодействия обеих лиг. В середине сентября 2018 года в рамках заседания Всероссийского совета по развитию студенческого хоккея управляющий директор Молодежной хоккейной лиги Алексей Морозов и управляющий директор Студенческой хоккейной лиги Антон Храмцов подписали соглашение о сотрудничестве.

Для реализации программы созданы специальные разделы на сайтах МХЛ и СХЛ, с помощью которых будущие студенты могут подать заявку на обучение в одном из 50 ВУЗов России (число учебных заведений будет расти). После заполнения онлайн-анкеты информация об игроке МХЛ попадает в СХЛ и выбранный ВУЗ, где рассматривается в течение 10 рабочих дней. После представитель учебного заведения связывается с абитуриентом для обсуждения возможности выступления за команду. Подать заявку на участие в данной программе сможет любой желающий, однако кандидатуры хоккеистов с опытом выступления в клубах МХЛ будут рассматриваться в приоритетном порядке.

Студенческая команда в нашей академии. ХК «Академия спорта» участвует в чемпионате СХЛ уже 3 сезона. За 3 сезона наша хоккейная команда заняла: 2 место в чемпионате СХЛ сезона 16/17, 3 место в чемпионате СХЛ сезона 17/18. В состав объектов нашей академии входит ледовый дворец “Зилант”, в нем проходят тренировки сборной команды на льду. В нашей академии было создано две сборные команды, для получения игровой практики. Первая команда участвует в чемпионате СХЛ, а вторая участвует в Единой хоккейной лиги среди ВУЗов в Казани.

Так же наши студенты принимали участие в международных турнирах. World Cup Of College Hockey из нашей команды было вызвано два игрока в сборную СХЛ, это Айрат Валифхметов и Максим Чегринцев, где они заняли первое место. Оба игрока набрали по одному очку за три матча.

Международный Турнир По Хоккею Среди Студентов "Student Hockey Challenge" В состав сборной «СХЛ Запад» были вызваны студенты Поволжской академии: Айрат Валиахметов, Алексей Дмитриев, Дмитрий Макаров, Айдар Низамиев и Аристарх Волков. Возглавлял команду тренер сборной ВУЗа Анвар Валиахметов. Наша команда заняла итоговое третье место.

Вывод. Студенческий хоккей в России движется в правильном направлении. Создав Студенческую хоккейную лигу (СХЛ), студенческий хоккей стал привлекать внимание как зрителей, так и игроков, которые не смогли пробиться в профессиональные команды.

1. СХЛ для некоторых игроков становится первым крупным опытом в его хоккейной жизни. Студенческий спорт может стать именно той необходимой ступенью подготовки спортсменов, которая поможет попасть в профессиональный спорт. Но в настоящий момент студенческий хоккей не имеет никакого стратегически важного значения в системе хоккея в РФ.

2. Большая часть игроков, принимающих участие в Чемпионатах студенческой лиги – выпускники спортивных школ, не сумевшие попасть в составы профессиональных команд, в основном принимающих участие в Чемпионатах МХЛ, либо же игроки, закончившие свою профессиональную спортивную карьеру и подходящие по возрасту для выступления в СХЛ. К сожалению, игроки имеют слабые перспективы продолжить играть в хоккей на более высоком уровне и попасть в профессиональную команду.

3. Обусловлено это средним уровнем игры, отсутствием грамотно выстроенного тренировочного процесса и даже банальной возможностью тренироваться и совершенствовать свои навыки из-за того, что денег на аренду спортивных площадок не хватает, а ВУЗы не выделяют достаточного на это финансирования.

Список литературы:

1. Еникеев, Ш.Р., Шабалина, Ю.В Социально-психологические аспекты пропаганды хоккея в Республике Татарстан./В сборнике: Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А.С. Чинкина. 2017. С. 195-197.

2. Занин А.В., Популяризация и развитие студенческого хоккея в России / А.В. Занин, И.Е. Коновалов// Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам. – Казань.: 2017. С. 509-511.

3. Михно Л.В., Студенческий хоккей в системе многолетней подготовки специалистов в области хоккея с шайбой / Л.В. Михно, А.В. Точицкий, И.А. Чичелов,/ материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2018.- С. 622-625.

4. Шабалина, Ю.В. Социология культуры: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям "Социология", "Социологическая антропология" и "Организация работы с молодежью" / Л. В., Карцева, Ю. В., Шабалина. – Москва, 2007.- С. 81.

5. Шабалина, Ю.В., Боков, К.В., Жерненков, И.О. Пропаганда детско-юношеского хоккея в Республике Татарстан// OlymPlus. Гуманитарная версия. 2017. № 2 (5). С. 68-70.

ТЕХНОЛОГИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ

*Поканинов А.В., студент 51109 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Поканинов В.Б.*

Актуальность. Эффективное управление процессом спортивной подготовки неотделимо от научно-обоснованной системы педагогического контроля, результаты которого являются основой для различных форм планирования.

Практическое осуществление педагогического (этапного) контроля за технической подготовленностью юных футболистов в настоящее время в основном базируется на педагогическом мастерстве тренеров, на их умении подметить достоинства и недостатки технического исполнения многочисленных приемов игры. Не принижая значения названной формы контроля, считаем необходимой разработку объективных методов контроля и оценки спортивной техники юных футболистов [1,2].

Обязательные тесты для педагогического (этапного) контроля технической подготовленности детей и юношей, недостаточно полно характеризуют уровень владения специальными техническими приемами, что создает у тренеров негативное отношение к самой идее контроля техники тестированием.

Под технической подготовкой спортсмена понимают обучение основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники (характерных для вида спорта), обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов. Процесс обучения двигательным действиям, составляющий суть технической подготовки, строится с учетом психофизиологическим механизмов, лежащих в основе управления человеком собственными движениями.

А в свою очередь физическая подготовка – это процесс развития и совершенствования физических способностей, неразрывно связанных с повышением общего уровня развития функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья [3].

Педагогический контроль в процессе тренировки футболистов является основной формой оценки их подготовленности к соревнованиям. Осуществляется он тренером, который учитывает содержание, объём, интенсивность проведённых занятий и анализирует выполнение планов тренировки.

Научные разработки по вопросам педагогического (этапного) контроля за технической подготовленностью юных футболистов характеризуются несогласованностью мнений относительно содержания и организации проведения тестов, многие из которых не проверены на надёжность и информативность. Применение тестов с неизвестной надёжностью и информативностью ухудшает качество планирования.

Таким образом, наблюдается явное противоречие между теоретическим значением педагогического контроля, являющегося одним из ведущих элементов системы управления подготовкой спортсменов, и недостаточной разработанностью тестов в традиционно отстающих разделах отечественного футбола – в технической и физической подготовке.

Цель исследования – совершенствование технической и физической подготовленности футболистов 9-10 лет

Результаты исследования и их обсуждение.

Для проверки показателей развития физических и технических качеств необходимо выявить изменения внутригрупповых показателей, а также их различия между контрольной и экспериментальной группами.

Для оценки эффективности предложенных комплексов физических упражнений были проведены специальные тесты: бег 30 м; челночный бег 3 x 10 м; прыжок в длину с места; удар по мячу на дальность, комплексное упражнение: ведение 10 м; обводка трех стоек,

поставленных на 12-ти метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 X 1,2 м) с расстояния 6 метров из 3-х попыток, жонглирование мячом ногами.

Полученные показатели наглядно представлены в таблицах 1-6.

Так в беге 30 м в контрольной группе был получен следующий результат – $5,4 \pm 0,5$ сек., и в экспериментальной группе – $5,4 \pm 0,7$ сек. (Таблица 1).

Таблица 1 – Показатели бега 30 м в контрольной и экспериментальной группах

№	Контрольная группа (сек.)	Экспериментальная группа (сек.)
1	5,3	5,3
2	5,4	5,6
3	5,4	5,8
4	5,3	5,2
5	5,5	5,3
6	5,3	5,5
7	5,4	5,1
8	5,2	5,4
9	5,7	5,2
10	5,6	5,7
11	5,3	5,2
12	5,4	5,3
$\bar{X} \pm m$	$5,4 \pm 0,5$	$5,4 \pm 0,7$

В челночном беге 3x10 м в контрольной группе был получен следующий результат – $9,5 \pm 0,4$ сек., и в экспериментальной группе – $9,5 \pm 0,4$ сек. (Таблица 2).

Таблица 2 – Показатели челночного бега 3x10 м в контрольной и экспериментальной группах

№	Контрольная группа (сек.)	Экспериментальная группа (сек.)
1	9,5	9,7
2	9,4	9,3
3	9,5	9,4
4	9,8	9,5
5	9,3	9,4
6	9,7	9,4
7	9,6	9,6
8	9,4	9,5
9	9,3	9,2
10	9,3	9,4
11	9,3	9,3
12	9,4	9,5
$\bar{X} \pm m$	$9,5 \pm 0,4$	$9,5 \pm 0,4$

В прыжках в длину с места в контрольной группе был получен результат $163 \pm 2,9$ см, и в экспериментальной группе – $165 \pm 2,4$ см. (Таблица 3).

Таблица 3 – Показатели прыжка в длину с места в контрольной и экспериментальной группах

№	Контрольная группа (см)	Экспериментальная группа (см)
1	165	180
2	157	163
3	160	160
4	170	154
5	145	150
6	168	170
7	179	171
8	159	162
9	160	165
10	165	171
11	149	168
12	176	160
$\bar{X} \pm m$	$163 \pm 2,9$	$165 \pm 2,4$

В ударе по мячу на дальность в контрольной группе был получен результат $-29\pm 0,8$ м, и в экспериментальной группе $-30\pm 0,9$ м. (Таблица 4).

Таблица 4 – Показатели удара по мячу на дальность в контрольной и экспериментальной группах

№	Контрольная группа (м)	Экспериментальная группа (м)
1	29	33
2	30	32
3	25	29
4	32	29
5	32	30
6	30	34
7	27	35
8	28	24
9	28	28
10	35	27
11	26	28
12	30	30
$\bar{X} \pm m$	$29\pm 0,8$	$30\pm 0,9$

В комплексном упражнении: ведение 10 м; обводка трех стоек, поставленных на 12-ти метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 X 1,2 м) с расстояния 6 метров из 3-х попыток (сек) в контрольной группе был получен результат – $9,3\pm 0,07$ сек, и в экспериментальной группе – $9,3\pm 0,08$ сек. (Таблица 5).

Таблица 5 – Показатели комплексного упражнения в контрольной и экспериментальной группах

№	Контрольная группа (сек)	Экспериментальная группа (сек)
1	9,5	9,1
2	9,7	9,2
3	9,4	9,6
4	9,1	9,7
5	9,3	9,0
6	9,1	9,5
7	9,0	9,5
8	8,9	9,3
9	9,4	9,1
10	9,5	8,8
11	9,3	9,1
12	9,2	9,4
$\bar{X} \pm m$	$9,3\pm 0,07$	$9,3\pm 0,08$

В жонглировании мячом ногами в контрольной группе был получен результат - $15\pm 1,1$, и в экспериментальной группе $-15\pm 1,3$. (Таблица 6).

Для повышения исследуемых показателей нами были разработаны комплексы упражнений, направленные на развитие физической и технической подготовленности. В комплексы упражнений вошли прыжковые и беговые упражнения, подвижные игры и эстафеты, упражнения, направленные на развитие технических навыков. Комплексы упражнений применялись в основной части тренировочного занятия 5 раз в неделю. Упражнения на физическую подготовленность чередовались со стретчингом в паузе отдыха. В каждом микроцикле средства, используемые нами, варьировались.

Данные комплексы упражнений предназначены для подготовки футболистов в учебно-тренировочных группах. Продолжительность реализации данных комплексов 2 месяца.

Результаты педагогического эксперимента обрабатывались с помощью математической статистики. Занятия, направленные на развитие технических навыков, как в

экспериментальной, так и в контрольной группе проводились 3 раза в неделю (понедельник – I тренировочный день, среда – III тренировочный день, пятница – V тренировочный день). Отличительной особенностью данных занятий в группах было то, что в основной части занятия в экспериментальной группе применялись комплексы физических упражнений, направленные на развитие технических навыков. А занятия, направленные на развитие физических способностей, проводились 2 раза в неделю (вторник – II тренировочный день, четверг – IV тренировочный день).

Таблица 6 – Показатели жонглирования мячом ногами в контрольной и экспериментальной группах

№	Контрольная группа (кол-во раз)	Экспериментальная группа (кол-во раз)
1	17	8
2	19	12
3	13	10
4	13	19
5	15	17
6	9	17
7	10	16
8	18	11
9	11	23
10	12	19
11	18	13
12	20	14
$\bar{X} \pm m$	$15 \pm 1,1$	$15 \pm 1,3$

В I тренировочный день тренировки направлены преимущественно на техническую подготовку и содержали в себе: изучение и выполнение технических приемов, развитие чувства мяча и координации движений.

Во II тренировочный день тренировки направлены на физическую подготовку футболистов – развитие гибкости и ловкости: элементы акробатики, эстафеты, подвижные игры, игры с мячом.

В III тренировочный день тренировки направлены на технико-тактическую подготовку – обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям: спортивные игры, игра в мини-футбол.

В IV тренировочный день тренировки направлены на физическую подготовку – развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: эстафеты, подвижные игры, «челночный» бег.

В V тренировочный день тренировки направлены на техническую подготовку – обучение технике ударов, остановок и ведения мяча. Игра в мини-футбол.

Комплекс №1

1. Ускорения на 10 м из различных исходных положений (стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте). Каждое исходное положение выполнять по 2 раза. Интервал отдыха 30 секунд.

2. Подвижные игры: «день и ночь». 4 серии по 1 минуте. Интервал отдыха 45 секунд.

3. Стартовые ускорения к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом. 7 м до мяча. 2 серии по 6 повторений. Интервал отдыха 1 минута.

Комплекс №2

1. Челночный бег 3x7 м. 2 серии по 4 повторения. Интервал отдыха 2 минуты.

2. Подвижная игра «салки». Время выполнения 1,5 минуты, 4 серии с интервалом отдыха 45 секунд.

3. Эстафеты с элементами акробатики: перед рывком кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. 2 серии. Интервал отдыха 45 секунд.

Комплекс №3

1. Ведение правой, левой ногой поочередно с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров. 3 серии по 1,5 минуты. Интервал отдыха 45 секунд.
2. Остановка внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. 3 серии по 2 минуты. Интервал отдыха 45 секунд.
3. Подвижная игра с элементами футбола: «Футбольные салки». 4 серии по 1,5 минуты. Интервал отдыха 1 минута.

Комплекс №4

1. Обманные движения «Ложный замах для удара, проброс мяча мимо соперника, уход выпадам». 3 серии по 2 минуты. Интервал отдыха 1 минута.
2. Ведение мяча, с обводкой стоек и удар по воротам серединой подъема. 2 серии по 6 повторений. Интервал отдыха 1 минута.
3. Эстафеты: «Футбольный слалом» (ведение мяча вокруг каждой стойки или конуса, попеременно вправо вокруг одной стойки и влево вокруг следующей стойки, с обводкой двух стоек «восьмёркой»). Каждое упражнение выполнить по 3 раза. Интервал отдыха 1 минута.

Выводы

1. Анализ содержания программ ДЮСШ и федерального стандарта показал, что показатели процентного соотношения, уделяемого технической (35-45%) и физической (ОФП – 13-17% и СФП – 4-6%) подготовке в спортивных школах, и показатели, указанные и рекомендуемые в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта футбол, практически идентичны. Данное заключение свидетельствует о том, что ДЮСШ по футболу придерживаются и работают по программам близким по содержанию к федеральному стандарту.

Исходя из вышеизложенного можно говорить о том, что такие процентные показатели, уделяемые на техническую и физическую подготовку в спортивных школах на начальном этапе, благоприятно влияют на обучение и воспитание юных футболистов 9-10 лет.

3. Анализ показателей физической и технической подготовленности у юных футболистов 9-10 лет выявил, что результаты в начале исследования были следующими: в беге 30 м в контрольной группе был получен следующий результат – $5,4 \pm 0,5$ сек., и в экспериментальной группе – $5,4 \pm 0,7$ сек. В челночном беге 3x10 м в контрольной группе был получен следующий результат – $9,5 \pm 0,4$ сек., и в экспериментальной группе – $9,5 \pm 0,4$ сек. В прыжках в длину с места в контрольной группе был получен результат – $163 \pm 2,9$ см, и в экспериментальной группе – $165 \pm 2,4$ см. В ударе по мячу на дальность в контрольной группе был получен результат – $29 \pm 0,8$ м, и в экспериментальной группе – $30 \pm 0,9$ м. В комплексном упражнении: ведение 10 м; обводка трех стоек, поставленных на 12-ти метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 X 1,2 м) с расстояния 6 метров из 3-х попыток (сек) в контрольной группе был получен результат – $9,3 \pm 0,07$ сек, и в экспериментальной группе – $9,3 \pm 0,08$ сек. В жонглировании мячом ногами в контрольной группе был получен результат – $15 \pm 1,1$, и в экспериментальной группе – $15 \pm 1,3$.

4. Разработанные комплексы упражнений направленные на развитие физических и технических способностей у юных футболистов способствовали их повышению. В комплексы входили подвижные игры и соревновательные эстафеты, рывки из различных исходных положений, упражнения на развитие технических навыков.

Список литературы

1. Коновалова Л.А., Поганинов В.Б. Физическое воспитание студентов с различным уровнем здоровья. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. № 1. С. 59-66.
2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.-820 с.

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов; – 8-е изд. испр. и доп. – М.: Академия, 2010.-480 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ В НЕСТАНДАРТНЫХ УСЛОВИЯХ

*Попов В.С., магистрант 1 курса, з/о,
Коростиленко Е.П., аспирантка з/о,
Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко,
Научный руководитель – доцент, Емельянов В.Д.*

Актуальность исследования. Футбол – это вид спорта, о котором много говорят и спорят, в футбол любят играть, футбол любят смотреть, многие считают, что неплохо разбираются в футболе, что связано с его популярностью и общепризнанностью среди представителей различных возрастных групп и профессий.

Сегодня футбол рассматривается и как спортивно-педагогическая дисциплина, предполагающая четкую систему обучения.

Основными задачами на этапе начальной специализации у футболистов являются такие стороны подготовки, как обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение рациональной и эффективной спортивной техникой игры, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в данном возрасте, оптимальным для футбола которым считается 11-13 лет.

Специализация имеет многосторонний, разнонаправленный характер. Наряду с овладением основами техники игры в футболе и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию определенных физических качеств, которые играют главную роль для успешной специализации в данном виде спорта.

Подготовка содержит разносторонние подходы при относительно небольшом объеме специальных упражнений и имеет перспективу для последующего спортивного совершенствования, в отличие от узкоспециализированной тренировки.

Основной тенденцией изменения нагрузок на этапе начальной специализации должно стать увеличение объема упражнений при незначительном приросте общей интенсивности тренировки, чтобы не было искажения техники движений. Даже если интенсивность упражнения тоже возрастает, степень ее увеличения требуется нормировать в четких рамках, относительно прироста общего объема нагрузки. Особый контроль в соблюдении уровня нагрузок необходимо во время интенсивного роста и развития организма, когда быстрыми темпами активизируются естественные физиологические, энергетические и регуляторные процессы, так как это является своего рода нагрузкой для организма ребенка.

Длительные циклы подготовки характеризуются расширенным подготовительным периодом. Соревновательный период отличается короткой продолжительностью.

В период обучения первого и второго года обучения учебно-тренировочных групп также происходит воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта в товарищеских и официальных встречах, определение спортивных задатков и способностей, выбор спортивной специализации[2].

Цель исследования. Определить условия формирования двигательных навыков на занятиях по футболу для достижения высоких результатов на соревнованиях используя нестандартные ситуации.

Задачи исследования:

1. Изучение теории и практики формирования двигательных навыков на этапе начальной специализации у детей на занятиях по футболу.
2. Определение содержания комплекса средств на этапе начальной спортивной специализации для формирования устойчивого навыка игры в футболе

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных данных
2. Педагогические наблюдения

Результаты исследования и их обсуждение. В целом процесс обучения движениям охватывает три основных этапа, которые различаются друг от друга, как конкретными задачами, так и особенностями средств и методов.

1) Этап начального разучивания движения.

Цель начального этапа — сформировать представление о двигательном действии у обучаемого, обозначить основы техники осваиваемого движения и достигнуть выполнения общей структуры.

Задачи этапа:

- Создать понятие и зрительное представление о двигательном действии и вариантах его выполнения.
- Сформировать двигательное представление основ техники по его элементам действия с помощью овладения подводящими упражнениями или комплексными элементами изучаемого движения.
- Достичь целостного выполнения двигательного действия с активным контролем сознания.
- Предотвратить или устранить существенные искажения в технике двигательного элемента.

В отличие от физической подготовленности и координационной сложности осваиваемой техники движений, двигательное действие изучается сначала по частям, а затем в целом. Активно используются для разучивания движений подводящие упражнения, либо выполняются в облегченных условиях.

В основном, изучение движений начинается с ведущего звена техники. Но, когда на ведущее звено значительно влияют подготовительные фазы, то изначально изучаются эти фазы. Иногда к изучению техники движений приступают с завершающих фаз, если есть необходимость предупредить травмы.

Выполнение упражнения впервые всегда сопровождается излишним напряжением двигательного аппарата, неточными движениями, медленным темпом выполнения. При первых попытках необходимо своевременно применять методы и приемы обучения, способствующие не теряться в управлении движениями. Сначала движения выполняются в стандартных условиях, чтобы не нарушить качество исполнения[3].

Для качественного освоения техники двигательного действия необходимо многократное повторение упражнений для эффективного решения двигательной задачи, ликвидация допущенных ошибок, для того чтобы качественнее и скорее овладеть движениями.

Продолжительность этапа начального разучивания двигательного действия зависит от:

- уровня сложности техники выполняемого движения;
- степени подготовленности занимающихся;
- показателей их индивидуальных особенностей;
- возможности наложения положительного эффекта переноса навыков в процессе обучения.

2. Этап углубленного разучивания двигательного действия.

Цель — сформировать полноценное двигательное умение.

Основные задачи этапа:

- Определить главные элементы во всех основных опорных точках, как в основе, так и в деталях техники (с учетом индивидуальных особенностей занимающихся).
- Постараться достичь целостного выполнения двигательного действия на основе активного контроля сознания за пространственными, временными и динамическими характеристиками техники.
- Исправить мелкие ошибки в технике, не допускать искажения техники в ее основном звене.

Данные задачи могут решаться одновременно. Ведущее значение приобретает метод целостного упражнения.

В отдельном занятии интенсивность и число повторений изучаемого действия возрастает. Главный критерий дозирования нагрузки – отсутствие ошибок.

В рамках одного занятия обучение на этом этапе необходимо планировать в первой половине основной части урока, когда еще не наступило значительное утомление.

3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Цель — двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основные задачи:

- Добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия.
- Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники.
- Добиться выполнения двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорости, экономичность, точность, рациональный ритм и т.д.).
- Обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Эти задачи могут решаться как одновременно, так и последовательно, так как все они тесно взаимосвязаны.

В процессе обучения техническим приемам игры на этапе начальной специализации увеличивается количество повторений в обычных и новых, непривычных условиях, что позволяет вырабатывать гибкий навык.

В целях совершенствования движений применяют различные методические приемы: повышение сложности упражнения, увеличение амплитуды и скорости движений, поточное выполнение упражнений, повторение в форме соревнования, задания на качество исполнения и результат, в игровой форме и др.[1].

Вариативность действия достигается его многократным воспроизведением в самых различных условиях, когда оно выполняется с изменениями деталей кинематической, динамической и ритмической характеристик движения. Это может происходить:

- а) при усложнении внешних условий (условия опоры, ограничение пространства, неблагоприятные метеоусловия);
- а) при изменениях в физическом и психическом состоянии занимающихся (при утомлении, отвлечении внимания, волнения и т.п.);
- в) различных сочетаниях с другими действиями, и в том числе в сочетаниях, требующих преодолевать отрицательный перенос навыков;
- г) при возрастающих физических усилиях (В.В. Лобановский).

Данный этап характеризуется органическим слиянием процессов совершенствования техники и развития двигательных способностей, обеспечивающих максимальную эффективность действия. Это особенно актуально в спортивной тренировке.

Причинами ошибок могут быть:

- недостаточно ясное представление о двигательной задаче;
- неправильное выполнение предыдущих действий;
- слабое развитие координационных способностей и других двигательных способностей;
- состояние утомления;
- влияние конкурирующих навыков;
- недостаточность двигательного опыта, занимающегося;
- неблагоприятные условия выполнения действий (плохой инвентарь или оборудование, метеоусловия);
- психологические причины: боязнь, невнимательность, неуверенность, повышенная возбудимость занимающихся и др.

Понимание причин позволит найти наиболее верный способ исправления. Ошибки рекомендуется исправлять как можно быстрее и тщательнее, чтобы они не автоматизировались.

Наиболее распространенные правила исправления ошибок:

1. Ошибку нужно понимать. Занимающиеся должны самостоятельно объяснить или описать сделанные ими ошибки, а затем проанализировать их с тренером-преподавателем.

2. Ошибки необходимо исправлять поочередно, в зависимости от их важности, а не все сразу. Сначала исправляют ошибки, искажающие основу техники движения. После поправляются ошибки в деталях техники.

3. Замечания преподавателя об ошибке в определенный момент должно отвечать возможностям ребенка их исправить.

4. Не представляется показывать ошибки в преувеличенном виде.

Основная задача, которая ставится в процессе обучения двигательным действиям это управление своими движениями. Что обозначает регулирование применяемых усилий, скорость выполнения, траектория, форма, направление и амплитуда движений. Для повышения эффективности освоения двигательных действий и профилактики ошибок большое значение имеет правильный регламент их выполнения.

Выводы.

В результате был проведен теоретический анализ литературы для характеристики структуры процесса обучения двигательным действиям детей в период начальной специализации, выявление оптимального набора средств и методов подготовки футболистов. Изучался вопрос технической подготовки футболистов и формирования двигательных навыков на учебно-тренировочных занятиях.

Педагогическое наблюдение представляет собой планомерный анализ и оценку индивидуального метода организации учебно – воспитательного процесса без вмешательства исследователя в ходе этого процесса. Педагогическое наблюдение, проводившееся в нашем исследовании, было открытого типа, в ходе которого изучались содержание и особенности учебно-тренировочных занятий по футболу.

Основными путями и условиями повышения сформированных навыков, помехоустойчивости являются следующие (Н.М.Люшкинов В.В.Соломонко и др.):

1. Адаптация навыков к условиям предельных проявлений физических качеств в тренировке.

2. Моделирование соревновательных напряженных ситуаций и введение дополнительных трудностей (требования выполнить действия в экстремальном состоянии, усложнение заданий, увеличение их вариативности).

Результаты исследования позволили определить условия формирования двигательных навыков на занятиях по футболу для достижения высоких результатов на соревнованиях. Используя нестандартные ситуации и условия выполнения двигательных действий формируется устойчивый навык игры в футболе.

Список литературы:

1. Алабин, В. Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В. Г. Алабин, А. В. Алабин, В. П. Бизин. – Харьков: «Основа», 2011. – 244 с.

2. Кузнецов А.П. Настольная книга детского тренера (II этап 11-12 лет) Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе / А.П. Кузнецов.- М.:Олимпия Человек, 2007 С. 56-67.

3. Теория и методика физической культуры: Учебник. / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ 12-13 ЛЕТ

*Рогачевский И.В., студент гр. 81101М
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., ст. пр. Фаттахов Р.В.*

Вопросы возрастного развития физических качеств у школьников, не занимающихся систематически спортом, рассматривались в работах Верхошанский Ю.В. (1) и др. Результаты этих исследований свидетельствуют о том, что учет морфологических и функциональных особенностей организма человека играет важную роль в вопросах рационального использования средств и методов физического воспитания школьников. А.А. Маркосян (3) отмечает, что развитие качественных сторон двигательной деятельности обусловлено совокупностью возникающих в организме при тренировке морфологических, биохимических и физиологических изменений, что только изменения во всех этих системах дают возможность успешно развивать физические качества человека.

Следует отметить, что эти исследования были выполнены более 30 лет назад. Между тем анализ литературных данных показывает, что проблема возрастного развития и совершенствования физических качеств современных школьников недостаточно разработана.

Это определяет актуальность избранной нами темы работы «Экспериментальное исследование физической подготовленности подростков 12-13 лет».

Анализ литературных источников показывает, что в детском и подростковом возрасте имеются благоприятные предпосылки для воспитания быстроты движения. Соответствие скоростных напряжений возрастным особенностям организма детей школьного возраста объясняется высокой возбудимостью у них иннервационных механизмов регулирующих деятельность двигательного аппарата, а также значительной интенсивностью обменных процессов. Большая подвижность нервных процессов, свойственная детям этого возраста, обуславливает быстроту смены сокращения и расслабления мышц, максимальный темп движений [4, 5].

В частности, Годик М.А. (2) выявила, что максимальная частота движений, совершаемых с минимальной амплитудой в возрастной период от 7 до 16 лет темп движений возрастает в 1,5 раза. Это увеличение, однако, неравномерное: оно значительно в возрасте 7-9 лет, замедляется в 10-11 лет, вновь усиливается в 12-13 лет. В 14-16 лет происходит резкая задержка возрастного увеличения частоты движений.

Целью экспериментального исследования заключалась в изучении уровня физической подготовленности подростков 12-13 лет.

Исследование строилось на основе предположения (гипотезы) о том, что в возрасте от 12 до 13 лет темпы развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств существенно различаются друг от друга, при этом наиболее интенсивное развитие присуще скоростно-силовым качествам.

В организации исследования условно можно выделить два последовательных этапа. 1 этап заключался в теоретическом анализе и обобщении научно-методической литературы по проблеме исследования. Это позволило определить основные подходы к решению проблемы, определению цели и задач исследования, формулированию гипотезы и выбору методов исследования.

На 2 этапе проводилось педагогическое показателей физической подготовленности подростков 12-13 лет.

Для решения этой задачи применялись следующие методы исследования:

- педагогическое тестирование;
- методы математической статистики.

Педагогическое тестирование использовалось для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств, относительной силы и гибкости.

Скоростно-силовые качества оценивались по результатам выполнения прыжка в длину с места. Учитывался лучший результат из трех попыток.

Относительная сила определялась у мальчиков по результатам выполнения упражнения «подтягивание на перекладине из виса», у девочек – по результатам выполнения упражнения «сгибание и разгибание рук в упоре лежа».

Гибкость определялась по глубине наклона вперед из основной стойки.

Методы математической статистики применялись для количественного анализа полученных данных.

Использовался метод определения достоверности различий арифметических средних (t-критерий Стьюдента)

В качестве испытуемых в опытно-экспериментальной работе участвовали 73 учащихся средней общеобразовательной школы Приволжского района г. Казани. Из них 20 мальчиков и 19 девочек в возрасте 12 лет и 19 мальчиков и 15 девочек в возрасте 13 лет. Все испытуемые по состоянию здоровья относились к основной медицинской группе.

Показатели физической подготовленности мальчиков 12 и 13 лет, сравнивая их с нормативными требованиями [5], можно заключить, что уровень развития скоростно-силовых качеств, относительной силы и гибкости у них находится на уровне ниже среднего. В частности, результаты в прыжках в длину с места составляют у мальчиков 12 лет в среднем 176 см, у 13-летних этот показатель даже несколько ниже – всего 172 см.

Средние нормативные требования для 12-летних составляют 170-190 см, для 13-летних – от 180 до 195 см.

Еще более низок уровень развития относительной силы. При этом 12-летние имеют существенное преимущество в количестве подтягиваний на перекладине: они подтягиваются в среднем 3,70 раза против 1,11 подтягиваний у 13-летних. Различия достоверны.

Эти показатели у 12-летних не достигают средних нормативных значений, а у 13-летних находятся на очень низком уровне.

Примерно то же наблюдается и при изучении показателей гибкости. Средние показатели гибкости 12-летних мальчиков составляют 3,27 см, т.е. находятся на уровне ниже среднего. У 13-летних эти показатели составляют всего 2,14 см, что свидетельствует о низком уровне развития гибкости.

Выявлено, что они также отличаются невысокими показателями скоростно-силовых качеств: результаты в прыжке в длину с места составляют в 12 лет 154 см, в 14 лет – возрастают до 167 см. Различия статистически достоверны, что говорит о том, что в возрасте от 12 до 13 лет у девочек происходит существенное повышение уровня развития скоростно-силовых качеств. Тем не менее, эти значения в 12 лет находятся на уровне ниже среднего, в 13 лет достигают среднего уровня развития.

Показатели в упражнении «сгибание – разгибание рук в упоре лежа» также говорят о невысоком уровне развития относительной силы.

Результат в этом упражнении у 12-летних девочек равняется 11,61 разу, что приближается к среднему уровню развития. В 13 лет он составляет 10,47 раза, т.е. находится на уровне ниже среднего.

Показатели гибкости позвоночного столба в 12 лет составляют 5,67 см, в 13 лет – 5,53 см. Сравнивая эти показатели с нормативными требованиями [5] можно заключить, что для большинства испытуемых характерен низкий уровень развития гибкости.

Результаты экспериментального исследования позволяют сделать следующие **выводы:**

1. У большинства учащихся 12-13 лет показатели скоростно-силовых качеств находятся на уровне ниже среднего: Результаты в прыжках в длину с места составляют у мальчиков 12 лет в среднем 176 см, у мальчиков 13-лет – 172 см, у девочек 12 лет – 154 см, у девочек 13 лет – 167 см.

2. На уровне ниже среднего находятся у большинства учащихся 12-13 лет и показатели относительной силы: 12-летние мальчики подтягиваются в среднем 3,70 раза, 13-летний – всего 1,11 раза. Показатели в упражнении «сгибание – разгибание рук в упоре лежа» также говорят о невысоком уровне развития относительной силы у девочек. Результат в этом упражнении у 12-летних девочек составляет 11,6 раза, у 13 летних – всего 10,47 раза, т.е. находится на уровне ниже среднего.

3. Средние показатели гибкости 12-летних мальчиков составляют 3,27 см, т.е. находятся на уровне ниже среднего. У 13-летних эти показатели составляют всего 2,14 см, что свидетельствует о низком уровне развития гибкости. Для девочек характерен низкий уровень развития гибкости. Показатели гибкости позвоночного столба в 12 лет равняются 5,67 см, в 13 лет – 5,53 см.

Обобщая результаты проведенного нами экспериментального исследования можно заключить, что показатели физической подготовленности большинства подростков 12-13 лет находятся на уровне ниже среднего, что косвенно свидетельствует о том, что традиционные подходы к физическому воспитанию школьников не обеспечивают существенного роста показателей скоростно-силовых качеств, относительной силы и гибкости.

Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 1988.
2. Годик, М.А. Исследование факторной структуры скоростных двигательных способностей / Автореф. дис ... канд. пед. наук. – М., 1966. 35 с.
3. Маркосян А.А. Возрастная физиология и вопросы педагогики / А.А. Маркосян //Советская педагогика. – 1965. – № 5. – С. 22 -26.
4. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
5. Можаяев, Э.Л. Физическая подготовка футболистов: учебно-методическое пособие / Авторы составители Э.Л. Можаяев, Р.В. Фаттахов, Д.Ю. Денисенко, М.Р. Рахимов. – Казань: Отечество, 2017. – 211 с.

АНАЛИЗ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СУДЕЙ ПО ФУТБОЛУ

*Русанов В.С., студент 61109 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научные руководители – к.п.н., доцент Поканинов В.Б.,
преподаватель Ильясов Р.Э., судья ФИФА*

Актуальность. Задачей физической подготовки футбольного арбитра является развитие и сохранение высокого уровня физических качеств, функциональных возможностей организма, необходимых для успешного выполнения судейских обязанностей от начала до конца игры. Достижение высокого уровня физической подготовленности выступает как наиболее важная часть общей подготовки судьи к соревнованиям.

Футбольному судье необходимо постоянно находиться на оптимальном расстоянии от игровых эпизодов, для того, чтобы была возможность правильно оценить ситуацию и принять верное решение. Правильный выбор места на футбольном поле, позиция арбитра при оценке игровых эпизодов указывает не только на квалификацию арбитра, но и служит показателем уровня физической подготовленности [1, 2].

Сложность судейства постоянно повышается. Объективные сложности судейства обусловлены высокой динамичностью матчей и быстрой сменой игровых моментов, в которых от арбитра матча ожидают объективных и верных решений в ходе игры. Однако в судействе, как и в любой другой деятельности, допустимы ошибки, связанные с плохой физической подготовленностью арбитров.

В процессе работы проводился теоретический анализ и обобщение литературы, затрагивающей предмет и объект исследования. При анализе и обобщении научно-методической литературы приоритетным был следующий вопрос: физическая подготовка футбольных арбитров; контрольные нормативы для футбольных арбитров; особенности периодизации физической подготовки футбольных арбитров [3].

Анкетирование проводилось среди действующих судей различной квалификации города Казани. В анкетирование приняло участие 20 действующих арбитров различной квалификации.

Целью анкетирования являлось изучение наиболее важных профессиональных качеств футбольных арбитров и выявление особенностей физической подготовки арбитров различной квалификации.

Результаты исследования и их обсуждение. Анкета имела две части: вводную, основную. Вводная часть анкеты представляла собой обращение к респондентам. Основная часть анкетирования состояла из вопросов по темам:

1. Особенности физической подготовки футбольных арбитров различной квалификации;

2. Средства и методы физической подготовки арбитра.

Средний возраст арбитров, приходящих в судейство составляет 18-20 лет. При этом их можно разделить на две группы:

1. Арбитры, имеющие спортивный опыт тренировки и выступлений на соревнованиях по футболу различного уровня (60 %);

2. Арбитры, у которых отсутствует опыт спортивной тренировки в футболе (40%).

Из числа арбитров, приходящих в судейство из футбола большинство (75 %) выступали за детско-юношеские коллективы на уровне города или области. 25 % выступали за мужские и молодежные команды любительского уровня.

Футбольные арбитры (60% опрошенных респондентов) уделяют больше внимания физической подготовке: обращаются к услугам тренеров по физической подготовке (10%) или занимаются самостоятельно (30%) по рекомендациям специальной литературы по физической подготовке арбитров.

В среднем такие арбитры в период подготовки выполняют по 2-3 тренировочных занятий в неделю.

На вопрос как вы переносите нагрузку во время работы на напряженных играх и при сдаче нормативов по физической подготовке, ответили:

Отлично – 10 судей

Хорошо – 5 судей

Удовлетворительно – 5 судей.

Чаще всего на тренировках использовался игровой метод, основными средствами которого являлись: игра в футбол или командные игры с мячом.

При подготовке к сдаче нормативов по физической подготовке использовались интервальный и переменный методы тренировки. Основные средства: бег на различных дистанциях, скоростно-силовые упражнения. В заключительной части тренировочного занятия использовались статические упражнения на различные группы мышц и упражнения на развитие гибкости для профилактики травматизма.

Судьи по футболу планируют свою физическую подготовку :

- на 1 тренировку 10% опрошенных
- на 1 неделю 60% опрошенных,
- 3-4 недели 30% опрошенных.

На данный момент футбольные арбитры сдают 2 физических норматива. «Тест Йо-Йо» и «Спринт тест»

Тест Йо-Йо прерывистое восстановление интервальный тест на выносливость (уровень 1 для главных арбитров выполняется по следующей процедуре) :

1. Фишки должны быть установлены, как показано на рисунке 1. Расстояние между фишками А и Б – 5м, расстояние между Б и В – 20м.

2. Испытуемый должен выполнять следующую последовательность согласно темпу, который задаёт аудиозапись:

А. Бег 20м (Б — В). Разворот и бег 20м (В — Б)

Б. Ходьба 5м (Б — А). Разворот и ходьба 5м (А — Б)

3. Аудиозапись задает темп бега и время на восстановление. Испытуемые должны удерживать темп согласно аудиозаписи, пока не достигнут требуемого рекомендованного уровня.

4. Испытуемые должны стартовать из статического положения наступив одной ногой на стартовую линию (Б). Во время смены направления движения необходимо одной ногой наступить на линию разворота (В). Если испытуемый не наступил на линию разворота (В), или финишировал на линии (Б) после сигнала, то он получает предупреждение. После второго предупреждения тест считается не сданным.

5. Необходимо выполнять тест до достижения уровня 18.2 (1800 м).



Рисунок 1 – Схема выполнения теста Йо-Йо

Спринт, как у главных арбитров, так и у помощников выполняется по следующей процедуре:

1. Во время данного теста следует использовать электронные ворота с фотоэлементами. Сами датчики должны устанавливаться не выше 100 см над поверхностью. Если использование ворот невозможно, то используется ручной секундомер. Электронные ворота должны устанавливаться на расстоянии в 30 (для ассистентов) или 40 (для главных арбитров) метров друг от друга. Стартовая линия должна быть обозначена в 1,5 м от электронных ворот.

2. Испытуемые должны занимать стартовую позицию так, чтобы одной ногой касаться стартовой линии. Старт происходит по сигналу инструктора.

3. Для восстановления следует использовать максимум 30 (для ассистентов) или 60 (для главных арбитров) секунд после каждого спринта.

4. Если испытуемый споткнулся или поскользнулся, то ему предоставляется одна дополнительная попытка.

5. Если испытуемый не уложился по времени в одной из попыток, то сразу после последнего спринта ему предоставляется дополнительная попытка. Если арбитр не уложился по времени в 2-х спринтах из всех попыток, то он не сдал тест.

6. Главным арбитрам необходимо уложиться в каждой попытке в 6,00 сек, а ассистентам в 4,70 сек.



Рисунок 2 – Схема выполнения спринт теста

Выводы

1. Анализ научно-методической литературы показал, что физическая подготовка судей являются актуальной, многие ошибки, которые совершают арбитры во время судейства матчей, связаны с недостаточным уровнем физической подготовленности. В литературе в основном представлены фрагменты тренировочных микроциклов и специальных упражнений, рекомендованные для физической подготовки и не имеющие достаточного научного обоснования для их применения. Не учитываются основные принципы построения тренировок.

2. Анкетный опрос действующих футбольных арбитров выявил, что чаще всего на тренировках использовался игровой метод, основными средствами которого являлись: игра в футбол или командные игры с мячом.

При подготовке к сдаче нормативов по физической подготовке использовались интервальный и переменный методы тренировки. Основные средства: бег на различных дистанциях, скоростно-силовые упражнения. В заключительной части тренировочного занятия использовались статические упражнения на различные группы мышц и упражнения на развитие гибкости для профилактики травматизма. Для контроля уровня физической подготовленности судей по футболу применяются следующие тесты: «Йо-Йо», «Спринт тест».

Список литературы

- 1.Алимов С.А. Футбольный арбитр / С.А.Алимов. — М.: ВНИИФК, 1970.-72 с.
- 2.Будогосский А., Турбин Е. Физическая подготовленность и профессиональный интеллект арбитров как условия реализации возможностей диагональной системы судейства // Теория и практика футбола. 2011. – № 3.-С. 20-24.
- 3.Коновалова Л.А., Поканинов В.Б. Физическое воспитание студентов с различным уровнем здоровья. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. № 1. С. 59-66.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЛЯ ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ

*Савельев С.В., студент 71102 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Можжаев Э.Л.*

Актуальность. В современном футболе основной объем соревновательной деятельности осуществляется в вероятностных и неожиданных ситуациях, которые требуют от спортсменов проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной и временной точности движений, их адекватности внезапно изменяющимся внешним условиям. Все эти качества в теории физического воспитания и спорта связаны с уровнем развития координационных способностей, что обуславливает их приоритет в эффективности тренировочной и соревновательной деятельности футболистов. Уровень мастерства футболиста во многом зависит от его умения координировать свои движения и ориентироваться в пространстве. Это позволяет ему выигрывать время, сохранять силы, вести игру в высоком темпе, комбинационно и результативно. Значимость координации движений и пространственной ориентации в деятельности современных футболистов постоянно повышается. Это связано с необходимостью действовать в условиях жесткого единоборства, в нестандартных ситуациях, при дефиците времени и пространства. Наиболее благоприятным для развития координационных способностей является младший и средний возраст (до 9-10 лет). Следовательно, педагогические воздействия, направленные на развитие координации движений и пространственной ориентации, дают больший эффект, если их систематически и целенаправленно применять именно в этом возрасте.

Цель исследования: разработать и проверить на практике эффективность методики совершенствования координационных способностей футболистов 9-10 лет.

Результаты исследования и их обсуждения. Для исследования были взяты две группы футболистов 9-10 лет, и разделены на контрольную и экспериментальную группы. После разделения были взяты тесты для определения уровня развития координационных способностей.

Таблица 1 – Показатели контрольной и экспериментальной группы в начале исследования

Статистические характеристики	Координационные способности при скоростных перемещениях			Способность к дифференцированию		Способность к перестроению	Определение вестибулярной
	бег на 30 м, с	«слаломный» бег, с	удар по мячу на дальность полета, м	удар по мячу на 50% от макс	время челночно го бега 3×10 м, с	суммарное время обегания стоек, с	Проба Ромберга
X	5,41±0,28	6,76±0,33	20±1	26±4	21,±0,9	11,02±0,2	9,26
S	0,28	0,37	1,99	4,72	2,44	0,99	1,60
V	0,05	0,05	0,10	0,18	0,11	0,08	0,17
T	1.44	0.28	2.96	1.01	0.16	1.21	1.16
P	>0.17	>0.78	>0.01	>0.33	>0.87	>0.25	>0.26

После проведения тестирования занимающиеся были разделены на две группы контрольную и экспериментальную. И контрольная и экспериментальная группа занималась по программе утвержденной руководством школы, однако в экспериментальной группе

использовались разработанные нами комплексы упражнений целенаправленные на развитие координационных способностей для улучшения технической подготовленности.

Для развития координационных способностей использовались следующие упражнения:

1. Упражнение для совершенствования способностей к перестроению двигательных действий, чувства ритма движение, согласованию движений.

2. Упражнение для совершенствования кинестетического дифференцирования («чувство мяча»).

Волейбол ногами. Площадка: прямоугольник длиной 6 м и шириной 5 м (или 8х5 м). В качестве «сетки» можно использовать футбольные ворота (или другие ворота, легкоатлетические барьеры, «заграждения», веревку, привязанную к стойкам и т.п.). Указания. Мяч все время должен находиться в воздухе, касание с полом запрещено. Во время игры запрещается касаться мяча головой. Примерное время игры – 15-45 мин.

3. Упражнение для совершенствования ориентации в пространстве.

Половина (5-7) игроков (каждый с мячом) располагаются на одинаковом расстоянии друг от друга по кругу диаметром около 20 м. Другая половина в рассыпную находится в середине круга. Игроки внутри круга перемещаются бегом в разных направлениях. Каждый из них мгновенно подбегает к любому игроку, стоящему вне круга, на расстояние 3-4 м от него. В тот же момент игрок с мячом внутренней частью стопы должен сделать ему передачу и получить его обратно тем же способом. После этого «внутростоящий» игрок перемещается к другому свободному в данный момент игроку, стоящему вне круга, и т.д.

4. Упражнения для совершенствования быстроты реагирования.

Игроки стоят на коленях, в приседе, лежа на животе, в седе, лежа на спине и т.п. на расстоянии 1-2 м один от другого, каждый перед своим мячом, расположенным на линии. В 5 м от линии обозначена еще одна линия (линии можно обозначить с помощью фишек или стоек). По сигналу тренера (свистком или поднятием руки), стоящего между двумя линиями, каждый участник как можно быстрее встает и осуществляет ведение мяча близко от себя внешней частью подъема от одной к другой линии. Добежав до нее, они возвращаются назад к первой линии, и т.д.

5. Упражнения для совершенствования способности к сохранению равновесия.

Двое игроков противодействуют друг другу: владеющий мячом старается его удержать, а второй игрок стремится им овладеть. Когда это ему удастся, игроки меняются ролями. При блокировании мяча игроки пытаются вывести друг друга из равновесия, но соблюдая правила игры.

Пары игроков выполняют упражнение на ограниченной поверхности поля (например, 10 пар занимаются в квадрате 30х30 м).

6. Игры для комплексного совершенствования разных координационных способностей футболистов.

Игра «7х7» на 8 ворот. Поле: квадрат со стороной 40 м. Цель: забить как можно больше голов. Ход игры. В разных частях поля размещается 8 малых ворот шириной 2 м (в этих целях можно использовать стойки, фишки и т.п.). Число ворот на одни ворота больше числа соперничающих игроков в команде. В связи с этим одни из ворот всегда остаются менее защищенными. Одна из команд, владеющая мячом, стремится разыграть мяч между своими игроками и атакует наименее защищенные ворота. Игрок имеет право касаться мяча не более трех раз; самое позднее при третьем касании мяча он должен сделать передачу партнеру. Очко присуждают, когда мяч после передачи пересечет «Пространство» с любой стороны ворот и им овладеет партнер по команде. Команда, которая не владеет мячом, пытается защищать ворота от «Гола» и перехватить либо выбить мяч по футбольным правилам. Когда ей это удастся, она становится атакующей командой и т.д. После выхода мяча за пределы поля от игрока одной из команд игру возобновляет любой игрок другой команды ногой с места, где мяч вышел за границы площадки. Примерное время игры: 15-45 мин.

В конце исследования повторно было проведено тестирование во всех исследуемых группах получены следующие результаты:

Таблица 2 – Показатели контрольной группы в конце исследования

Статистические характеристики	Координационные способности при скоростных перемещениях			Способность к дифференцированию		Способность к перестроению	Определение вестибулярной
	бег на 30 м, с	«слаломный» бег, с	удар по мячу на дальность полета, м	удар по мячу на 50% от макс	время челочно го 3×10 м, с	бег на 30 м, с	«слаломный» бег, с
X	5,24	6,63	24,57	21,14	21,89	10,57	10,39
S	0,16	0,36	2,51	5,21	1,88	0,78	1,81
V	0,03	0,06	0,10	0,25	0,09	0,07	0,17
t	6,41	2,07	2,96*	2,94	0,16	1,21*	3,41
p	<0,17	<0,78	<0,01	<0,33	<0,87	<0,25	<0,26

* – различия между исходным и конечным результатом достоверно ($p < 0,05$).

Таблица 3 – Изменение результатов координационных способностей в экспериментальной группе за исследуемый период

Статистические характеристики	Координационные способности при скоростных перемещениях			Способность к дифференцированию		Способность к перестроению	Определение вестибулярной
	бег на 30 м, с	«слаломный» бег, с	удар по мячу на дальность полета, м	удар по мячу на 50% от макс	время челочного 3×10 м, с	бег на 30 м, с	«слаломный» бег, с
X	4,98	6,42	27,27	19,86	19,29	10,19	11,47
S	0,14	0,37	2,14	4,49	4,78	0,70	2,26
V	0,03	0,05	0,08	0,23	0,25	0,07	0,20
t	6,41*	4,14*	6,4*1	5,82*	4,04*	3,19*	3,41*
p	<0,07	<0,03	<0,06	<0,025	<0,32	<0,0088	<0,07

* – различия между исходным и конечным результатом достоверно ($p < 0,05$).

В экспериментальной группе, по данным тестам мы получили статистически значимые изменения результатов. В контрольной первой группе наблюдается тенденция к увеличению проявляющаяся результатов, но данная динамика является не достоверной ($p > 0,05$).

В «беге 30 м» в экспериментальной группе улучшился результат на 0,45 с, что тест составило 9,27%. В контрольной группе раза результат положительно быстроте изменился на 0,17 с, недостаточно т.е. прирост составил 3,42%, что почти в 3 раза меньше чем в первой группе. Разница в показателях между группами является достоверной ($t_p 6,41 > t_{кр} 2,101$ при уровне значимости 0,05).

Средний результат в «челночном беге 3x10 м» у экспериментальной группы уменьшился достоверно ($p < 0,05$) на 0,71 с, что соответствует 5,96% ($t_p 4,04 > t_{кр} 2,101$ при уровне значимости 0,05). В контрольной группе – на 0,11 с (1,41%), внутри группы изменение показателей других не значимо ($t_p 2,07 < t_{кр} 2,101$ при длину значимости 0,05).

Между группами изменение показателей в данных тестах статистически значимо ($t_p 2,24 > t_{кр} 2,101$ при уровне значимости 0,05).

Средний результат в «слаломный» бег» у экспериментальной группы уменьшился достоверно ($p < 0,05$) на 0,32 с, что соответствует 7,12% ($t_p 4,14 > t_{кр} 2,121$ при уровне значимости 0,05). В контрольной группе – на 0,13 с (2,41%), внутри группы изменение показателей других не значимо ($t_p 2,07 < t_{кр} 2,101$ при уровне значимости 0,05).

В «удар по мячу на дальность полета, м» в экспериментальной группе улучшился результат на 6,27 м, что составило 14,4%. В контрольной группе раз результат положительно изменился на 4,57 м, т.е. прирост составил 9,42%. Разница в показателях между группами является достоверной ($t_p 6,41 > t_{кр} 2,101$ при уровне значимости 0,05).

В тесте «удар по мячу на 50% от макс. Усилия» в экспериментальной группе результат улучшился на 6,9%, что является достоверным результатом ($t_p 5,82 > t_{кр} 2,101$ при уровне значимости 0,05). В контрольной группе результат положительно изменился на 4,86 %, что так же является достоверным результатом ($t_p 2,94 > t_{кр} 2,101$ при уровне значимости 0,05).

Выводы. Просмотрев и проанализировав научно-методическую литературу, мы выяснили, что координационные способности играют большую роль в развитии футбольного мастерства, и на общем физическом развитии. В ходе эксперимента нами была разработана методика направленная на развитие координационных способностей футболистов 9-10 лет. Так же они были внедрены в тренировочный процесс футболистов 9-10 лет. Нами была внедрена разработанная методика направленная на развитие координационных способностей в тренировочный процесс футболистов 9-10 лет. После окончания исследования нами были сравнены и проверены показатели контрольной и экспериментальной группы. Прирост показателей экспериментальной группы был больше, из этого следует, что разработанная нами комплекс методика может быть применен в тренировочном процессе футболистов 9-10 лет.

Список литературы

- 1.Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М, Физкультура и спорт, 2011.–208 с.
- 2.Бойко, Д.С. Особенности развития координационных способностей у юных футболистов с учетом типологических особенностей проявления свойств нервной системы / Д.С. Бойко, И.Е. Коновалов, В.Б. Поканинов //Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2018. – С. 147-150.
- 3.Газанов, Л.М. Исследование развития специальной выносливости у юных футболистов / Л.М. Газанов, И.Е. Коновалов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 208-210.
- 4.Можаев Э.Л. Физическая подготовка футболистов: учебно-методическое пособие / Э.Л. Можаев, Р.В. Фаттахов, Д.Ю. Денисенко, М.Р. Рахимов. – Казань: Отечество, 2017. – 211с.
- 5.Николаев А.Ю. Развитие скоростно-силовых способностей у юных футболистов / А.Ю. Николаев, И.Е. Коновалов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской научно-практической конференции.- Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 291-293.

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

*Савельев А.С., студент 71102М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – ст. преподаватель Денисенко Д.Ю.*

Актуальность. Футбол игра, которая по–своему накали является одним из самых зрелищных видов спорта. Формирование скоростно-силовых способностей наиболее необходимо в организации подготовки футболистов детских, специализированных классов футбола, где система грамотно построенного процесса позволит наиболее полно удовлетворить потребности прогрессивного спорта в полноценных, гармонично развитых и физически готовых футболистов, для составления и выполнения высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, в командах спортивного мастерства [1,3].

Поэтому мы решили разработать методику совершенствования скоростно-силовых способностей у футболистов на тренировочном этапе подготовки.

Мы полагаем, что развитие и совершенствование скоростно-силовых способностей футболистов должно происходить, главным образом, за счет упражнений без использования мяча. Поскольку во время тренировочного процесса футболист фиксируют свое внимание на мяче и по этой причине не могут полноценно развивать свои физические качества [2] В данном случае мяч выступает посредником игровой деятельности и его наличие при выполнении заданий ограничивает полноценное развитие скоростно-силовых способностей футболистов.

Данное обстоятельство подтверждает актуальность выбранной темы исследования: «Развитие скоростно-силовых способностей у футболистов».

Цель исследования: является разработка и внедрение комплексов упражнений для развития скоростно-силовых способностей у футболистов, а также экспериментальная проверка их эффективности.

Исследовательская работа проходила в несколько взаимосвязанных этапов, который состоял из контрольных испытаний в начале и конце исследования (сентябрь 2018 г. – март 2019 г.), а также последующего анализа полученных показателей с целью определения эффективности предложенной тренировочной программы. После математической обработки результатов тестирования формулировались выводы. Экспериментальная работа проводилась с целью внедрения в тренировочный процесс разработанных комплексов упражнений для развития скоростно-силовых способностей футболистов и последующей проверки их эффективности.

Педагогический эксперимент проходил на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Вахитовского района» г. Казани в группе игроков 2004 года рождения под руководством тренеров Байрамова Владимира Караджаевича и Мастрова Анатолия Васильевича.

Эксперимент проводился в течение 6 месяцев по 3 занятия в неделю в футбольной команде.

Всего в исследовании приняли участие 20 юных футболистов, которые после предварительного тестирования были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Численность каждой исследуемой группы – 10 человек.

Футболисты контрольной группы свой тренировочный процесс проводили по общепринятой методике спортивной школы. Игроки экспериментальной группы тренировались с добавлением разработанных комплексов, направленных на повышение показателей скоростно-силовых способностей футболистов.

Тренировочное занятие на развитие скоростно-силовых способностей по разработанным комплексам в экспериментальной группе проводились 3 раза в неделю. Общее время занятия составляло 90 минут.

Результаты исследования и их обсуждение. Комплексы упражнений экспериментальной программы применялись в основной и заключительной части тренировочного занятия.

Разработанные комплексы упражнений реализовывалась в течение 6 месяцев (с 1 сентября 2018 года по 1 марта 2019 года).

В футболе эффективно применять упражнение для развития скоростно-силовых способностей различные игровые упражнения максимально приближенные к реальным соревновательным условиям на поле.

Структура распределения комплексов упражнений, представлена в таблице 1, которые выполняются следующим образом: упражнения на скоростно-силовые способности 2 недели в месяц, скорость и сила по одной неделе. В каждом комплексе по 4 упражнения. На выполнение комплекса 40-45 минут. После выполнения комплекса заминка и стретчинг.

Таблица 1 – План-график прохождения учебного материала

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль
Скоростно-силовая						
Комплекс №1	+					+
Комплекс №2		+			+	
Комплекс №3			+	+		
Скорость						
Комплекс №1	+					+
Комплекс №2		+			+	
Комплекс №3			+	+		
Сила						
Комплекс №1	+					+
Комплекс №2		+			+	
Комплекс №3			+	+		
Скоростно-силовая						
Комплекс №1	+					+
Комплекс №2		+			+	
Комплекс №3			+	+		

После применения разработанной методики развития скоростно-силовых способностей уровень физической подготовленности испытуемых вырос. В конце исследования при оценке общего состояния игроков в начале занятия 6 испытуемых показали критерий «хорошее самочувствие», а к концу занятия этот показатель увеличился до 8. Таким образом, представленные результаты свидетельствуют о благотворном влиянии упражнений на физическую подготовку спортсменов экспериментальной группы.

Педагогический эксперимент проводился на протяжении шести месяцев. В сентябре 2018 г. до внедрения разработанной методики было проведено предварительное тестирование футболистов контрольной и экспериментальной групп для установления исходного уровня физической подготовленности испытуемых. А в марте 2019 г. было проведено повторное тестирование и сравнение показателей для установления динамики результатов.

При сопоставлении исходных данных футболистов контрольной и экспериментальной групп с нормативами ДЮСШ можно заключить, что их скоростно-силовая подготовка находится на хорошем уровне. На начальном этапе эксперимента показатели футболистов обеих групп в контрольных испытаниях чуть ниже нормы контрольно-переводных нормативов.

Для наглядности были взяты индивидуальные показатели футболистов, а также выведены средние групповые результаты по результатам теста: прыжок с места, тройной прыжок с места, бег 30 м с места.

В начале педагогического эксперимента мы определили исходные показатели скоростно-силовых способностей футболистов в контрольной и экспериментальных группах.

Тестирование развития скоростно-силовых качеств, проведенное в начале эксперимента, выявило наличие нормативного уровня в контрольной группе – 75%, в экспериментальной группе – 20%. Нормативный уровень отсутствовал у всех футболистов контрольной группы в двух тестах (прыжок в длину с места и бег 30 м спиной вперед), у футболистов экспериментальной группы – в трех тестах, кроме теста «прыжок вверх с места» и «бег на 30 м».

Сравнительный анализ исходного показателей скоростно-силовых качеств футболистов выявил наличие одинаковой подготовленности в четырех тестах – «прыжок вверх с места», «бег 30 м», «бег 30 м спиной вперед», «сгибание и разгибание рук в упоре лежа».

После внедрения экспериментальной методики нами были проведены контрольные срезы для определения показателей скоростно-силовой подготовленности в контрольной и экспериментальной группах.

По окончании педагогического эксперимента нормативный уровень развития скоростно-силовых качеств имели в контрольной группе 13-67% футболистов, в экспериментальной группе – 73-100% футболистов.

Нормативный уровень развития у более 50% футболистов контрольной группы отмечался в трех тестах: «прыжок в длину с места» (67%), «отжимание» (60%) и «прыжок вверх с места» (58%). В экспериментальной группе нормативный уровень развития скоростно-силовых качеств отмечался у всех футболистов в тесте «прыжок в длину с места», в остальных тестах – у 75% футболистов ($p < 0,05$).

Выводы. Нами были выявлены исходные показатели скоростно-силовых способностей футболистов, среднее значение в экспериментальной и контрольной группе примерно, равны и статистически не различаются. В целом результаты первого тестирования являлись низкими по сравнению с нормативными показателями ДЮСШ для футболистов. Была разработана методика и внедрена в учебно-тренировочный процесс в виде экспериментальных комплексов упражнений, направленные на совершенствование скоростно-силовых способностей футболистов. В результате приведенных исследований по развитию скоростно-силовых способностей эффективность использования разработанной методики в экспериментальной группе оказалась выше чем у контрольной группы.

За весь период исследования положительная динамика показателей в контрольных испытаниях наблюдается в обеих группах. В контрольной группе были зафиксированы следующие результаты:

- тест Прыжок с места: в начале исследования – $M=232$, $\sigma=11,8$; в конце исследования – $M=240$, $\sigma=7,5$; прирост показателя – 4%;
- тест Тройной прыжок с места: в начале исследования – $M=653$, $\sigma=34,8$; в конце исследования – $M=683$, $\sigma=32,7$; прирост показателя – 3%;
- тест Бег 30 м: в начале исследования – $M=4,5$, $\sigma=0,18$; в конце исследования – $M=4,6$, $\sigma=0,18$; прирост показателя – 2%;
- В экспериментальной группе прослеживается более значительный темп прироста результативности. За период исследования были показаны следующие результаты:

- тест Прыжок с места: в начале исследования – $M=231$, $\sigma=11,6$; в конце исследования – $M=253$, $\sigma=8,5$; прирост показателя – 4%;
- тест Тройной прыжок с места: в начале исследования – $M=651$, $\sigma=34,4$; в конце исследования – $M=678$, $\sigma=31,7$; прирост показателя – 3%;
- тест Бег 30 м: в начале исследования – $M=4,9$, $\sigma=0,131$; в конце исследования – $M=4,6$, $\sigma=0,18$; прирост показателя – 2%;

Выявленное влияние представленных упражнений экспериментальной методики на повышение уровня скоростно-силовых способностей позволило оценить их как достаточно эффективно и рекомендовать для практического применения в процессе тренировочных занятий в группе футболистов на этапе углубленной специализации.

Список литературы:

1. Кузнецов, В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. М.: ФиС, 2010. – 208 с.
2. Можаяев, Э.Л. Физическая подготовка футболистов: учебно-методическое пособие/ Э.Л. Можаяев, Р.В. Фаттахов, Д.Ю. Денисенко, М.Р. Рахимов. – Казань: Отечество, 2017. – 211 с.
3. Шамардин, А.И., Солопов, И.А., Исмаилов, А.И. Функциональная подготовка футболистов. Уч. пособие. Волгоград: ВГАФК, 2010. – 152 с.
4. Можаяев Э.Л. Методика повышения эффективности игровой деятельности футболистов / Можаяев Э.Л. Сабирзянова Ф.Ф., Абдрашитова Т.В. Образование и Право. 2018. № 9. С. 260-263.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Садыков Б.А., студент 71102М гр.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Научный руководитель – к.п.н., доцент Можжаев Э.Л..

Актуальность. Изучение научно-методической литературы и обобщение передового опыта свидетельствуют о существовании индивидуального своеобразия в игровой активности и надёжности технических действий у юных футболистов. В связи с этим актуальным и практически значимым является поиск факторов, определяющих проявление индивидуальности в игре [1, 4]. Проблема нашего исследования была сформулирована следующим образом: каковы теоретические и организационно-методические основы совершенствования методики технической подготовки юных футболистов на начальном этапе обучения в ДЮСШ?

Решение этой проблемы выступает как **цель** нашего исследования.

Результаты исследования и их обсуждения. Для исследования была взята группа футболистов 9-10 лет, и разделена на контрольную и экспериментальную группы. После разделения были взяты тесты для определения уровня развития технической подготовленности.

Таблица 1 – Показатели контрольной и экспериментальной группы в начале исследования.

Группы испытуемых	Показатели технической подготовленности		
	жонглирование мячом, удары	остановка мяча, ведение, удар, с	удар по мячу серединой подъема, баллы
контрольная	12,3 ± 3,4	27,68 ± 4,54	9,33 ± 3,14
экспериментальная,	11,9 ± 3,8	26,94 ± 3,66	9,98 ± 2,98
Достоверность различий	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$

И контрольная и экспериментальная группа занималась по программе утвержденной руководством школы, однако в экспериментальной группе использовались разработанные нами комплексы упражнений целенаправленные на развитие технических способностей юных футболистов. Для развития технических способностей использовались следующие упражнения [2, 3]:

1. Последовательными ударами правой и левой ног держать мяч в воздухе, давая мячу коснуться земли (пола) после каждого удара.
2. Ударяя ногами, держать мяч в воздухе, не давая ему упасть на землю.
3. Остановка ногой катящегося мяча (внутренней и внешней сторонами стопы с последующим уходом в сторону).
4. Вести мяч по кругу вправо внешней частью подъема правой ноги (по кругу влево — левой ногой).
5. Вести мяч по различным направлениям определенным способом (попеременно левой и правой ногой, только внутренней частью подъема или только носком).
6. Удар подъёмом с прямого разбега по неподвижному мячу; мяч идет низом. Игрок производит разбег и, по мере приближения к мячу, немного наклоняет вперед корпус. Опорную ногу, слегка согнутую в колене для большей устойчивости, он ставит вровень с мячом, чуть сбоку от него. Тяжесть тела — вся на опорной ноге. В конце исследования повторно было проведено тестирование во всех исследуемых группах и получены следующие результаты:

Таблица 2 – Показатели контрольной и экспериментальной группы в конце исследования

Группы испытуемых	Показатели технической подготовленности		
	жонглирование мячом, удары	остановка мяча, ведение, удар, с	удар по мячу серединой подъема, баллы
контрольная	21,5 ± 6,9	23,17 ± 4,08	11,71 ± 2,50
экспериментальная	36,8 ± 4,2	19,79 ± 3,49	14,24 ± 2,91
Достоверность различий	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$

Сравнительный анализ полученных данных говорит о существенном преимуществе испытуемых экспериментальной группы в уровне развития «чувства мяча», о чем свидетельствуют более высокие результаты в тестовом упражнении «Жонглирование мячом»: они выполнили в среднем 36,8 ударов по мячу, что на 15,3 удара превышает показатели контрольной группы. Это преимущество является закономерным следствием применения в экспериментальной группе разработанного нами комплекса упражнений, направленного на развитие способности воспроизводить кинематические и динамические характеристики движений и действий, выполняемых с мячом.

Испытуемые экспериментальной группы быстрее выполнили тестовое упражнение «остановка мяча, ведение, удар». Их показатели в данном тестовом упражнении составили в среднем 19,79 с, в то время как испытуемые контрольной группы затратили на прохождение данного отрезка 23,17 с. Это объясняется тем, что испытуемые экспериментальной группы лучше овладели техникой перемещений и способами ведения мяча.

В третьем тестовом упражнении «Удар по мячу серединой подъема» также наблюдалось существенное преимущество испытуемых ЭГ: они набрали в среднем 14,24 балла из 20 возможных, что на 2,53 балла лучше, чем показатели испытуемых контрольной группы. Высокие показатели в точности ударов по мячу ногой обусловлены тем, что в обучении испытуемых экспериментальной группы большое внимание уделялось упражнениям, направленным на формирование зрительного, логического и двигательного образа базовых элементов техники и базовых способов выполнения технических приемов, оперативному контролю и коррекции качества его усвоения.

Выводы. Просмотрев и проанализировав научно-методическую литературу, мы выяснили, что техническая подготовка играет большую роль в развитии футбольного мастерства. В ходе эксперимента нами были разработаны комплексы упражнений на развитие технической подготовки футболистов 9-10 лет. Так же они были внедрены в тренировочный процесс футболистов 9-10 лет. После окончания исследования нами были сравнены и проверены показатели контрольной и экспериментальной группы. Прирост показателей экспериментальной группы был больше, из этого следует, что разработанный нами комплекс упражнений может быть применен в тренировочном процессе футболистов 9-10 лет.

Список литературы.

1. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогонов. – М.: Академия, 2009.- 198 с.
2. Золотарев, А.П. Подготовка спортивного резерва в футболе / А.П. Золотарев. – Краснодар, 1996. -120 с.
3. Можаяев, Э.Л. Футбол с методикой преподавания: учебно-методическое пособие/ Можаяев Э.Л./ Под редакцией доктора педагогических наук И.Е. Коновалова.- Казань: отечество, 2017.-195 с.
4. Фаттахов Р.В. Особенности взаимосвязей игровой активности и надежности технико-тактических действий юных футболистов / Р. В. Фаттахов, Д. Ю. Денисенко, Ю. П. Денисенко // В сборнике: Современный футбол: состояние, проблемы, инновации и перспективы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2018. – С. 306-309.

ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ ФУТБОЛИСТОВ

Сметанкина К.С., магистрант 81102М

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма.

Научный руководитель-к.п.н, доцент Можжаев Э.Л.

Актуальность Функциональная подготовка игрока – это физическое состояние, которое позволяет ему выполнять повседневную работу с соответствующей энергией, минимальным риском возникновения проблем для здоровья, связанных с недостаточной тренированностью и обеспечивает базу эффективного участия в командных тактических действиях во время календарных игр чемпионата т.е. это многогранное состояние, оценить которое можно путем тестирования компонентов, связанных с сердечной деятельностью (анаэробная энергия, сила, выносливость мышц, гибкость и состав тканей организма) и компонентов, связанные с приобретенными навыками, которые связаны со спортивной деятельностью (скорость, быстрота, сбалансированность, координация, время реакции и сила, тактическая выучка) [3].

Методология оценки подготовленности спортсменов, и поиск на этой основе совершенствования подготовки спортсменов в межигровых циклах, основана на учете внешних и внутренних сторон нагрузки [5].

При отчетливом понимании необходимости проведения такого анализа научно-обоснованных методов оценки и планирования тренировочных режимов в игровых видах спорта представлено недостаточно. Представленные рекомендации часто основаны на среднестатистических показателях, отражающих эффекты воздействий определенной группы игроков [3]. Применительно к спорту, В. С. Фоминым (1984) рассматривает функциональную подготовленность как уровень слаженности взаимодействия (взаимодействия) четырех компонентов:

- психического (восприятие, внимание, оперативный анализ ситуации, прогнозирование, выбор и принятие решения, быстрота и точность реакции, скорость переработки информации, другие функции высшей нервной деятельности);
- нейродинамического (возбудимость, подвижность и устойчивость, напряженность и стабильность вегетативной регуляции);
- энергетического (аэробная и анаэробная производительность организма);
- двигательного (сила, скорость, гибкость и координационные способности (ловкости)).

Цель исследования – оценить реакцию организма на стандартные однонаправленные нагрузки с учетом "доза-эффект" воздействия. Исследование выполнено в соответствии с планом подготовки команды юношей 2002 года рождения школы-интерната «Рубин-2» по проблеме «Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса в игровых видах спорта». Нами была предпринята попытка смоделировать различные упражнения, которые мы определили как блоки упражнений по развитию определенных качеств футболистов. Блоки упражнений были разделены по направленности: на развитие стартовой выносливости (5 блоков упражнений); скоростной выносливости (4 блока); силовой выносливости (1 блок); смешанной аэробно-анаэробной выносливости (2 блока); скоростно-силовых качеств (2 блока) координации (1 блок). В процессе моделирования тренировочной деятельности проводилась оценка тренировочного импульса – показателя степени напряженности тренировочной работы, определяющего оптимальное сочетание доза-эффект нагрузки [8]. Тренировочный импульс определяется на основе учета времени тренировки и данных об уровне HR во время физической активности, когда HR достигает устойчивого состояния.

Результаты исследования и их обсуждение:

Было проанализировано 15 вариантов занятий (блоков упражнений), различной направленности, которые используются в процессе занятий в подготовке футболистов команды "Рубин 2000" (Казань).

Блоки упражнений были разделены по направленности: на развитие стартовой выносливости (5 блоков упражнений); скоростной выносливости (4 блока); силовой выносливости (1 блок); смешанной аэробно-анаэробной выносливости (2 блока); скоростно-силовых качеств (2 блока) координации (1 блок).

Результаты анализа занятий, направленных на развитие стартовой выносливости представлены на рисунке 1.

Результаты анализа свидетельствуют о том, что в процессе занятий, направленных на развитие стартовой выносливости отмечены различия реакции организма на режимы упражнений.

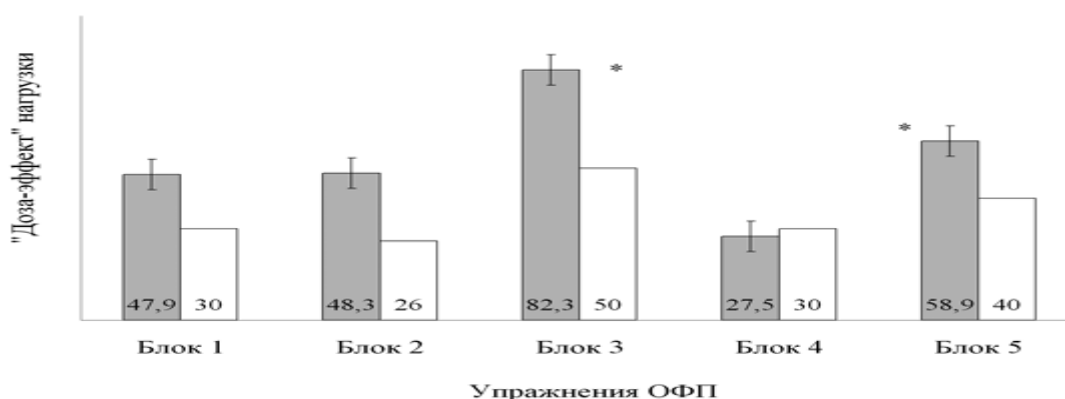


Рисунок 1 – Различия "доза-эффект" нагрузки в процессе занятий направленных на развитие стартовой выносливости

Эти различия связаны с тем, что занятия разной преимущественной направленности вызвали различную реакцию организма. Два занятия вызвали практически одинаковый тренировочный импульс 47,9 (блок 1) и 48,3 (блок 2) у.е., при одинаковой дозе воздействия (длительности занятия). В процессе второго занятия (блок 2) спортсмены находились более длительное время в зоне высокой интенсивности работы (ЧСС 179-160 уд/мин⁻¹ – 38% общего времени работы).

В процессе первого занятия в этой зоне интенсивности спортсмены находились только 13% общего времени работы. Длительность работы на максимальном уровне интенсивности ЧСС 200-180 уд/мин⁻¹ не отличалась (по 27% общего времени работы). Два занятия, где были использованы блоки упражнений 3-5, имели длительность соответственно 30, 50 и 40 мин. Здесь зафиксирован наиболее высокий тренировочный импульс (82,3 у.е.) среди всех занятий данной направленности. Это связано не только с более высокой длительностью занятия, но и с временем работы в зонах высокой интенсивности, в том числе в максимальной – 26%. Применение блока 5 также позволило зарегистрировать высокий тренировочный импульс. Его уровень также связан не столько с длительностью работы, сколько с длительностью работы в субмаксимальной зоне интенсивности. Сравнительный анализ работы в занятиях с применением блока 2 и блока 5 показал, что при различиях величины тренировочного импульса 48,3 и 58,9 у.е. в процессе выполнения второго блока суммарное время работы в зоне интенсивности ЧСС 179-160 и 180-200 уд/мин⁻¹ составило 65%, в процессе выполнения шестого блока – 50%. Длительность работы при выполнении пятого блока была на 10 мин больше. При этом в результате применения четвертого блока упражнений (блок 4) тренировочный импульс составил 27,5 у.е.

Результаты исследований позволили выстроить рейтинг блоков комплексов упражнений в следующей последовательности: блок 3, блок 2, блок 1, блок 4, блок 5.

Результаты анализа занятий, направленных на развитие скоростной выносливости представлены на рисунке 2. Результаты анализа свидетельствуют об отсутствии достоверных различий показателей тренировочного импульса, в том числе при сравнении нагрузок различной длительности. Наиболее высокий объем работы в максимальной зоне интенсивности (ЧСС 180-200 уд/мин⁻¹) отмечен в процессе выполнения упражнений блока 8. Наиболее высокий суммарный объем работы в зоне интенсивности ЧСС 180-200 и 179-160 уд/мин⁻¹ отмечен в процессе выполнения комплекса упражнений блока 7. Невысокая длительность занятия (тренировочный импульс 30,7 у.е.) и суммарное время нахождения с зоне интенсивности 200-180 и 179-160 уд/мин⁻¹ позволяют рассматривать блок 6 в качестве модели подготовительной части самостоятельного занятия или тренировочного занятия восстановительной направленности в системе восстановления после занятий с большими нагрузками во второй фазе восстановления.

Занятия, которые включают комплексы упражнений блоков 7 и 8 могут рассматриваться в качестве модели дополнительного занятия, направленного на увеличение функционального компонента системы обеспечения в процессе совершенствования технико-тактического мастерства с учетом внутренних и внешних параметров нагрузки.

Применительно к целевым установкам коррекции внутренних и внешних параметров нагрузки, а, также, интенсификации тренировочного процесса в соревновательных микроциклах наиболее приемлемым вариантом является применение комплекса упражнений блока 8.

Результаты исследований позволили выстроить рейтинг блоков комплексов упражнений в следующей последовательности: блок 8, блок 9, блок 7, блок 6.

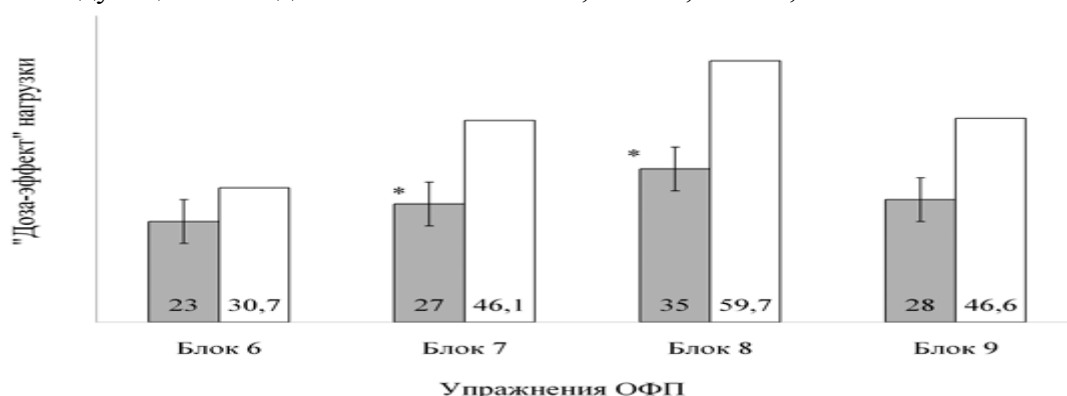


Рисунок 2 – Различия "доза-эффект" нагрузки в процессе занятий направленных на развитие скоростной выносливости

Выводы: Применение тренировочных средств, подобранных на основании оценки "доза-эффект" нагрузки создает предпосылки для оптимизации системы "основных-дополнительных" тренировочных занятий в течение дня.

Список литературы:

- 1.Годик М.А., Скоморохов Е.В. Факторная структура специальной подготовленности футболистов //Теория и практика физической культуры. -2007.-№7.-С.14-16
- 2.Годик М.А., Черепанов П.П., Галеев Р.З. Интегральная оценка атакующих действий //Футбол: Ежегодник /Сост. С.А.Савин, А.С.Соловьев. Редкол.: К.И.Бесков и др. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – С.7-11.
- 3.Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №3
- 4.Можаев Э.Л.Инновационная стратегия планирования и организации тренировочной деятельности футболистов//Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта №1(167)-2019. С.212-217

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ

*Сергеев М.В., студент 81102М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент В.Б. Поканинов*

Актуальность. Футбол – игра, которая по-своему накалу является одним из самых зрелищных видов спорта. Развитие скоростных способностей наиболее необходимо в подготовке юных футболистов детских спортивных школ, специализированных классов футбола, где система грамотно построенного процесса позволит наиболее полно удовлетворить потребности прогрессивного спорта в полноценных, гармонично развитых и физически готовых футболистах, для составления и выполнения высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, в командах спортивного мастерства.

Отличительные черты футбола наших дней – высокий объем игровой и двигательной деятельности, множество единоборств, игра на околопредельных и предельных скоростях. Скорость является решающим фактором успешного действия игроков и команд в целом, это такой комплекс функциональных свойств человека, который характеризует его способность совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Уровень развития скоростных способностей – один из важнейших показателей специальной физической подготовленности футболистов (Л. М. Максимков; Д. Динков; С. Ю. Тюленков) [6]. Проблема рационализации средств и методов скоростной подготовки спортсменов постоянно находится в поле зрения ученых и практиков [1]. Поэтому исследование скоростных способностей как решающего фактора успешного действия игроков в футболе является актуальным и нуждается в дальнейшем исследовании.

Цель исследования – теоретически обосновать методику совершенствования скоростных способностей футболистов 13-14 лет.

Результаты их обсуждение. Анализ научно-методической литературы показал, что в обобщенном представлении скоростные способности – это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение каких-либо двигательных процессов в минимальный для данных условий отрезок времени [1,4].

Различают элементарные и комплексные виды проявления скоростных способностей. Быстрота двигательной реакции складывается из простой и сложной реакции.

Простая реакция — это такая реакция, когда на заранее обусловленный сигнал организм спортсмена отвечает заранее обусловленным действием. Например, футболист должен сделать рывок и ударить по мячу, как только он покажется в поле зрения.

Сложная реакция – это реакция на движущийся объект и реакция выбора. Эта реакция особенно важна в футболе. От нее зависит умение быстро оценить обстановку, принять соответствующее решение и выполнить его. Быстрота одиночного сокращения зависит также и от силы сокращения.

Темп движений зависит от способности спортсмена быстро «включать» соответствующие мышцы и уметь быстро расслабляться[8].

Все эти три формы быстроты движения не зависят друг от друга. У футболиста, к примеру, могут быть отличная двигательная реакция и недостаточный темп движений, и наоборот. Поэтому тренер и спортсмен должны учитывать рациональные средства и методы для воспитания всех форм проявления быстроты.

Основными методами воспитания скоростных способностей являются: методы строго регламентированного упражнения, соревновательный метод, игровой метод, повторный метод.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы.

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания, ведения мяча).

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т.д.).

3. Упражнения сопряженного воздействия: а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.

Особенно важно существенно повысить уровень скоростной подготовленности футболистов 13-14 лет, в этом возрасте, закладывается фундамент их спортивного мастерства. Средний школьный возраст – возраст формирования всех основных систем жизнеобеспечения, их совершенствования. Несмотря на определенную разработанность современных подходов к скоростной подготовке юных спортсменов, обширную научно-методическую литературу с содержанием разнообразных методик развития скоростных способностей, на практике не наблюдается обнадеживающих эффектов от их внедрения.

Исходя из изложенного, нами были проанализированы и отобраны наиболее перспективные средства развития скоростных способностей футболистов 13-14 лет, учитывающих возрастной этап формирования технического мастерства. Полугодовой цикл тренировочных занятий будет состоять из двух периодов:

- 1) Подготовительный (апрель-июль);
- 2) Соревновательный (август-сентябрь).

Основу экспериментальной методики составят две группы упражнений, направленных на развитие скоростных способностей.

Первая группа упражнений (без мяча) состоит из 6 упражнений, направлена на развитие скоростных способностей и будет применяться нами в начале основной части тренировочного процесса, сразу после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили:

1. Бег на месте в максимальном быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 3–4 раза.

2. Бег на короткие дистанции (20–30 м) из различных исходных положений: с высокого и низкого стартов; из положения сидя, поджав ноги; из положения лежа на животе и спине. Повторить 4–5 раз.

3. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.

4. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на дистанции 10, 15 и 20 м.

5. Быстрый бег с выполнением нескольких кувырков вперед.

6. Быстрый бег с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.

Все упражнения длятся 3 минуты. Повторение 6-8 раз.

Вторая группа упражнений (с футбольным мячом) состоит из 8 упражнений, направлена на развитие специальных скоростных способностей и будет применяться нами так же в начале основной части тренировочного процесса:

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3–4 раза.

2. Выполнить удар по мячу с рук, затем – рывок за мячом и, ведение мяча ногами, возвращаясь на исходную позицию. Повторить 3–4 раза.

3. Медленное ведение мяча, по сигналу партнера сделать передачу мяча вперед и в этом же направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное ведение мяча. Сделать 4–5 раз.

4. Жонглирование мяча ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернитесь кругом и с максимальной скоростью ведение мяча на расстоянии 20–30 шагов. Повторить 3–4 раза.

5. Партнер ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Второй обучающийся должен сделать рывок за мячом, овладеть им и продолжить ведение мяча в медленном темпе. Сделать по 5–6 рывков.

6. Передача мяча низом в сторону партнера. Партнер подпрыгивает над мячом и пропускает его под собой, затем внезапно поворачивается, делает рывок за мячом и останавливает его. После этого футболисты меняются ролями (расстояние между обучающимися 2 метра). Каждый должен совершить по 4–5 пробежек за мячом.

7. Сделать рывок к мячу, находящемуся на расстоянии 10–12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8–10 шагах от нее. Повторить упражнение 5–6 раз.

8. Ведение мяча с остановкой и рывком на расстояние 5–6 шагов в сторону. Выполнить 5–6 ускорений.

Для оценки скоростных способностей футболистов целесообразно использовать комплексное испытание, включающее в себя упражнения, характеризующие скоростно-силовые качества спортсмена.

1. Бег 30 м с мячом.

2. Бег 60 м.

3. Жонглирование (количество раз за 1 минуту).

Выводы. Изучив и проанализировав научно-методическую литературу по проблеме, было установлено, что скоростные способности очень важны при выполнении многих двигательных действий в футболе. Скоростные способности футболиста обеспечивают ему выполнение двигательных действий в минимальный для промежутков времени.

Скорость является таким физическим качеством, уровень развития которого зависит от функциональных возможностей многих органов и систем организма футболиста. В ряде видов спорта, в том числе в футболе, методика развития скоростных способностей нуждается в дальнейшем совершенствовании. Особенно важно существенно повысить уровень скоростной подготовленности футболистов 13–14 лет, в этом возрасте, закладывается фундамент их спортивного мастерства. Средний школьный возраст – возраст формирования всех основных систем жизнеобеспечения, их совершенствования. В данной работе мы представили основу методики совершенствования скоростных способностей футболистов 13–14 лет, включающую две группы упражнений с мячом и без мяча.

Список литературы:

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/ Ю.В. Верхошанский — М: ФиС, 1985.— 176с.

2. Губа, В.П. Теория и методика футбола /В.П. Губа, А.В. Лексаков. — Москва: Спорт, 2013. — 149с.

3. Еркомайшвили, И.В. Проблемы развития двигательных способностей у школьников /И.В. Еркомайшвили. — Екатеринбург: 2004. — 118с.

4. Захаров, Е.Н., Карасёв, А.В., Сафонов, А.А. «Энциклопедия физической подготовки», Методические основы развития физических качеств / под общей ред. Карасёва А.В. —М:Лептос, 1994, С. 61 —134.

5. Тюленьков, С.Ю. Структура технико-тактических показателей игры и факторы эффективности соревновательной деятельности в футболе// Тенденции развития спорта высших достижений и стратегия подготовки высококвалифицированных спортсменов в 1997-2000 гг.- Мат. Всерос. научно-практич. конференции.- М., 1997.- С. 386-395

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ В РФ И РТ

*Солодов И.В. студент 51110 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – ст. преп. Еникеев Ш.Р.*

Актуальность. Несмотря на широкое распространение и популярность хоккея с шайбой в странах Европы, Канаде и США, в России и СССР до 1946 г. этим видом спорта практически не занимались.

Играть в хоккей с шайбой начали после окончания Великой Отечественной войны. В кратчайший срок ведущие хоккеисты в хоккее с мячом освоили канадский хоккей, взяв из отечественного хоккея все лучшее: высокий уровень скоростного маневрирования на коньках, точность и своевременность передач, коллективность действий и др.

Официально чемпионаты страны начали проводиться с 22 декабря 1946 г. Эту дату принято считать датой рождения хоккея с шайбой в нашей стране. Первым чемпионом СССР стала команда московского «Динамо». С этого времени началось бурное развитие хоккея в нашей стране, формирование самобытной отечественной школы хоккея с шайбой. Хоккей становится всемирно любимым видом спорта [5].

Начиная с 1970 года отечественная команда начала набирать обороты и, как уверены многие, последующие десять лет стали самыми удачными в истории российского хоккея. Уже в 1972 году произошли серьезные перемены, в сборной поменялся ряд игроков и тренера. Тогда же стартовала «Суперсерия-1972». На первых этапах отечественная команда сражалась просто чудесно, и каждая игра собирала на арене десятки тысяч поклонников. В решающей игре против лучших представителей НХЛ Канады российская сборная все же уступила, однако именно тогда канадцы фактически утратил статус непобедимых на хоккейной арене. В 1974 прошла еще одна «Суперсерия», но на этот раз под верховенством Всемирной Хоккейной Ассоциации. Тогда сборная Канады проиграла СССР и это стало настоящим триумфом для отечественных спортсменов.

В последние годы (с 1994 г. до 2005 г.) российский хоккей переживал большие трудности, связанные с экономическим и финансовым кризисом в стране. Недостаточное материально-техническое обеспечение процесса подготовки хоккеистов и отток ведущих хоккеистов в зарубежные клубы негативно отразились на результатах выступлений наших сборных команд. Но, не смотря на эти трудности, российский хоккей продолжал оставаться на ведущих позициях в мире, но не так быстро, где руководство федерации хоккея России нашла положительные пути выхода из этого кризиса.

Но основным толчком развития в хоккее с шайбой, послужило, прежде всего огромное любовь к этому виду спорта в России. Была принята программа по развитию хоккея в России, где основным являлось строительство ледовых дворцов, в связи с тем, что популярность хоккея набирала обороты [1]. Со временем количество крытых катков увеличилось. Конечно, хорошо, что количество крытых катков растет, но, если брать специфику данной статьи можно прийти к выводу, что существует какое-то но... И будем правы, что большинство катков были построены в финансово развитых регионах и где существуют клубы КХЛ, ВХЛ. Я проживаю в Татарстане и могу сказать у нас с крытыми ледовыми катками «все хорошо», но, если брать ближайшие Республики как Чувашия или Марий Эл, там все не так позитивно. Количество катком небольшое, а вся хоккейная инфраструктура оставляет желать лучшего. Поэтому следует увеличить количество крытых катков и качество хоккейной инфраструктуры в регионах, где нет профессиональных клубов КХЛ и ВХЛ.

Цель работы: рассмотреть современные проблемы развития хоккея с шайбой в России и Республике Татарстан.

Результаты исследования и их обсуждения. На уровне федерации хоккея Татарстана начали заниматься подготовкой специалистов. Федерация организовала практику

мастер-классов, которые проводят опытные тренеры. Издаётся и распространяется по республиканским хоккейным школам методическая литература, приобретается и распределяется игровая форма, идёт планомерная подготовка молодых тренерских кадров.

Президент Татарстана Рустам Минниханов провёл совещание на тему «Как должен развиваться и куда двигаться хоккей», на котором были и руководители профильных ведомств и федерации хоккея, хоккеисты и представители клубов. Это республиканская программа по развитию хоккея, которая осуществляется под контролем правительства республики, федерации хоккея РТ, профессиональных хоккейных клубов Татарстана. Выстроены системы финансирования, отчётности, проведения соревнований, комплектации формой, обеспечением транспортом, осуществляется постоянный мониторинг. Существует понимание того, кто, где и чем занимается. Мне приятно, что развитие хоккея в Республике Татарстан носит системный характер. создалась мощнейшая структура в виде академии «Ак Барс. систематизирует процесс подготовки детей. Сейчас они договорились о сотрудничестве с национальной программой подготовки «Красная машина». На длинной дистанции это обязательно принесет свои плоды. Уже сейчас команда «Ак Барс» стала единственным трехкратным обладателем «Кубка Гагарина», что, конечно, же будет способствовать увеличению интереса детей и их родителей к этому виду спорта и здоровому образу жизни. И поэтому задачей в школе стоит подготовка игроков для основной команды. В Системе «Ак Барса» присутствуют 3 ведущие лиги МХЛ, ВХЛ, КХЛ. Поэтому, когда ребенок попадает в «Ак Барс» он имеет большие шансы стать профессиональным хоккеистом.

В Татарстане очень развиты и любительские лиги. Больше 50 команд любителей участвуют в чемпионате. Любительский хоккей растет и выходит на новый уровень. Но все равно потребность в ледовых дворцах остается актуальной и на сегодняшний день [4].

Проведение ежегодных семинаров и тестирования для тренеров СДЮШ по теме детской психологии и работе с детьми. Данная проблема очень актуальна. Большинство людей приходящих на должность тренеров в СДЮШ не знают, как работать с детьми и не знают психологии детей. Во многих командах происходят случаи физического и психологического насилия над детьми, что в конечном итоге все это оставляет отпечаток в душе ребенка на всю жизнь и влияет на его характер и нравственные ценности. Детский тренер в большей степени влияет на характер ребенка, чем учитель в школе. Постоянные поездки, тренировки делают тренера вторым отцом. Во многих командах отношение к тренеру формируется по правилу «боюсь и поэтому уважаю тренера», а должно быть так «уважаю, поэтому боюсь». Детская психика очень ранима и поэтому тренеры обязаны знать основы детской психологии. С развитием технологий проведение различных семинаров и тестирований не составляет проблем, существует много литературы по психологии детей и т.д. ФХР, КХЛ и клубы должны поднять тему данной проблемы и решить ее.

Специалисты отмечают, что во главе работы тренера СДЮШ должен стоять вопрос не результата на детских соревнованиях, расширение социальной базы спорта, и подготовка качественных игроков для профессиональных клубов [2]. В большинстве СДЮШ работу тренера оценивают по результатам команды на детских соревнованиях, а не как тренер строит тренировочный процесс и как он работает с детьми. На протяжении долгого времени эксперты и просто любители спорта кричат: «у нас нет хороших защитников и центральные не умеют играть на вбрасывание». Конечно, у нас не будет хороших защитников, когда ребенка 6-7 лет ставят в защиту основываясь на принцип: «кто плохо катается, тот будет защитником». И в тренировочном процессе, и в играх большинство тренеров не работают над катанием защитников и запрещают защитникам подключаться к атакам, из-за возможной пропущенной шайбы из-за этого неудачного подключения и, следовательно, проигранного матча. Результат во главе угла, а то уволят. Тренерами в детских командах перед защитником стоят следующие задачи, отобрать шайбу, отдать шайбу нападающему, не подключаться в нападение, из-за возможного провала. Про игру на «вбрасываниях» со всем нечего сказать, его совсем не тренируют в СДЮШ и отсюда проблема. Много можно

рассказать о проблемах в тренировочном процессе в командах СДЮШ, но это долго и многим не интересно в отличие от меня. Для начала следует решить проблему "что главное результат на детских турнирах или качество тренировочного процесса и подготовка кадров для профессиональных клубов.

Увеличение детских и взрослых спортивных турниров и команд. На данный момент существует очень малое количество детских турниров, это первенство России среди детских команд, турнир среди сборных федеральных округов и Кубок Третьяка. Все мы были детьми и понимаем, чем больше будет игр, тем детям будет интереснее и их через игры можно обучать. Следует, так же поднять уровень соревнования под названием «Золотая шайба», сейчас этот турнир рассматривается как полу-дворовый турнир и эксперты и тренеры СДЮШ не обращают большого внимания на детей принимающих участие в этом соревновании.

Хоккей и спорт в целом сегодня рассматривается как элемент массовой культуры, «своеобразный феномен социальной дифференциации...в современном обществе, рассчитанном на массовое потребление этой культуры, при этом массовое производство культуры воспринимается по аналогии с поточно-конвейерной индустрией [3].

В конце детского хоккея стоит МХЛ (Молодежная хоккейная лига). И не обходимо, чтобы хоккеисты по истечению возраста, шли играть дальше по карьерной лестнице. В след за МХЛ следующей ступенью является ВХЛ (Высшая хоккейная лига).

Не обходимо чтобы создавались новые команды, для того чтоб больше людей играло в хоккей, а так же что бы находить новых ценных кадров в хоккее.

Я считаю, что российский хоккей движется в правильном направлении, появляются новые проекты про развитию ДЮСШ, появляются новые турниры, разрабатываются новые методики, появляются новые системы в обучении тренеров, и все это способствует развитию нашего российского хоккея.

Выводы. Детально рассмотрев основные параметры развития хоккея в России и в Республике Татарстан можно вывод что:

1. Во главе работы тренера СДЮШ должен стоять вопрос не результата на детских соревнованиях, а подготовка качественных игроков для профессиональных клубов.

2. На данный момент существует очень малое количество детских турниров, это первенство России среди детских команд

3. В конце детского хоккея идет МХЛ (Молодежная хоккейная лига). И многие игроки не могут попасть в эту лигу, поэтому обходимо, чтобы хоккеисты по истечению возраста, шли играть дальше по карьерной лестнице.

Список литературы:

1. Еникеев, Ш.Р., Шабалина, Ю.В Социально-психологические аспекты пропаганды хоккея в Республике Татарстан./В сборнике: Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А.С. Чинкина. 2017. С. 195-197.

2. Хурамшина, А.З. Занятия физической культурой и спортом в бюджете времени населения г. Казани / А.З. Хурамшина, И.Г. Хурамшин // материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2018.- С. 622-625.

3. Шабалина, Ю.В. Социология культуры: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям "Социология", "Социологическая антропология" и "Организация работы с молодежью" / Л. В., Карцева, Ю. В., Шабалина. – Москва, 2007.- С. 81.

4. Шабалина, Ю.В., Боков, К.В., Жерненков, И.О. Пропаганда детско-юношеского хоккея в Республике Татарстан// OlymPlus. Гуманитарная версия. 2017. № 2 (5). С. 68-70.

5. Zhernenkov I.O., Bokov K.V., Shabalina Y.V., Garipova A.N. On the question of the promotion of children's and youth hockey in the Republic of Tatarstan // В сборнике: Modern University Sport Science The XI Annual International Conference for Students and Young Researchers. 2017. С. 348-352.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОК 18-19 ЛЕТ

Телегин Р.Е., магистрант 81102М гр.,

Назырова И.И., студентка 51110 гр.,

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,

Научный руководитель – ст. преп. кафедры ТИМФиХ Еникеев Ш.Р.

Актуальность. Особенность последних нескольких лет заключается в резком подъёме интереса к женскому хоккею во всех ведущих спортивных державах. Особую значимость ему придало включение в программу Олимпийских игр, что, в свою очередь определило внимание к этому виду спорта в нашей стране. В условиях постоянно растущей конкуренции необходимо постоянное совершенствование свойств личности и психических качеств хоккеисток, что входит в систему психологической подготовки.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Успешная деятельность хоккеистки немыслима без высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, самообладания. В хоккее в большей степени, чем в других видах спорта, проявляется коллективизм, когда действия каждой спортсменки подчинены общим задачам команды, когда для достижения победы очень важны чувство локтя, взаимопомощь и взаимовыручка, товарищеская поддержка

Ш.Р. Еникеев, Ю.В. Шабалина, пишут о современном хоккее: «это зрелищная командная спортивная игра как противостояние двух команд на коньках... У нас в Татарстане также популярны эти соревнования. У нас в республике в хоккей играют на всех уровнях. Главная команда Республики Татарстан «АК Барс» и «Нефтехимик» играют в КХЛ (континентальная хоккейная лига), а в ВХЛ (высшая хоккейная лига) играют «Нефтяник» г. Альметьевск и «Барс» г. Казань. В Молодежной Хоккейной Лиге играют: «Ирбис» г. Казань, «Реактор» г. Нижнекамск, «Спутник» г. Альметьевск» [2].

Цель работы: теоретически обосновать особенности психологической подготовки хоккеисток 18-19 лет и экспериментально проверить эффективность предложенных упражнений психологической подготовки хоккеисток.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проходило на базе ДЮСШ «Смена» г. Казань. Общее число участников исследования: 20 человек 2000-1999 годов рождения. Педагогическое исследование проходило в течение двух месяцев (с сентября по 2018г. по октябрь 2018 г.) и проводилось в три этапа.

Пропаганда здорового образа жизни посредством хоккея позволяют населению активно включаться в занятия физической культурой и сделать ее своим мировоззрением – «здорового образа жизни». Позиционируется хоккей в РТ, как перспективный вид спорта для дошкольников и школьников, а массовые катания для широких слоев населения как вид рекреации [3]. Исследователи игровых видов спорта отмечают, что у населения, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом, повышается жизненный тонус, уверенность в своих силах и оптимизм рекреации [5].

Сегодня хоккей и спорт в целом рассматривается как элемент массовой культуры, «своеобразный феномен социальной дифференциации...в современном обществе, рассчитанном на массовое потребление этой культуры, при этом массовое производство культуры воспринимается по аналогии с поточно-конвейерной индустрией [4].

К психике хоккеисток предъявляются повышенные требования. Они должны обладать устойчивостью, распределением и переключением внимания и быстротой ориентировки; уметь оценивать ситуацию, предвидеть дальнейший ход ее развития, выбрать правильное решение и реализовать его. Все это зависит от тактического мышления и определяет

творчество хоккеистки, что проявляется в инициативности, неожиданности и нестандартности принимаемых решений [1].

На первом этапе будут проводиться предварительные испытания. Проводился анализ литературных источников по изучаемым проблемам. Аналитический обзор литературы позволил конкретизировать проблему нашего исследования, уточнить цель работы, определить методы исследования.

На втором этапе проводилось педагогическое наблюдение с целью изучения внутрикомандных проблем и межличностных отношений. Наблюдение проводилось в естественных условиях, без вмешательства в ход изучаемого явления. Поступки спортсмена, его реакции, слова подробно записывались, затем анализировались.

На третьем этапе проводилось тестирование. «Метод социометрии» – позволил выявить особенности структуры неформальных отношений в команде, выяснить степень психологической совместимости конкретных людей, изучить внутрикомандный статус игроков, исследовать качество психологического климата в команде. При проведении методики «Социометрия» в команде, игрокам предъявляются социометрические вопросы, ответами на которые являются фамилии членов команды (на каждый вопрос – 3 фамилии, кроме собственной фамилии). Инструкция типовая: «Ответьте на поставленные вопросы, записав под каждым из них три фамилии своих партнеров по команде, с учётом отсутствующих сегодня игроков». Результаты представляются в виде таблицы, дающей количественное представление о положении игрока в команде, а также оценку команды в целом.

Социометрические вопросы по данной методике представлены в приложении (Приложение 1).

Также использовался тест «Шкала тревоги Спилбергера». Единственная методика, позволяющая дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние. Игроки внимательно читают каждое из приведенных ниже предложений и зачеркивают цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как себя чувствуют в данный момент. Обработка результатов показателей ситуативной и личной тревожности проводится с помощью ключа (Приложение 4).

Шкала ситуативной тревожности представлена в приложении (Приложение 2).

Шкала личной тревожности представлена в приложении (Приложение 3).

Проанализировав научно – методическую литературу по выбранной теме мы пришли к выводу, что выбранные нами тесты наиболее наглядно покажут результаты психологической подготовки хоккеисток 18-19 лет.

Особенности психологической подготовки хоккеисток связаны со специфичностью женской психологии. В связи с этим возникают трудности руководства женскими командами. С этим сталкиваются многие тренеры, и особенно это заметно для тренеров, переходящих в женские команды из мужских. Высокая тревожность, эмоциональность, большая, чем у мужчин, солидарность приводят к проблемам, которые в мужских командах, как правило, отсутствуют. Упрек, брошенный тренером двум-трем спортсменкам, может неожиданно вызвать негативную реакцию у всей команды.

Мужчины более хладнокровны, решительны и смелы в напряженной и опасной ситуации. Женщины в таких ситуациях могут растеряться, забыть выученное. Они идут на риск с такой же решительностью, как и мужчины, только в том случае, если тот или иной тактический или технический прием отработан до совершенства. Некоторые тренеры отмечают, что в спортивных играх женщины играют лучше в защите, чем в нападении.

Какой бы напряженной ни была игра, спортсменка не может сосредоточить на ней все свое внимание, так как она смотрит на себя со стороны, думает, какое впечатление она производит на зрителей. Мужчины же легче настраиваются на борьбу, они все в деятельности. Женщины в большей мере привязаны к дому, семье, близким, и все это мешает их полной самоотдаче спортивным занятиям.

Уверенность в своих силах и умелое регулирование своего состояния, способность

мобилизовать свое настроение в нужный момент и управлять своими действиями в критических ситуациях – необходимые составляющие психологически подготовленной спортсменки.

Исходя из специфичности женской психологии, психологическая подготовка девушек отличается от мужской. К сожалению, у тренеров и специалистов, работающих в женском хоккее, где роль «психического фактора» особенно велика, нет единого мнения о ее содержании и методах. Одни отождествляют психологическую и морально-волевую подготовку и рассматривают ее только на этапах тренировочного процесса; другие полагают, что психологическая подготовка необходима только в период предстоящих соревнований; третьи сводят ее к регулированию, в том числе и самостоятельному, эмоционального состояния спортсменок. Во многом это обусловлено не только слабой научной разработкой данного вопроса, сколько отсутствием психологической составляющей системы подготовки спортсменок в самой практике женского хоккея.

В целях развития необходимых психических качеств необходимо применять систему психологических воздействий – процесс формирования психики спортсменки в ходе многолетней тренировочной, предсоревновательной и соревновательной деятельности, пронизывающий теоретико-методологический, обще и специально физический (технический и тактический) этапы подготовки. Предполагается также и воздействие на психику хоккеисток окружающей среды (члены команды, друзья и семья, бытовые условия, тренеры, самовоспитание и самообразование).

Для оценки психологического состояния команды хоккеисток мы использовали Шкалу тревоги Спилбергера». Единственная методика, позволяющая дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние.

Результаты ситуативной тревожности показали нам, что игроки находятся в уравновешенном состоянии, но некоторые игроки находятся в состоянии внутренней скованности, что отрицательно скажется в матче.

Результаты личной тревожности показали нам, что игроки находятся в приподнятом настроении, сконцентрированы и готовы выходить на матч.

Для оценки психологических особенностей команды хоккеисток мы использовали метод социометрии, позволяющий выявить особенности структуры неформальных отношений в команде, выяснить степень психологической совместимости конкретных людей, изучить внутрикомандный статус игроков, исследовать качество психологического климата в команде.

Результаты метода социометрии показали нам, что в команде имеются разделения на группы общения; имеются лидеры команды; явных "отвергнутых" членов команды не имеется; средняя степень сплоченности команды.

Анализ социограммы позволяет сделать вывод о наличии в команде двух тяготеющих друг к другу микрогрупп. Лидером первой является игрок А, лидером второй – Б. В то же время ни один из них не выступает выраженным лидером команды. Есть также игроки, не входящие ни в одну из микрогрупп, игроки В и Г.

Игрок Б является формальным лидером (ассистент капитана команды), а игрок А – неформальный лидер. Кроме этого в игровой деятельности явно доминирует игрок Д, являющийся центром притяжения обеих групп.

Для разрешения сложившейся ситуации, выявленной по результатам исследования, по сплочению команды и повышению уровня психологической подготовки хоккеисток рекомендуется максимально повысить статус игрока Д, сделав его формальным лидером команды, например, капитаном команды или ассистентом капитана команды. Вовлечь в жизнь команды игроков В и Г, давая им различные поручения с такой целью, чтобы они вошли в одну из микрогрупп. Поручить игрокам А и Б решение совместной задачи по управлению командой, например, проведение тренировки, заменить тренера.

Управлять общественным мнением, настроением в коллективе, формированием его традиций можно, работая с лидерами микрогрупп. если удастся убедить лидера в

необходимости того или иного шага или решения, его мнение неизбежно станет мнением тех людей, которые входят в его микрогруппу.

Существование микрогрупп в коллективе – это явление закономерное. В нем отражается стремление человека получить социальную поддержку и защиту от воздействия неблагоприятных факторов внешней среды. Другое дело, что основания для возникновения этих микрогрупп, как и их социальные ориентации, могут быть разные.

По отношению к задачам, стоящим перед коллективом, группы могут быть ориентированы благоприятно, нейтрально или негативно. Значение этих ориентаций и учет в тренировочном процессе – одно из важнейших условий сплочения и повышения психологической подготовленности хоккеистов. Для выявления социальных ориентаций микрогрупп тренеру достаточно определить ориентации их лидеров. Остальные игроки, как правило, при незначительных вариациях, различают взгляды последних. Разрешить эту задачу тренер может, обсудив поочередно с ними возникшие перед командой проблемы, важнейшие события жизни команды, проанализировав их реплики, замечания, высказанные в неформальной обстановке.

Выяснив социальную ориентацию микрогрупп, тренер организует работу по психологической поддержке тех из них, чьи интересы в наибольшей степени отвечают интересам команды, достижению намеченной им цели и одновременно о изменении мнений негативно ориентированных лидеров.

Нами был предложен комплекс упражнений, называемый психотехнические игры как способ моделирования соревнований. Психотехнические игры позволяют оценить только психологическую надежность спортсмена без влияния факторов технической и функциональной подготовки. Психотехнические игры дают возможность в понятной, доступной и удобной форме выполнять как диагностические задачи, так и задачи, связанные с развитием когнитивных и регулятивных функций психики. В частности, диагностировать и совершенствовать функции памяти, мышления и внимания, развивать навыки управления эмоциями и регуляции движений. По результатам игр тренер может судить о психологической надежности хоккеистки.

Виды упражнений:

1. «Слалом» – позволяет развивать уровень взаимопонимания между двумя игроками, один из которых выполняет роль зрячего поводыря, а второй – ведомого. При этом ведомый игрок должен выполнить ряд достаточно сложных действий, а «поводырь» молча держа за руку партнера должен помочь ему выполнить задачу.

2. «Буллиты» – направлено на развитие навыков оперативного мышления и навыков антиципации. Спортсменам в игре необходимо навязывать друг другу предпочтительную для каждого стратегию поведения и выиграть, разгадав планы соперника и оставив свои планы в тайне.

3. «Контроль» – рассчитано на применение спортсменами приемами саморегуляции. Упражнение проводится индивидуально. Задача игрока – по команде ведущего суметь снизить частоту сердечных сокращений (с высокого уровня на низкий и наоборот).

4. «Память», «Внимание» – данные упражнения являются модификациями традиционных техник диагностики и развития когнитивных функций психики: запоминание слов с помощью мнемонических приемов и поиск чисел в тесте «Таблицы Шульте».

Предложенные нами упражнения для психологической подготовки хоккеистов оказали положительное влияние и эффективно сказались на результатах психологической подготовки. Упражнения позволили хоккеисткам диагностировать и развить навыки оценки поведения партнера и формировать эффективную стратегию взаимодействия с партнером, распределить ответственность и выработать эффективную коллективную стратегию достижения победы.

Выводы

1. Результаты анализа психолого-педагогической литературы свидетельствуют о том, что психологическая подготовка в хоккее с шайбой играет особую роль. Эта сложная

система имеет самые разнообразные связи с физическими качествами и двигательными навыками, необходимыми для успешного выполнения тренировочной деятельности.

2. Психологическая подготовка имеет самое прямое отношение к формированию мотивации спортсменов и развитию физических качеств и осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях.

3. Необходимость проведения групповых и индивидуальных обучающих мероприятий, с возможностью оптимизации спортивной деятельности благодаря психологической профилактике.

4. Следует осуществлять индивидуальный подход при обучении хоккеисток.

5. Проведенные исследования показали целесообразность организации психологической подготовки хоккеисток. Сочетание психологической подготовки с физическими нагрузками позволяет сбалансированно вести учебно-тренировочную деятельность.

Список литературы:

1. Гасанова З.А.. Женщины в изначально мужских видах спорта. / З.А. Гасанова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №7. – с.20-21.

2. Еникеев, Ш.Р., Шабалина, Ю.В Социально-психологические аспекты пропаганды хоккея в Республике Татарстан./В сборнике: Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А.С. Чинкина. 2017. С. 195-197.

3. Шабалина, Ю.В., Боков, К.В., Жерненков, И.О. Пропаганда детско-юношеского хоккея в Республике Татарстан// OlymPlus. Гуманитарная версия. 2017. № 2 (5). С. 68-70.

4. Шабалина, Ю.В. Социология культуры: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям "Социология", "Социологическая антропология" и "Организация работы с молодежью" / Л. В., Карцева, Ю. В., Шабалина. – Москва, 2007.- С. 81.

5. Шакиров, Б.Ф., Коновалов, И.Е., Еникеев, Ш.Р. Методика развития скоростно-силовых способностей у хоккеистов 10-12 лет// Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Под общей редакцией Ф.Р. Зотовой ; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2017. С. 561-563

Приложение 1

Вопросник по методу социометрии:

1.С кем бы ты хотела обязательно продолжить совместно играть в другой команде?
2.Кого бы ты из команды обязательно пригласила на свой день рождения?
3.С кем из команды ты с удовольствием пошла бы в кино?
4.С кем бы из команды ты очень хотела бы поддерживать дружеские отношения вне тренировочного процесса?
5.Если бы тебе дали довольно большую сумму денег и сказали поделить ее с тремя твоими партнерами по команде, то кто бы это был?
6.Кому из команды ты доверила бы свой самый сокровенный секрет?
7.Без кого ты вообще не представляешь команду?
8.С кем из команды ты хотела бы как можно чаще видеться в свободное время?
9.С кем из команды ты бы хотела дружить всю жизнь?
10.С кем из команды ты хотела бы сделать какую-либо совместную работу?
11.Кого из своего команды ты хотела бы взять в свою команду для участия в каких-либо подвижных играх?

Шкала ситуативной тревожности:

№ п/п	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личной тревожности:

№ п/п	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4

11	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Приложение 4

Ключ для обработки результатов показателей тревожности

СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№№	1	2	3	4	№№	1	2	3	4
<i>Ситуативная тревожность</i>					<i>Личностная тревожность</i>				
1	4	3	2	1	21	4	3	2	1
2	4	3	2	1	22	1	2	3	4
3	1	2	3	4	23	1	2	3	4
4	1	2	3	4	24	1	2	3	4
5	4	3	2	1	25	1	2	3	4
6	1	2	3	4	26	4	3	2	1
7	1	2	3	4	27	4	3	2	1
8	4	3	2	1	28	1	2	3	4
9	1	2	3	4	29	1	2	3	4
10	4	3	2	1	30	4	3	2	1
11	4	3	2	1	31	1	2	3	4
12	1	2	3	4	32	1	2	3	4
13	1	2	3	4	33	1	2	3	4
14	1	2	3	4	34	1	2	3	4
15	4	3	2	1	35	1	2	3	4
16	4	3	2	1	36	4	3	2	1
17	1	2	3	4	37	1	2	3	4
18	1	2	3	4	38	1	2	3	4
19	4	3	2	1	39	4	3	2	1
20	4	3	2	1	40	1	2	3	4

К ПРОБЛЕМЕ ОРГАНИЗАЦИИ ИГРЫ В ОБОРОНЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ СХЕМАХ В ФУТБОЛЕ

*Тимофеев А.И., студент 61109 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Поканинов В.Б.*

Актуальность. Командные действия в защите организуют с помощью различных тактических построений, в которых каждый игрок команды обязан знать своё место на поле или свой манёвр в зависимости от игровой ситуации. В современном футболе клубы, которые ставят перед собой задачи выигрывать трофеи и добиваться серьёзных результатов, не смогут этого сделать без хорошо отлаженной, сыгранной и надёжной обороны [1,4].

Одной из причин такого утверждения является то, что организованная игра в обороне даёт команде возможность выстраивать собственную модель игры, и отталкиваться в первую очередь от себя в игре с любым соперником. Например, во время матча команда может проявлять тактическую гибкость и спокойно перестраиваться от одной тактической схемы к другой, не теряя при этом в качестве своей игры.

Другая причина, обуславливающая важность организованной и надёжной обороны, заключается в необходимости и умении команды в определённых игровых ситуациях отталкиваться от соперника и играть по счёту. Например, если команда значительно уступает сопернику по уровню мастерства, то добиться успеха и одержать победу она сможет в первую очередь только за счёт организованных и уверенных действий в обороне всеми игроками. Так же во время матча может возникнуть ситуация, при которой команде будет необходимо сыграть по счёту на удержание результата. В данной ситуации важную роль будут играть умения футболистов, организованно и надёжно сыграть в обороне своих ворот [2,3].

Цель исследования: анализ эффективности игры в обороне при различных тактических схемах.

Результаты исследования и их обсуждение. Под тактикой футбола понимаются наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, направленные на достижение намеченной цели в данной игре. Оставаясь неизменным по форме, по духу, футбол претерпел, и не один раз, серьёзные изменения технического и особенно тактического плана. Основным фактором, влияющим на развитие любой спортивной игры, является борьба между нападением и защитой. Именно эта борьба и стимулирует постоянное развитие тактики игры.

Исследования проводились в два этапа. На первом этапе исследования был осуществлен анализ научно-методической литературы по проблеме, определили цель и задачи исследования. В результате анализа доступных нам источников, были определены способы и методы организации игры в обороне при различных тактических схемах. На втором этапе были просмотрены видеоматериалы матчей профессиональных команд, использующих различные тактические схемы и способы организации оборонительных действий. Матчи Российской футбольной премьер-лиги: "Ростов – ЦСКА" (12.03.16), "Ростов – Zenit" (24.04.16), "Спартак – Zenit" (27.11.17) и "Спартак – ЦСКА" (10.12.17), матчи Чемпионата Европы по футболу 2016: "Исландия – Португалия" (14.06.16) и "Исландия – Англия" (24.04.16), матчи Английской премьер-лиги: "Ливерпуль – Лестер" (10.09.16), "Ливерпуль – Манчестер Сити" (31.12.16), "Арсенал – Тоттенхэм" (06.11.16), "Тоттенхэм – Челси" (04.01.17) и "Челси – Арсенал" (05.02.17), матч Лиги чемпионов УЕФА 2015/2016 "Атлетико – Бавария" (27.04.16).

В результате видеоанализа было выявлено, что после потери мяча метод активной обороны чаще всего применяют команды, использующие схемы "1–4–3–3" и "1–4–2–3–1" с различными её видоизменениями ("1–4–1–4–1", "1–4–3–2–1", "1–4–1–2–1–2" и т.д.). Данные схемы хорошо позволяют прессинговать соперника на его половине поля сразу после потери

мяча. Для осуществления высокого прессинга необходима хорошая физическая подготовленность футболистов, а также чёткое распределение и выполнение тактических обязанностей между ними, чтобы при потере мяча игроки без промедления вступали в отбор и перекрывали все возможные варианты передач у соперника. Как правило первыми прессинг начинают нападающие, которые сразу после потери мяча оказывают давление на оппонента. Полузащитники перекрывают и блокируют игроков средней линии, лишая соперника возможности выйти из-под прессинга за счёт коротких и средних передач. Защитники располагаются высоко и сохраняют компактность с полузащитниками, не допуская разрывов между линиями. Также защитники должны помнить, что между ними и вратарём остаётся свободное пространство, которое соперник может использовать для выхода из-под прессинга при помощи длинной передачи. Чтобы этого не допустить защитники должны правильно выбирать позицию, уметь выигрывать верховые единоборства, а также обладать хорошей скоростью, чтобы при необходимости могли догнать нападающих соперника.

Метод пассивной обороны чаще всего применяют команды, использующие схему "1–4–4–2" и схемы с тремя центральными защитниками. После потери мяча игроки не вступают в отбор на чужой половине поля, а организовано, всей командой отходят за линию мяча, и занимают свои оборонительные позиции, лишая соперника возможности провести быструю атаку. Позиционная оборона предполагает образование компактности между линиями нападения, полузащиты и защиты. Необходимая компактность обороняющихся футболистов обеспечивается при нахождении их: 1) на одной игровой линии друг от друга по ширине поля в 8–10 метров; 2) на разных игровых линиях друг от друга по длине поля в 15–20 метров.

Выводы

1. Анализ научно–методической литературы показал эволюцию развития тактических схем, выявил основные системы игры и способы защиты в современном футболе, определил тактические обязанности и функции игроков в обороне. В результате анализа видеоматериалов мы наглядно убедились в эффективности организации игры в обороне при различных тактических схемах на примере профессиональных команд. Рассмотрели методы и способы организации игры в обороне, выявили положительные и отрицательные стороны.

2. Проанализировав всю полученную информацию, можно сказать о том, что в современном футболе нет идеальной оборонительной схемы, обеспечивающий команде сохранность своих ворот. Существуют различные способы организации оборонительных действий при различных тактических схемах, и у каждой схемы есть свои преимущества и недостатки. На основе проведённого исследования можно сделать вывод, что наиболее организованными и надёжными для использования метода активной обороны являются схемы "1–4–3–3" и "1–4–2–3–1", а для использования метода пассивной обороны схема "1–4–4–2" и схемы с тремя центральными защитниками.

Список литературы

1. Арестов Ю.М., Годик М.А. Подготовка футболистов высших разрядов: Учебное пособие для слушателей ВШТ. – М, 2006. – 155 с.
2. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры / Б.А. Аркадьев – М.: ФиС, 1962. – 175 с.
3. Зеленцов А., Лобановский В., Кондратьев А. Тактика и стратегия в футболе. – Киев: Здоровье, 1989. – 192 с.
4. Лобановский В.В., Разумовский Е.А. Техничко–тактические действия футболистов // Футбол: Ежегодник / Сост. В.П.Климин, С.А.Савин. Редкол.: К.И.Бесков и др. – М.: Физкультура и спорт, 2007. С. 36–41.

КРИТЕРИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ФУТБОЛИСТОВ ПО ЭТАПАМ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

*Тухватишина Г.Н., студентка 71102М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Поканинов В.Б.*

Отбор в футбольные школы остается **актуальной** проблемой и сегодня. Целенаправленная многолетняя подготовка высококвалифицированных спортсменов является сложным процессом, качество которого определяется целым рядом факторов. Одним из них является отбор перспективных детей и подростков в спортивные секции.

Спортивный отбор представляет собой комплекс мероприятий, позволяющих установить степень предрасположенности или одаренности человека к определенному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор – это многоступенчатый длительный процесс, который эффективен только в случае рационально выстроенной многолетней подготовки спортсмена. Так, на всех этапах подготовки происходит комплексная методика оценки личности спортсмена, которая подразумевает применение разнообразных методов исследования: педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и т.д.

Это можно объяснить тем, что секции футбола в ДЮСШ, СДЮСШОР и СШОР не способны принять всех желающих заниматься данным видом спорта. В этой связи весьма существенны и специфичны становятся задачи, стоящие перед спортивными школами. Во-первых, они сводятся к подготовке высокотехничных игроков для отечественного футбола. В связи с этим спортивные школы должны работать с отборным контингентом. Во-вторых, тренеры-преподаватели чувствуют возложенную на них ответственность и, зачастую, опасаются допустить ошибки при отборе. И эти опасения имеют основания.

Целью статьи является анализ системы спортивного отбора в футболе по этапам многолетней подготовки. Необходимость спортивного отбора обуславливается разной степенью тренируемости двигательных, физических, психических, технико-тактических и других навыков у разных людей. Наиболее важной задачей, стоящей перед тренерами, является способность разглядеть у юного футболиста комплекс качеств, которые потребуются ему при выступлении в профессиональном клубе и тем самым определяют успешность его будущей спортивной деятельности. Выявление этих качеств на ранних этапах определяет дальнейший принцип комплексного подхода. С таким подходом можно не только получишь необходимую информацию о футболисте, но также, сопоставив различные показатели, определить дальнейшие пути формирования у него специальных способностей.

Результаты исследования и их обсуждение. Учет динамического характера основных для футболиста качеств приводит к постоянному и систематическому уточнению и дополнению первоначальных оценок способностей игроков. Далее представим план-схему поэтапного отбора в футболе.

Первичный отбор, осуществляемый на этапе начальной подготовки, принято разделять на активный и пассивный отбор. Основным контингентом активного отбора являются все желающие. Представленный вид спортивного отбора проводится в виде однократного массового обследования в течение недели. Цель активного отбора – ознакомить детей с занятиями спортом, в частности, футболом, а также сформировать расширенные группы начальной подготовки. Задачами активного отбора в таком случае являются проведение просмотра детей в процессе уроков физкультуры и массовых мероприятий, определение общего состояния здоровья контингента и выявление моторно-одаренных детей без ограничений по медицинским показаниям.

По итогам активного отбора проводится общеврачебное обследование занимающихся и определение соматического развития ребенка по основным показателям. Также проводится тестирование двигательных качеств с сопоставлением с нормативами (стандартами ДЮСШ,

СДЮСШОР или СШОР по футболу) и составляется «Паспорт здоровья» с последующим зачислением в группу начальной подготовки.

Помимо активного отбора на первичном – этапе начальной подготовки – осуществляется так называемый пассивный отбор детей в футбол. На данном этапе контингент занимающихся проводит самостоятельные занятия по физической культуре и спорту. А целью является проведение отбора кандидатов в группы начальной подготовки. Для этого тренеры-преподаватели проводят беседы с желающими заниматься футболом, анализируют рекомендаций врача с последующим обследованием детей.

Следующей ступенью спортивного отбора в футболе является стратегический или прогностический отбор спортивной пригодности. В нем участвуют юные футболисты, прошедшие первоначальную подготовку. Проводится такой отбор на протяжении всего срока обучения. Прогностический отбор осуществляется с целью выявления перспективных футболистов в соответствии с требованиями специализации и конкретных спортивных амплуа, отбора претендентов на переход в группу спортивного совершенствования. В этом случае происходит прогнозирование по анализируемым признакам дальнейших антропометрических показателей, функциональных возможностей организма и спортивных результатов занимающихся. Также в этот период происходит определение динамики развития составляющих компонентного развития.

Главными задачами стратегического отбора являются определение общего состояния здоровья и его прогноз на будущее, анализ наследственных задатков, важных при занятиях футболом. На этом этапе тренер определяет уровень и темп развития способностей, соответствующих игроку высокого класса, темп, рост, адаптацию и восстановление всех компонентов спортивной деятельности (психологического, нейродинамического, двигательного, энергетического и т.д.). По результатам прогностический отбор спортивной пригодности проводится биомеханический анализ соответствия игрока к занятиям футболом и составление программы индивидуальной подготовки спортсмена с целью коррекции тренировочного процесса.

По результатам прогностический отбор спортивной пригодности происходит всесторонняя оценка состояния здоровья контингента, анализ соревновательной деятельности и специальной физической подготовленности, темпа развития специфических качеств и способностей (проводится в виде систематического тестирования). Помимо этого, оценивается динамика биологической зрелости, т.е. вариантов развития ребенка, систематическое составление морфологического профиля, определение темпов роста соматических показателей, расчетное их прогнозирование и проведение комплексной оценки индивидуального статуса и спортивной пригодности контингента с последующими рекомендациями к узкой специализации.

Следующей ступенью спортивного отбора является так называемый оперативный отбор, осуществляемый на этапе спортивного совершенствования и узкой специализации. Контингентом в данном случае являются спортсмены, прошедшие отбор спортивной пригодности. Целью отбора является определение высококвалифицированных перспективных футболистов для формирования команды на соревнования высокого ранга, вплоть до отбора для прохождения централизованной подготовки к Олимпийским играм или международным турнирам. Главными задачами в этом случае становятся прогнозирование состояния здоровья и спортивных результатов футболистов, оценка перспективности применяемых тренировочных нагрузок, темпов адаптации и восстановления организма. Также у спортсменов на этапе оперативного отбора осуществляется оценка личностных характеристик и психологической совместимости. По всем вышеперечисленным показателям тренер должен в конце этапа вывести своих подопечных на пик формы. Методы, которые он применяет, это: оценка и анализ спортивной деятельности игроков, медицинские и психологические наблюдения, медико-биологическое обследование по списку предшествующего этапа, а также интегральная оценка футболиста с помощью компьютерного метода. Результатом оперативного отбора является систематическое

определение функциональных возможностей, антропометрических показателей и анализ функционального и морфо-биомеханического профиля спортсмена.

Заключительный этап спортивного отбора – тактический отбор, который проводится (в зависимости от поставленных задач) среди одной или нескольких команд. Данный вид отбора проводится в период спортивных соревнований в виде однократных обследований на любом из промежутков 2 и 3 этапов. Главной целью тактического отбора становится формирование активной команды с широкими оперативными и тактическими возможностями с учетом действий противника. Каждый игрок должен выполнять конкретные задания, которые ставит перед командой тренер. На этапе тактического отбора тренер-преподаватель определяет общее состояние здоровья своих подопечных, строит прогноз действий команды-соперника, психологически настраивает свою команду и выводит их на пик формы к конкретным матчам. Для рационального осуществления тактического отбора применяется оценка и анализ результатов спортивной подготовки команды и ее готовности к предстоящим играм. Помимо этого, проводятся психологические наблюдения и медико-биологические обследования футболистов по прогнозу состояния здоровья, функциональной готовности на день матча.

К сожалению, прогноз итоговых результатов на основе начальных данных не всегда эффективен. Рассмотрим подробнее основные критерии отбора в футболе на этапах многолетней подготовки в возрастном аспекте. Так, в возрасте 7-9 лет наиболее важными показателями при спортивном отборе являются антропометрические показатели (рост, вес, периметр грудной клетки), физическая подготовленность (бег, прыжки в высоту и длину), показатели функциональной подготовленности (ЧСС, МПК, ЖЕЛ). В 10-12 лет к ним добавляются показатель функциональной подготовленности – проба Руфье и технические показатели (удары на дальность, жонглирование мячом). В 13-15 лет список тестируемых функциональных показателей расширяется, в нем добавляются проба Штенге, проба Генче и исследование PWC₁₇₀. К тестам на оценку физической подготовленности добавляются метание набивного мяча и тесты на выносливость: коэффициент выносливости, тест Купера. В 16-18 лет в качестве дополнения к вышеперечисленным тестам вводится измерение артериального давления.

К 17-18 годам, на этапе спортивного совершенствования, у футболистов происходит окончательное определение игрового амплуа. При оценке способностей подопечных тренер ориентируется на характеристики их игровой деятельности. Так, критериями отбора для крайних защитников являются технико-тактические действия при игре в обороне, игра в своей зоне и при персональной опеке. Тренер также оценивает игру на перехвате, против игрока с мячом и при подстраховке партнеров. Крайний защитник должен уметь проводить технико-тактические действия при переходе от обороны в нападение. А именно, оцениваются рывки из статического положения для организации атаки, своевременность и точность коротких, средних и длинных передач. Крайний защитник также играет в атаке, для этого он должен уметь проходить по флангу с последующим выполнением передачи в штрафную площадь на указанного игрока, проводить мяч по флангу с обыгрыванием соперника 1х1 и точно выполнять передачу или удар по воротам.

Критериями оценки центральных защитников являются технико-тактические действия при игре в обороне и атаке. При защите оценивается игра в своей зоне, на перехвате и при единоборствах с соперником. Футболист должен уметь страховать голкипера и уметь организовывать искусственное положение «вне игры». При атаке оценивается умение организовать контратаку с помощью одной длинной передачи на нападающего, а также навыки подключения к атаке для организации численного преимущества или завершающего удара по воротам.

Критериями отбора для игроков линии полузащиты являются такие действия в обороне, как умение своевременно возвращаться на свою половину, перехватывать мяч и «закрываться». При выполнении технико-тактических действий в атаке у полузащитников оценивается умение развить игру по центру или на флангах с последующей передачей мяча

партнеру по команде в штрафную площадь. Он должен уметь проводить своевременные точные передачи нападающим, точно пробивать по воротам в том числе из стандартных положений.

Для нападающих критериями отбора при технико-тактических действиях в обороне являются прессинг защитников и умение «мешать» защитникам подключиться в атаку. При организации атаки у нападающих оцениваются точность ударов по воротам, своевременность открывания и игра на опережение. Игроки этого амплуа должны уметь играть головой, точно скидывать мяч партнерам, выполнять «смену мест» и «скрещивание для запутывания защитников».

Выводы. На комплексе показателей, характеризующих перспективность ребят в футбольной деятельности, основана оценка их индивидуальных особенностей. Спортсмены достигают достаточно высокого уровня мастерства различными усилиями и в разное время. Поэтому спортивный отбор необходимо рассматривать как длительный по времени процесс. Большой ошибкой будет попытка кратковременного, срочного отбора детей для занятий футболом, несмотря на использование самых современных методов оценок.

Список литературы:

1. Губа, В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации / В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.
2. Никитушкин, В. Г. Методы отбора в игровые виды спорта / В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. – М.: ИКА, 1998. – 284 с.
3. Петухов, А. В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения / А. В. Петухов. – М.: Советский спорт, 2006. – 148 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Федоров А.В., Корнилов А.Н.
Учителя физической культуры МБОУ ЦО №15 «Луч» г. Белгорода

Основным отличием хоккея является то, что игроки передвигаются по игровой площадке на коньках. Катание на коньках – это вид физического упражнения, при выполнении которого человек передвигается по ледяной поверхности на специально изготовленных приспособлениях – коньках. Для человека, особенно ребенка, это не свойственный вид двигательных действий и трудно научиться его выполнять без предварительной подготовки [1,3].

Савина В.П. говорит, что катание на коньках – это необычное, довольно сложное в координационном плане движение, требующее определенных физических напряжений [3].

Техника катания на коньках – основа, на которой держится мастерство хоккеиста. Во время хоккейного матча спортсмены выполняют многочисленные рывки, ускорения, остановки, торможения с последующими быстрыми стартами, броски, ведут силовые единоборства и т. п. Эффективно выполнять эти действия могут только те хоккеисты, которые хорошо владеют катанием на коньках [2,5].

Проводя анализ доступной научно-методической литературы, видно, что эксперты в области хоккея предлагают общие рекомендации или некоторые отдельные упражнения, которые не в достаточной мере позволяют обучить юных хоккеистов катанию на коньках.

Поэтому появляется проблема обучения катания на коньках и отсутствием наиболее эффективной методики. Этот вопрос определяет необходимость проведения исследования для совершенствования методики обучения катания на коньках начинающих хоккеистов.

Рабочая гипотеза – предполагалось, что использование игрового метода во время учебно-тренировочного процесса начинающих хоккеистов положительно отразится на показателях уровня катания на коньках.

Цель исследования – состояла в совершенствовании методики направленной на обучение катания на коньках юных хоккеистов.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс хоккеистов 2-го года обучения.

Предмет исследования – методика обучения катания на коньках хоккеистов 2-го года обучения.

Задачи исследования.

1. Изучить в научно-методической литературе вопросы обучения катания на коньках в хоккее начинающих хоккеистов.
2. Разработать методику, направленную на обучение катанию на коньках юных хоккеистов.
3. Изучить влияние разработанной методики на показатели уровня катания на коньках начинающих хоккеистов.
4. Разработать практические рекомендации по использованию методики в учебно-тренировочном процессе начинающих хоккеистов.

Новизна исследования заключается в том, что разработанная нами методика обучения катания на коньках юных хоккеистов основана на использовании подвижных игр.

Практическая значимость состоит в том, что разработанная нами методика обучения катания на коньках, может использоваться в учебно-тренировочном процессе юных хоккеистов с целью повышения их технической подготовленности.

В процессе организации исследования для решения задач нами применялись следующие **методы**:

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.

4. Тестирование двигательных способностей.

5. Метод математико-статистической обработки данных.

Педагогический эксперимент проходил на базе хоккейного клуба г. Белгорода ХК «Белгород». В эксперименте принимали участие мальчики второго года обучения (НП-2) в количестве 18 человек.

Одна группа хоккеистов в состав, которой входило 9 человек контрольная, занималась по программе СДЮШОР и планам тренера три раза в неделю. А другая группа юных хоккеистов так же состоящей из 9 человек экспериментальная, которая так же занималась три раза в неделю, выполняла задания разработанной нами методики, которая применялась на каждом учебно-тренировочном занятии.

Методика применялась на каждом учебно-тренировочном занятии, которое проходило на льду, в начале основной части занятия. На выполнение методики отводилось до 20-25 мин.

Для проведения педагогического эксперимента было разработано три блока подвижных игр, которые применялись последовательно каждый блок в течение одной недели. После проведения трех блоков подвижных игр (по прошествии трех недель) блоки повторялись сначала с первого.

Для оценки уровня катания на коньках юных хоккеистов были использованы тесты рекомендованные программой СДЮШОР по хоккею [4].

В начале и по окончании педагогического эксперимента мы проводили контрольное тестирование юных хоккеистов. Так первым контрольным испытанием, для определения уровня катания на коньках стал «Бег 20 метров вперед лицом». Начальные показатели контрольной и экспериментальной группы имеют незначительные отличия. Результаты контрольной группы 4,65с, результаты экспериментальной группы 4,61с. По окончании педагогического эксперимента результаты контрольной группы составили 4,35с, результаты экспериментальной группы составили 4,25с. Достоверность изменения результатов наблюдалась только в экспериментальной группе.

Другой контрольный тест «Бег 20 метров вперед спиной». Начальные показатели группы имеют незначительные отличия. Результаты контрольной группы 6,75с, результаты экспериментальной группы 6,82с. После эксперимента результаты контрольной группы составили 6,44с, результаты экспериментальной группы составили 6,25с. Достоверность изменения результатов наблюдалась только в экспериментальной группе.

Следующий контрольный тест был «Челночный бег 6х9 метров». В начале эксперимента результаты контрольной группы 17,05с, экспериментальной 17,23с. В конце педагогического эксперимента результаты контрольной группы 16,71с, результаты экспериментальной группы 16,45с. Достоверность изменения результатов наблюдается только в экспериментальной группе.

Еще одним контрольным тестом стал «Слаломный бег без шайбы». На начало эксперимента результаты контрольной группы 13,32с, экспериментальной 13,44с. После проведения педагогического эксперимента результаты контрольной группы 12,87с, результаты экспериментальной группы 12,41с. Достоверность изменения результатов наблюдается только в экспериментальной группе. Изменения результатов контрольной группы не имеют статистической достоверности, не смотря на улучшение показателей.

Проанализировав полученные в ходе педагогического эксперимента данные и подводя итоги исследования можно увидеть, что изменения результатов юных хоккеистов экспериментальной группы показали достоверный прирост ($P < 0,05$) по всем контрольным тестам которые были выбраны для определения уровня катания на коньках. Результаты контрольной группы в ходе педагогического эксперимента тоже изменились и эти изменения улучшили первоначальные результаты, но статистически они не достоверны ($P > 0,05$).

Изменения результатов экспериментальной группы, скорее всего, связано с тем, что во время учебно-тренировочного процесса происходило воздействие изучаемой методики на показатели катания на коньках. Изменения результатов контрольной группы произошли за

счет выполнения юными хоккеистами упражнений, которые использовал в своей работе тренер-преподаватель, и эти изменения результатов естественны, но не значительны.

Теоретический анализ и проведение педагогического эксперимента позволили сделать следующие **выводы**:

1. Проведя анализ доступной научно-методической литературы можно увидеть, что, методика обучения катания на коньках юных хоккеистов раскрыта не достаточно полно. В литературных источниках можно увидеть рекомендации по обучению или некоторые отдельные упражнения, которые не в достаточной мере позволяют обучить юных хоккеистов катанию на коньках хоккеистов 9-10 лет.

2. В результате анализа литературы была разработана методика, направленная на совершенствование методики обучения катания на коньках начинающих хоккеистов. Она предполагает использование нескольких блоков подвижных игр, которые проводятся на каждой отдельной неделе и повторяются после проведения всех трех блоков.

3. Итоги проведенного педагогического эксперимента показали, что наилучшие изменения в показателях катания на коньках наблюдались у начинающих хоккеистов из экспериментальной группы. Выявлено, что изменения результатов в контрольных испытаниях статистически достоверны $P < 0,05$ в экспериментальной группе. По данным полученным в ходе педагогического эксперимента в контрольной группе также выявлен прирост результатов, который является менее значительным и не достоверным.

Список литературы:

1. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: Учеб метод. Пособие /-М: Терра – Спорт, 2000.-63 с.

2. Маслюков, А.В. Совершенствование координационных способностей у юных хоккеистов 8-9 лет с учетом типа телосложения на начальном этапе тренировки. Автореф. дис...канд. пед. наук.- Омск, 2001. -23с.

3. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. Высш. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Акадкмия», 2003. – 400с.

4. Савин, В.П. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев / М.: Советский спорт, 2009. – 101 с.

5. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. Высш. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Акадкмия», 2003. – 400с.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ 10-11 ЛЕТ

Шамсутдинов А. Р. студент 81102М гр.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., ст. пр. Фаттахов Р.В.*

Актуальность. Тенденцией развития современного футбола является выполнение футболистами в игре все в большей мере технико-тактических и двигательных действий с мячом и без мяча с проявлением максимальной скорости. Кроме того, от игроков требуется умение владеть мячом на высокой скорости с перемещениями и выполнять многократно «взрывные» действия по ходу игры. Не обладая быстротой, трудно рассчитывать на игру в хорошей команде.

В процессе игры быстрота у футболистов проявляется в скорости реакции и в выполнении движений [1].

Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от юных игроков предельной собранности, быстроты реакции, обостренного внимания, умения быстро реагировать на действия соперников и партнеров, быстро оценивать игровую ситуацию, мгновенно принимать тактическое решение и сразу же его реализовывать.

При выполнении упражнений на скорость работы ног, позволяющих увеличить частоту шага при беге, работа руками так же важна, как и работа ногами. Невозможно бежать, двигая ногами с одной скоростью, а руками — с другой. Скорость должна быть одинаковой, соответственно, руки нужно тренировать одновременно с ногами и желательно с необходимой амплитудой.

В более сложных упражнениях, где движения направлены в разные стороны, но ноги работают поочередно как при беге, более активная работа руками помогает «поймать» ритм и делает выполнение упражнения проще. В отдельных упражнениях руки являются балансиrom, позволяющим выполнять упражнения более резко и активно. С висающими руками или с зажатыми в кулаки на уровне груди никакого балансира не будет [2].

Цель исследования: влияние комплекса упражнений на развитие быстроты у футболистов 10-11 лет.

Исследование по данной теме проводилось на базе ДЮСШ «МИРАС» с сентября 2018 года по февраль 2019 года. В исследовании принимало участие 30 футболистов 10-11 лет, по 15 человек в контрольной и экспериментальной группе, занимающиеся по программе для спортивно-оздоровительных тренировок (ГНП 1) по футболу. Разработанные нами комплексы упражнений были использованы в тренировочном процессе 2 раза в неделю (понедельник, среда) в начале основной части тренировочного занятия (15-20 минут), остальные дни тренировочный процесс проходил по программы ДЮСШ «МИРАС».

Контрольные тестирования проводились два раза, в начале и в конце педагогического эксперимента и включали в себя следующие тесты: бег 15 м (стартовая скорость); бег 30 м (дистанционная скорость); бег на месте за 10 сек. (оценка максимальной частоты движений в разных суставах – частота движений ног).

1. Бег 15 м (стартовая скорость). Для оценки скоростных качеств определяется время пробегания 15 м. Дается 2 попытки, выбирается лучший результат. Футболист стоит на линии старта, и начинает движение с высокого старта по сигналу тренера.

2. Бег 30 м (дистанционная скорость). Для оценки скоростных качеств определяется время пробегания 30 м. Дается 2 попытки, выбирается лучший результат. Футболист стоит на линии старта, и начинает движение с высокого старта по сигналу тренера.

3. «Бег на месте за 10 сек». По сигналу испытуемый стремится как можно чаще поочередно касаться коленями подвешенного резинового шнура. Шнур подвешивают горизонтально на высоте, составляющей прямой угол с бедром поднятой ноги испытуемого.

В экспериментальную группу вошли 15 футболистов, так же занимающиеся по программе для группы начальной подготовки, однако в экспериментальной группе

использовались разработанные нами комплекс упражнений направленные на развитие скоростных способностей для улучшения физической подготовленности.

Планирование нагрузки тренировочных упражнений и занятий связано с регулированием количественных значений параметров нагрузки, к которым относятся:

- продолжительность упражнений;
- интенсивность выполнения;
- продолжительность интервалов отдыха между упражнениями;
- число повторений упражнения;
- количество игроков, участвующих в упражнении;
- размеры площадки;

Контрольная группа занималась согласно учебной программе футбольной школы. Вся спортивная подготовка была согласно учебной программе.

Экспериментальная группа так же занималась согласно учебной программе, но развитие физических качеств, в частности скоростная подготовка, будет проходить по определенному комплексу упражнений.

Результаты исследования и их обсуждение

Основными средствами воспитания быстроты движений служат упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью:

- собственно скоростные упражнения;
- обще – подготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения.

Собственно, скоростные упражнения характеризуются небольшой продолжительностью (до 15–20 с) и анаэробным энергообеспечением. Они выполняются с небольшой величиной внешних отягощений или при отсутствии их (так как внешние проявления максимумов силы и скорости связаны обратно пропорционально).

В качестве обще-подготовительных упражнений наиболее широко в физическом воспитании и спорте используются спринтерские упражнения, прыжковые упражнения, игры с выраженными моментами ускорений (например, баскетбол по обычным и упрощенным правилам, мини-футбол и т. п.).

При выборе специально подготовительных упражнений с особой тщательностью следует соблюдать правила структурного подобия. В большинстве случаев они представляют собой «части» или целостные формы соревновательных упражнений, преобразованных таким образом, чтобы можно было превысить скорость по отношению к достигнутой соревновательной [3].

Для контрольной группы мы использовали комплекс, включающий следующие упражнения:

1. координационная лесенка;
2. бег с низкими барьерами;
3. бег с высокими барьерами;
4. прыжки в шаг;
5. бег на месте;

При сравнении результатов, участвующих в эксперименте футболистов, имело место повышение уровня развития быстроты в обеих группах. Однако более значительные сдвиги наблюдались в экспериментальной группе.

В ходе констатирующего эксперимента, было проведено тестирование, направленное на выявление исходного уровня развития скорости.

Результаты футболистов, в экспериментальной и контрольной группах во всех тестах достоверных различий не имели.

Полученные данные сделали логически обоснованным поиск средств эффективного воздействия на уровень развития скорости.

В начале формирующего этапа эксперимента были сформированы экспериментальная

и контрольная группы, не имеющие достоверных различий по изучаемым показателям.

На контрольном этапе экспериментальной работы было повторно проведено тестирование то же, что и на констатирующем этапе.

В результате математико-статистической обработки данных, мы получили следующее результаты: за время проведения эксперимента в обеих группах произошли изменения, однако результаты в тестах оказались достоверно лучше в экспериментальных группах.

Футболисты экспериментальной группы смогли дольше сохранять набранную скорость, что, очевидно, позволило значительно улучшить результат на соревновательной дистанции 30 м. Различия результатов контрольной и экспериментальной групп в беге на 30 м достоверны.

Следует отметить, что улучшение результата в беге на 30 м в экспериментальной группе является следствием именно улучшения специальной выносливости, так как достоверных различий в показателях абсолютной скорости бега в конце эксперимента не обнаружено.

Сравнивая показатели прироста результатов тестирования, в экспериментальной и контрольной группах, мы видим следующее:

Анализируя результаты исследования, мы видим, что прирост показателей в экспериментальной группе, достоверно выше, чем в контрольной группе. Исходя из математико-статистической обработки результатов по Т – критерию Стьюдента мы получили, что различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными ($p > 0,05$) [3].

Выводы. Таким образом, проанализировав материал, по изучаемой проблеме пришли к выводу, что быстрота – это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае, ребята не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений.

Следовательно, в этом случае вы не решите и основную задачу – развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в тренировочные занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Практический эксперимент проводился в естественных условиях в 2 этапа на базе спортивной школы «МИРАС».

Далее был предложен комплекс упражнений, направленный на тренировку скорости и скоростной выносливости у юных футболистов:

- 1) увеличение скорости бега – предполагает укрепление и увеличение силы мышц и уменьшение времени на сокращение расслабление (быстроты);
- 2) увеличение скоростной выносливости – предполагает снижением времени на восстановление между рывками и увеличение количества возможных рывков; вырастут запасы расходуемой при беге энергии.

Группа, занимающаяся по предложенной программе, направленной на развитие скоростных качеств и их влияние на спортивные достижения занимающихся футболом в учебно-тренировочных группах, показала в контрольном эксперименте более высокие результаты.

Тестируемые качества не просто нужны для поддержания физических кондиций. Они являются важными для связанных с необходимостью быстрых передвижений. Наиболее точным отражением уровня развития скоростных качеств являются результаты в спортивных достижениях. Поэтому скоростные упражнения и включены в программы физической подготовки.

Список литературы

1. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов: книга / М. А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с
2. Можаяев, Э. Л. Футбол с методикой преподавания: учебно-методическое пособие / Э.Л. Можаяев / Под редакцией доктора педагогических наук И.Е. Коновалова. – Казань: Отечество, 2017. – 195 с.
3. Можаяев, Э.Л. Физическая подготовка футболистов: учебно-методическое пособие / Э.Л. Можаяев, Р.В. Фаттахов, Д.Ю. Денисенко, М.Р. Рахимов. – Казань: Отечество, 2017. – 211 с.
4. Основы математической статистики: учебное пособие для институтов физической культуры / Под ред. В.С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.

RESISTANCE TRAINING ACCORDING TO THE INFORMATION OF THE SMART BALL TO DEVELOP THE STRENGTH, ABILITY AND ACCURACY OF SCORING FOR THE FREE KICK DIRECTLY TO YOUNG FOOTBALL PLAYERS EXPERIMENTAL SEARCH

*Fadhil Daham Mansour – Prof. assis
Hameed Majeed Hameed Al Zargany – Prof. assis
University of Wasit –college of physical Education and sport science.*

Abstract .The importance of research in The confirmation On determining the components of the basic motor performance I kicked The free The direct By analyzing the results of this performance directly by the smart ball and using these indicators to prepare special workouts for the muscles working using dynamic resistors to develop Strength, ability and accuracy The artistic performances of young soccer players. The problem of research into the non-use of modern mechanical technology such as smart ball in interpreting and teaching kick-off skills has crystallized, and the researcher has prepared special resistance exercises in conjunction with the use of smart ball. The search applied to a sample of two River club - Kut players for 8 weeks, and the kinetic analysis was used to extract mechanical variables and the researcher found that the tests used affected. The evolution of power, capacity and accuracy of performance.

Definition of research

Introduction and the importance of research

The game of football is a game that has seen a great development in skill level due to the use of modern methods and methods of training based on the scientific foundations which has had a significant impact on the development of levels of physical and professional performance at the level of the individual and the team, which achieves excellence in the stadium and achieve goals and win the matches, the player needs to develop football in the muscle groups working and the exercises resistors placed on the body parts one of the types of exercises affecting them.

And resistance training of all kinds Has a significant role in the development of muscle groups that perform the duty of the movements of the skilled football players Training of this resistance should focus on developing the muscular, nervous, and strength required to perform all football skills Including direct free kick that may play an important role in recording goals and some statistics indicate that "40% of these cases recorded goals"(1). It became very necessary to pay attention to the development of strength in muscle groups according to the conditions of mechanical performance and using modern scientific methods, such as training exercises resistance rubber ropes and weights added to the development of muscle aggregates.

That method of performance scoring skill stability is done according to quick reading by the player for the immediate situation during the game and other data that the player notices during a short period to determine the method of scoring, and that a new technique in scoring skill was found through direct biomechanical analysis using the smart ball for some direct free kicks of stability , but the skill of scoring from the stability that has become very important in the games as it is difficult for the goalkeepers to repel the kick for the difficulty of predicting the course.

The Smart Soccer (miCoach Smart Ball) helps to obtain biomechanical information Performance to improve the performance requirements of motor and related of mechanical conditions which also requires the development of muscle aggregates of this skill. This information contributes the preparation of drills associated with dynamic (motor) Performance, which inevitably leads to the development of muscle duties during the performance skill using multiple types of resistance exercises that allow players to train to take free kick and kick and kick angle better way(2).

The importance of research in the emphasis on determining the components of the basic motor performance of the direct free kick. By analyzing the results of this performance directly by the smart ball and using these indicators in the preparation of special exercises for the muscles

working by using dynamic resistors for the development of technical performance accuracy for young football players.

Research problem

The problem of research has centered in the lack of interest in the scientific means in training and the non-use of modern technology in the training of young players, which leads to problems that determine the performance of the motor, which reflects negatively on the level of technical development and achievement of football players, Do not use modern mechanical means, including smart ball in the interpretation and teaching skill Kick of stability. The use of smart ball provides a variety of information to help trainers to organize effective training programs that contribute to the education and proficiency of kicking As well as the preparation of exercises to develop the strength and muscle strength of young football players, which is one of the factors of success and development of the level.

Research aims

- 1- Preparing special training exercises according to the smart ball information.
2. Identify the impact of special exercises according to the information of the smart ball in the development of force, muscular ability and accuracy of performance scoring skill of stability.

Research hypotheses:

There are statistically significant differences between the pre-test and post test in the variables of strength, muscular ability and accuracy of the skill of scoring stability.

Research domains

- 1- The human domain: Al-Nahrain youth football players in Kut.
- 2- Time domain: The time period from (9/3/2018) to (5/6/2018)
2. Place domain: Al-Nahrain Sports Club Stadium.

Research Methodology and Procedures Field

Research Methodology: The researchers used the experimental approach in designing the experimental group.

Society and sample of the research

The search community determines the young players of Wasit Governorate (first class) clubs and the number of 110 players and the researcher chose a sample of his research in approved manner , They are football players Al Nahrain sports club (In Wasit Governorate) which is

(12 players) with ages (16-18) representing 9.16% of the research community, The researcher designed to find homogeneity of the members of the research sample through the coefficient of difference, and chose the researcher (6 players) who are good at performance direct kicks, and Table 1 shows homogeneity of the sample

Table 1 – homogeneity of sample

Variable	x	y	mediator	homogeneity	Coefficient of variation
Length(cm)	1.75	0.15	1.75	0.00	8.24
Age(year)	74.2	2.14	74	0.28	2.73
Weight(kg)	18.3	1.4	18	0.64	7.65
Training age(year)	5	0.5	4.5	0.30	10

Note from table (1) that the torsion values were between ± 1 and values the coefficient of variation was much less than 30%, so this indicates that the sample members are naturally distributed and homogeneous in morphological values.

Instruments, tools and methods used in research

Means of collection the information:

Are the means that the researcher will discover using.

- Observation, testing and measurement.
- Personal interviews with experienced and competent.

- International information network
- Exploration experiment.
- Arab and foreign references.

Machines and tools that used in research:

- Dell Inspiron 15 Laptop
- Registration number (30)
- Video cameras at speeds not less than 240 r / s
- Rubber bands
- Drawing scale.
- Kinetic analysis program
- Smart football (Adidas Micoach Smart Ball) number (2).
- Soccer Balls type (Adidas Beau jeu) Number (10).
- A computer (laptop) type (DELL).
- Fast video camera type (Casio) number (5) speed (25-1000) image / sec.
- Repellant wall the number of (4) dolls height (1.80 m) and width (60 cm).
- Soccer Balls (20)
- Electronic balance to measure the mass type ketecto German origin
- Metallic tape measure.

1 smart ball:

- Adidas Smart Soccer (miCoach Smart Ball) divorced , which allows players to train to do free kick and kick angle, better.

- The new smart ball contains a range of sensors that analyze the variables of the starting ball as it flew in the air, and then collect this data with some algorithms to determine the place of kicking the ball, as well as speed , return and its path way.

- This technology sends information to an application that is installed on the iPhone's smart phones via low-power Bluetooth (BLE) technology so that the player can see all the data that may help him to improve his playing.

The company has been developing this ball since 2009 and is the most technologically advanced ball in the world. The application on iPhone phones provides some training resources and a series of tutorials for how

Carry out tough shots, as well as "Progress Mode" that challenges the player to kick the ball at specified speeds or curvature sufficient to penetrate the defensive wall.

- There are two duties for the smart ball are:

- First: Information provided by the ball to the player and by which the player to correct the performance.

- Second: the information that the coach takes to do

Through which to prepare the necessary training in developing the accuracy of performance.



Figure 1 – smart ball

Field research procedures

Determination of biomechanical measurements:

- The researcher saw the scientific sources and references specialized in training and football, and interview with experts and specialists in the field of biomechanics and football in order to measure the strength exerted in the muscles of the thigh, leg and ankle of flight foot depending on the results of kinetic analysis as follows:

- The velocity of the kicker was measured by measuring the linear velocity of each part of the man (i.e. linear velocity of the hip, linear velocity of the knee, linear velocity of the ankle).

By measuring the angular velocity of the flight foot for each of the thigh and leg during the kicking stages by adopting the lengths of each thigh, leg and ankle as half-diameters. and the angular range of the thigh, leg and ankle to extract the angular velocity of each of them (sector / s) and then measure the linear velocity of the joints of the leg man during each stage of performance after the imaging of this skill and use the program of kinetic analysis directly according to the following law :

Peripheral velocity of the free joint = the angular speed of the body part in its length (radius).

- After extraction the speed of each part of the foot parts is extracted the Power of the muscles in that part are as follows:

$$\text{Exerted power} = \text{mass of the part} \times \text{velocity} \div \text{the time of the moment}$$

The experience exploration:

The researcher make the experience exploration on four players of the sample, in order to ensure the procedure to carry out the tests and measurements to be carried out in the main experiment on Friday 9/3/2018 at 4:00 pm at the stadium of Nahrain Sports Club, in order to overcome the difficulties that may face the researcher in the implementation of the main experiment and summarized as follows:

1. Identify the appropriate angle for the camera and the player's field and distance of cameras.
2. Identify the appropriate distance and height of the camera.
3. Know the negatives and errors that the researcher and the assistant staff may face
4. Identify the duration of the tests.
5. The extent of understanding and time required by the auxiliary work force for tests.
6. The work and efficiency of the devices and tools used.

It has been through the experience as well specifying cameras setting locations as follows:

1. Place the first camera vertically on the horizontal axis on the side of the player, and away from the ball distance of (7) meters and the height of the focus of the ground is (1.20) meters from the ground.
2. The second camera on the deep axis, placed behind the player was away from the ball distance of (9) meters and the height of the focus is (1.20) meters from the ground.

Biomechanical tests and measurements of smart ball:

Test scoring and video imaging

- Name of test: the scoring of the stability of the smart ball
- Purpose of the test: To measure the level of performance of scoring of stability, accuracy and biochemical variables.
- Tools used: football, legal football field, tape measurement metal, wall repellent. Two video cameras at 120 r/s.

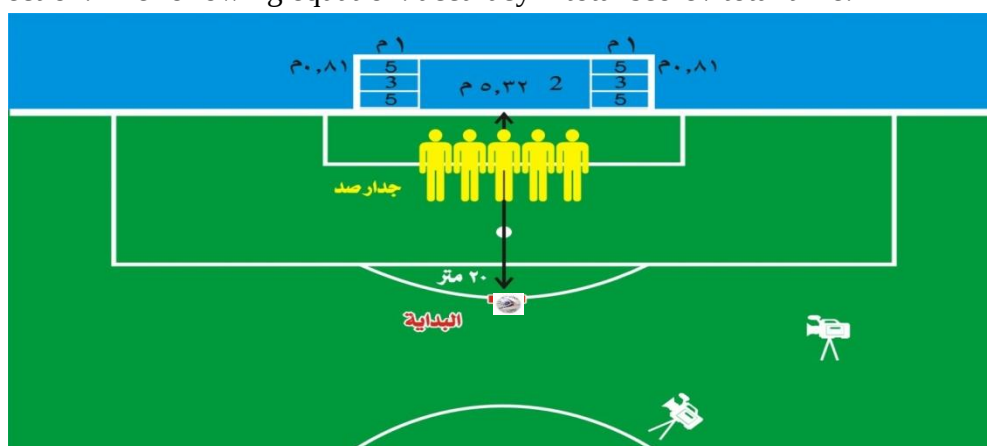
Performance Method:

The ball is placed at a point away from the target 20 meters from the middle and facing the goal and the wall of the block is placed (9.15 m) and rising (1.80 m). Cameras are placed according to their predetermined positions in the exploratory experiment.

Each player will then kick the ball through the wall after the goal is divided into 3 longitudinal sections by tape. The first section of the target is 1 m apart and the second section is divided into sections (upper, middle and lower). Each section is 81 cm and the third section is in the middle of the goal at 5.32 meters. It gives each player 5 attempts.

Registration method:

The player is awarded 5 points if he draws on the left and right sides of the upper and lower corners of the column and gives 3 points if he points to the middle area on both sides of the column and gives 2 degrees when aiming in the middle part of the goal. The speed of the ball path (specified measurements of the smart ball) and accuracy degree in the calculation of accuracy of the skill of correction. The following equation: $\text{accuracy} = \text{total score} / \text{total time}$.



How to Extract Biomechanical Measurements:

- Momentary Force the leg is measured by law: $\text{force} = \text{mass of leg} \times \text{Peripheral velocity} / \text{Instantaneous Time}$

After extracting the angular velocity of the leg walking from account number of leg grades from the end weighted back-to-moment ball connection during performance time (sector / sec).

And the peripheral velocity of the ankle is extracted using the angular velocity of the leg and according to what is mentioned in the biochemical survey. We also apply the same steps to measure strength for the thigh and trunk of the body.

- **Ability:** The ability of each of the muscles of the leg, thigh and trunk of the body was derived by depending on the value and duration of the force and the linear distance traveled by each joint (ankle, knee and hip) of the foot and using the following formula:

- Ability to body part = Power $\times$ Linear distance $\div$ Time

Pre-Testing:

- The pre-test was conducted on 12/3/2018 at Al-Nahrain Sports Club Stadium after the cameras were placed in the specified places and the special forms were prepared to record the names of the sample members, their sequences and the results of the tests.

Performance the special exercises (approach training)

The researcher used rubber tapes and some of the weights that were added to the feet as dynamic resistors that suits to the movement of parts and parts of the body during the practice of kicking the ball smart, measured data from the ball are used to adjust the performance and modify the use of the force required to increase the speed of the ball according to the goal of performance to achieve the appropriate accuracy of that speed as well as the exposure of working muscles to resist during the performance of the skill and impact of these resistors in the mobilization of the

largest number of units that have not already trained to develop the muscle strength and improve technical, motor and skill performance.

The training was performed three times a week in the technical and planning performance exercises for 8 weeks, with 24 training units. The researcher determined the intensity of the training according to the maximum frequency of each exercise, and the intensity of the rubber ropes was according to the maximum length of the rubber rope. The exercises began on 14/3/2018 until 2/6/2018.

Post-test

- The post-test was conducted on 5/6/2018 in accordance with the same contexts and conditions as the pre-tests and at the same stadium of Al Nahrain Sports Club.

Statistical methods used in research

The researcher used the statistical analysis program (ssps).

View and analyze the results and discuss them:

Presentation and analysis of the results of pre and post -tests differences of variables momentary power and discussion:

Table 2 – Mean and standard deviation and value (v) between the pre- and post- tests of the two groups.

Variable	Total	Pre-test		Post test		F	F _h	Calculated (T) value	significant	indication
		x	y	x	y					
Instantaneous power of the Thigh(N)	t	146.68	41.51	177.75	26.84	31.07	0.273	3.661	0.000	indicate
Instantaneous power of the Leg(N)	t	72.56	30.51	85.27	23.87	13.05	4.371	2.985	0.041	indicate
Total of power(N)	t	219.34	64.21	263.02	51.3	43.68	12.21	3.575	0.000	indicate

Significant $\leq (0.05)$ at level of degree freedom (5).

In Table (2) we find that the value (t) of the variable (Instantaneous power of the thigh) appeared (3.661), with a real significance of (0.000) which is (smaller) than the error level (0.05) at the degree of freedom (5). This indicates that the difference is significant and benefit to the post test of the experimental group in this variable.

We find that the value (t) of the variable (Instantaneous power of the leg) appeared at (2,985) with a real significance of (0.041), which is (smaller) than the level of error (0.05) at the degree of freedom (5) this indicates that the difference (significant) in favor of the post-test as well.

The variable of total power we find that the value of (t) showed a value of (3.575) and a real significance of (0.000) and is (smaller) than the level of error (0.05) at the degree of freedom (5) This indicates that the difference (significant) for the benefit of the post-test.

The researcher believes that the reason for the development of the experimental group in the post-test in instantaneous power in the thigh and leg at the moment of scoring due to special resistances of exercises which focused on increase the strength of the existing muscles with special physical effort, which has increased the mobilization of the largest possible number of muscle fiber to contribute to the production of the maximum possible level of power "Muscle strength increases as the number of muscle fibers raised in one muscle or muscle group increases (1).

The total summation of power is noted to instantaneous power represents the actual relationship between the parts of the body as a kinetic movement with each other and their relation

to the mutual act between the body and the moment of kicking the ball, and that the stability in the implementation of technical performance is an important condition during the game to reach excellence and overcome the obstacles and difficulties during the performance of muscular action, especially in the basic stage in the skill of kicking the ball (2).

The player turns to kick the ball in the right place to connect the football, and the area of contact with the ball and the time of contact and the position of the body of the player and thus increase the speed of the foot according to the strength exerted by the foot muscles, and the player resort to put the foot in place in the place of the ball in front or backward so that it is at an appropriate distance for the purpose of increasing the radius inertia of its parts around this femoral axis, In the stage of kicking the ball a collision occurs between the player's foot and the ball after , It is preceded by a great speed of the foot in the foot joint, knee and thigh in the preparatory section of the movement, up to the moment kick the ball as the strength of kicking the ball to the characteristic of the foot of muscle strength and high speed of mobility of the corner, the path that is characterized by the strength of the strike, The greater of the power that lead to increase the size of the ball, the shape and the angle of its flight (3).

The development of power leads to the development of various components associated with force, where the development of power to develop different physical attributes and other parallel speed and compatibility" (4).

View and analyze the results of the pre and post-tests differences of power variables and discuss:

Table 3 – The mean and the standard deviation and the value of (t) between the pre- and post-tests of the sample.

Variable	Pre - test		Post test				Calculated (T) value	significant	indication
	x	y	x	y					
Ability of the Thigh (watt)	206.43	35.60	284.4	31.58	77.97	25.07	3.11	0.000	indicate
Ability of the Leg (watt)	161.24	28.32	213.18	26.85	51.94	16.18	3.21	0.041	indicate
Total of ability (watt)	367.67	21.74	497.57	33.54	129.9	30.35	4.28	0.000	indicate

Significant $\leq (0.05)$ at level of degree freedom (5).

The increasing in the muscle capacity in the active muscle groups indicates the efficiency of the working muscles and the control and guidance of the foot strike the ball accurately to achieve what is required, which resulted in the speed and accuracy of the ball better in the post-test and for the benefit of the experimental group, which offers resistance training, Some studies have indicated that there is a very high correlation between muscle strength, speed achieved by foot and scoring accuracy because the footballer returns the foot back by the muscle elongation of the thigh muscles, which generates an opposite reaction and is equal in magnitude according to third Newton's law the foot is striking after reaching its maximum of the joint thigh is due to forward because of the central contraction of these muscles, resulting in the speed and strength of the moment of a large

working to increase the speed of the foot, which provides the right angle to kick the ball and access to accuracy required (Bull and Droge) who refer (1) it can explain the increase in the angle of the hip joint caused by additional elongation of the muscles around the joint and thus the ability of the foot muscles to strike the performance of a larger job and the movement of kicking football described in the open series it contains a series of muscle movements shortening and lengthening around the hip joint, resulting in their impact on linear speed and the strength of kicking the ball this has an important role increase the speed of the ball and reach the target with the accuracy required (2). (Lees and Nalon, 1998) indicate that the velocity of the ball depends on the speed of the foot. Studies have shown that the coefficient of correlation between the velocity of the foot and the velocity of the ball is high; the player must increase the speed of the foot (the speed of the corner) of the man to strike in order to increase the speed of the ball while kicking to the goal

View and analyze the results of tribal and remote differences to test scoring accuracy and discuss

Table 4 – The mean and the standard deviation and the value of (t) between the tribal and remote tests for the accuracy of the scoring for the sample of the research

Variable	Pre-test		Post-test		F	F ⁻ h	Calculated (T) value	significant
	x	y	x	y				
Accuracy scoring	2.85	0.65	4.3	0.25	1.45	0.484	2.991	Indicate

Significant $\leq (0.05)$ at level of degree freedom (5).

Table (9) shows that the value of (t) of the variable (accuracy of scoring) showed a value of (2.991) and a real significance of (0.021) which is (smaller) than the level of error (0.05) at the degree of freedom (5)) In benefit of the post-test in this variable. The improvement in the instantaneous power of the leg parts of the foot has certainly enhanced the reinforced the compatibility of neuromuscular systems, which has increased the ability of control of the ball as the neuromuscular compatibility leads to increased compatibility between the work of muscles in muscle groups and brain signals from the nervous system and the possibility of control in these groups to work to produce the highest strength possible and according to the accuracy required, Where the nervous system coordinates these muscle groups to produce the required strength at the appropriate times according to the requirements of performance skill "(1), on the other hand, the increase in the maximum strength leads to increase the strength of muscular groups of the muscle or foot strike and this increase requires some kind of coordination and compatibility Required.

Conclusions and recommendations

1-Conclusions

1. There is a development in the accuracy level of skill scoring performance of the hard.
2. There has been an evolution in force development of the thigh and leg muscles using elastic resistors and ligaments.
3. The use of the information provided by the smart ball and the impact resistors was evident in improving the angle and speed of the ball starting for scoring skill of stability.
4. The training of resistors has increased the strength of muscle contraction muscle fibers of the muscles working thigh, leg and foot and improve the level of strength in it.
5. The introduction of technology in training has played a major role in the economy of effort, training and correction of motor paths.

2- Recommendations

1. The use of smart ball in teaching and training the basic skills of football, especially kicks of various kinds.
2. Continue to apply resistor training to its importance in improving the strength of skill performance.

3. It is very important to pay attention to motor analysis to detect defects and weakness in performance and periodically especially for football players who lack this procedure.

References

1. Abu El-Ela Ahmed Abdel-Fattah: Mathematical Training Physiological Basis, Helwan University, Egypt, 1, Dar Al-Fikr Al- Arabi, 1997.
2. Ismail, Mohamed Abdel-Rahim (2003): The technical, planning and offensive basics in basketball, Al-Ma'aref publishing facility, Alexandria.
3. Abdullah Hussein al-Lami; football: learning and training, plans and planning, Iraq Press, Diwaniya, 2012, p. 118.
4. Mufti Ibrahim Hammad: Modern Sports Training Planning, Application and Leadership, I 2, Egypt, Dar Al-Fikr Al-Arabi 2001, p.
5. Mufti Ibrahim: the new in the preparation of skills and schematic player football, Egypt, Dar Al-Fikr Al Arabi, 1994.
6. Bull Andersen . T, Dorge . H. , Thomsen . F. Collisions in Soccer Kicking . sport Eng . 1999.
7. Lees , A. and Nolne , v., The Biomechanics of soccer skills . in science and soccer . Reilly , T. ed . London : E and FN spon press , 1996 .
- 8.<https://digitalsportsadidas.force.com/en/s/topic/0TO2000tIfGAI/smart-ball?t=1484596303780>.

СЕКЦИЯ № 8

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В
СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА**

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЭЛЕМЕНТА БОЛЬШОЙ ОБОРОТ НАЗАД ВЫПОЛНЯЕМОГО РАЗНЫМИ СПОСОБАМИ НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ

*Барташ Е.С., студент 71101М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.б.н., доцент Ботова Л.Н*

Актуальность: Спортивная гимнастика является видом спорта, для которого характерен неуклонный рост сложности композиционного и технического построения упражнений, повышение требований к техническому мастерству исполнения комбинаций и элементов не только ведущими спортсменами, но и юными гимнастами. Большое количество научных исследований в гимнастике было посвящено изучению техники большого оборота назад на перекладине [4,5]. Достаточно детально это упражнение было описано Ю. К. Гавердовским [3]. Мы же попытались определить кинематические характеристики в отдельных фазах данного движения с целью сопоставления полученных параметров у гимнастов юных гимнастов в процессе обучения. Основы техники больших оборотов едины для всех упражнений этого типа. Выделяют четыре основных типа больших оборотов: классический оборот на одной жерди, оборот под жердью, оборот над жердью и большой оборот ноги врозь. Квалифицированные гимнасты должны уверенно владеть техникой всех типов больших оборотов, но в основе всех этих вариантов, конечно же, лежит техника классического «нормального» оборота.

Цель исследования: Теоретически обосновать и экспериментально проверить большой оборот назад разными способами выполнения на разновысоких брусьях.

Результаты исследования и их обсуждение: В спортивной гимнастике особенного внимания требуют пространственные характеристики, которые характеризуются рациональным взаиморасположением звеньев двигательного аппарата спортсмена [1,2], что обеспечивает целесообразное исходное положение перед началом движений, оперативную позу в процессе его выполнения и соблюдение оптимальной траектории движения. В результате полученных данных были определены модельные характеристики выполнения большого оборота назад разными способами. Нашей задачей было определить угловую скорость большого оборота и рассмотреть техническое исполнение большого оборота назад на разновысоких брусьях. Техническая сбавка состояла из следующих критериев: сгибания локтевого сустава, сгибание коленного сустава, сгибание тазобедренного сустава, а также рассматривалось положение стоп. Данные критерии являются показателями качественного выполнения данного элемента, и обеспечивают оптимальную скорость гарантируя возможность выполнять сложные гимнастические элементы, в том числе перелетные элементы и соскок. Спортсмен, который владеет техникой оборота на большой скорости, имеет возможность варьировать скоростью большого оборота, в связи с чем, угловая скорость является важной величиной

По анализу данных мы выявили, что выполнение классического оборота назад на одной жерди имеет лучшие показатели угловой скорости и технического исполнения, это связано с тем, что отсутствует дополнительный фактор, лимитирующий двигательные действия при выполнении одного из важнейших элементов техники – «расхлеста», в виде нижней жерди. Данные величины можно считать модельными, так как в рассмотренной нами литературе мы не обнаружили нормы при выполнении данного элемента. Результаты исследования отражены в таблице 1.

Таблица 1– Результаты анализа выполнения большого оборота назад разными способами на разновысоких брусьях у спортсменок высокого класса ($M \pm m$).

Разные техники большого оборота назад	Угловая скорость большого оборота (уг/сек)	Угловая скорость $\frac{1}{2}$ (сход) (уг/сек)	Угловая скорость $\frac{2}{2}$ (бросок) (уг/сек)	Техническое исполнение (балл)
Большой оборот на 1 жерди	221,69 $\pm$ 1,01	244,58 $\pm$ 0,82	219 $\pm$ 1,20	9,9 $\pm$ 0,07
Большой оборот с выполнением «расхлеста» под н/ж	183,12 $\pm$ 0,48	194,41 $\pm$ 1,07	176,83 $\pm$ 0,65	9,6 $\pm$ 0,18
Большой оборот с выполнением «расхлеста» над н/ж	219,53 $\pm$ 0,99	215,91 $\pm$ 1,90	209,81 $\pm$ 0,91	9,7 $\pm$ 0,26
Большой оборот ноги врозь	220,05 $\pm$ 0,33	219,58 $\pm$ 1,89	218,50 $\pm$ 2,98	9,9 $\pm$ 0,10
P большой оборот на 1 жерди и большой оборот с выполнением «расхлеста» под н/ж	$\leq 0,05^*$	$\leq 0,05^*$	$\leq 0,05^*$	$\leq 0,05^*$
P большой оборот на 1 жерди и большой оборот с выполнением «расхлеста» над н/ж	$> 0,05$	$\leq 0,05^*$	$\leq 0,05^*$	$\leq 0,05^*$
P большой оборот на 1 жерди и большой оборот ноги врозь	$> 0,05$	$\leq 0,05^*$	$> 0,05$	$> 0,05$

*-Различия между показателями большого оборота разными способами с классическим большим оборотом ($P \leq 0,05$)

Сравнивая данные по таблице 1, можно говорить о том, что между классическим большим оборотом на 1 жерди и большим оборотом с выполнением «расхлеста» под нижней жердью, можно наблюдать статистически значимые различия между всеми исследуемыми показателями, такими как: угловая скорость большого оборота, угловая скорость первой части большого оборота (сход); угловая скорость второй части оборота (бросок) и техническое исполнение большого оборота назад ($P \leq 0,05^*$). Это говорит о том, что большой оборот с выполнением «расхлеста» под нижней жердью заставляет гимнастку сгибаться в тазобедренном суставе, из-за чего угловая скорость снижается, а также при прохождении нижней жерди гимнастка держит стопы «на себя», и сгибает руки в локтевом суставе при выполнении броска в стойку на руках, что ведет к сбавке в техническом оценивании данного элемента (0,4 $\pm$ 0,18). Если говорить о большом обороте с выполнением «расхлеста» над нижней жердью, то по способу выполнения данный элемент схож с классическим большим оборотом назад, поэтому в кинематической характеристике угловой скорости большого оборота статистически значимых различий не наблюдается ($P > 0,05$). Но так как при выполнении большого оборота с выполнением «расхлеста» над жердью присутствует дополнительный фактор в виде нижней жерди, поэтому «бросок» начинается чрезмерно рано, что ведет к снижению угловой скорости во второй части большого оборота (бросок), поэтому мы можем наблюдать статистически значимые различия по данному показателю ($P \leq 0,05^*$), так же существуют технические сбавки, так как происходит сгибание в коленном суставе, и сбавка в положение стоп (0,3 $\pm$ 0,26 балла). Наиболее близкие данные по кинематическим характеристикам мы можем наблюдать у классического большого оборота и

большого оборота с выполнением «расхлеста» ноги врозь, по анализу исследуемых показателей мы наблюдаем статистически значимые различия в угловой скорости первой части (сход) ($P \leq 0,05^*$), по показателям угловой скорости, угловой скорости второй части большого оборота (бросок) и в техническом исполнении ($0,1 \pm 0,10$) статистически значимых различий не наблюдается ($P > 0,05$). После проведенного анализа мы выявили, что большой оборот назад ноги врозь является наиболее рациональным, так как угловая скорость (Рисунок 1) и сбавки за техническое выполнение оборота схожи с данными классического оборота (Рисунок 2). Так же большой оборот назад может варьироваться, выполняя «расхлест» над и под нижней жердью

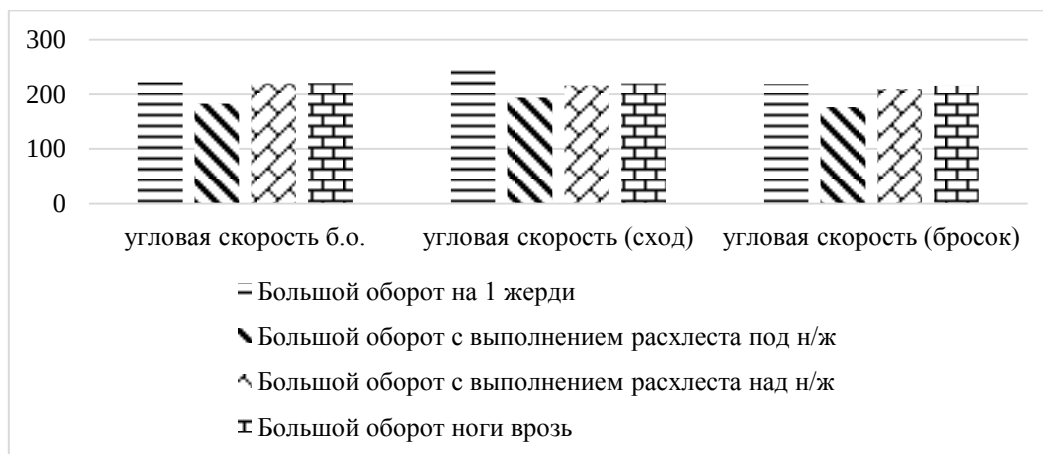


Рисунок 1 – анализ кинематических показателей большого оборота назад разными способами выполнения на разновысоких брусьях у гимнасток высокого класса.

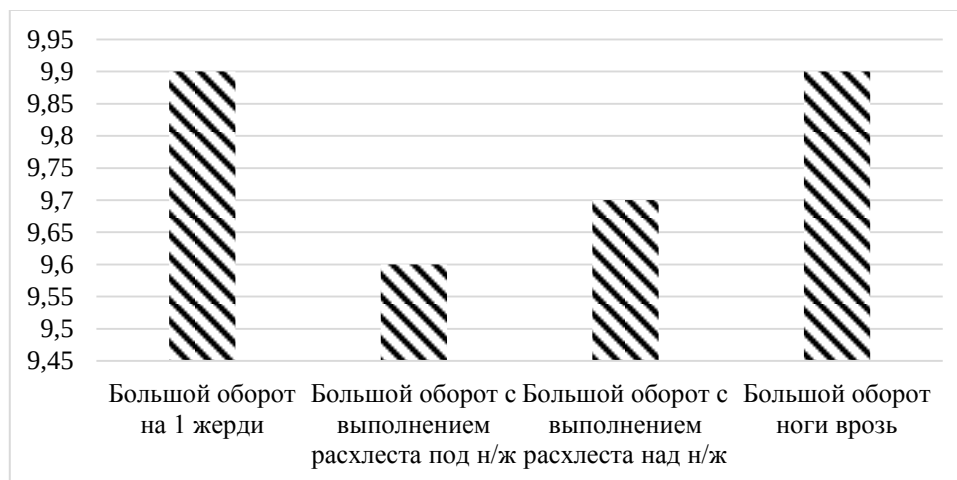


Рисунок 2 – Показатели технического исполнения большого оборота назад разными способами на разновысоких брусьях

В результате полученных данных были определены кинематические характеристики выполнения большого оборота назад разными способами. Нашей задачей было определить угловую скорость угла поворота на $45^\circ, 90^\circ, 135^\circ, 180^\circ, 225^\circ, 270^\circ, 315^\circ, 360^\circ$ при выполнении большого оборота на 1 жерди, большого оборота с расхлестом ноги врозь, большого оборота с выполнением «расхлеста» под нижнюю жердь и большого оборота с выполнением расхлеста над нижней жердью на разновысоких брусьях. Данные величины можно считать модельными, так как в рассмотренной нами литературе мы не обнаружили нормы при выполнении данного элемента. Результаты исследования отражены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели угловой скорости при выполнении большого оборота назад разными способами на разновысоких брусьях у спортсменок высоко класса

Угол поворота	Угловая скорость большого оборота на 1 жерди	Угловая скорость большого оборот ноги врозь	Угловая скорость большого оборота с выполнением расхлеста под н/ж	Угловая скорость большого оборота с выполнением расхлеста над н/ж
45°	102,4±2,88	90,8±1,10	80,6±0,89	95±2,0
90°	236,4±10,26	136,8±1,10	173,4±0,89	166,2±2,05
135°	225,4±6,31	321,6±1,82	300,4±2,19	345,8±2,05
180°	264,2±11,97	450,2±0,45	409,4±2,19	264,6±3,13
225°	281,4±3,65	225,4±0,55	225,4±1,82	187±2,0
270°	187,6±1,34	195,8±0,84	155,2±2,05	173,8±2,17
315°	173,4±1,34	264,6±1,14	109,2±1,79	166±1,58
360°	150,2±4,49	204,2±1,10	81,2±2,59	155,4±2,07

В таблице 2 представлены данные угловой скорости угла поворота на 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270°, 315°, 360° при выполнении большого оборота на 1 жерди, большого оборота с расхлестом ноги врозь, большого оборота с выполнением «расхлеста» под нижнюю жердь и большой оборот с выполнением расхлеста над нижней жердью на разновысоких брусьях. По анализу данных мы можем наблюдать, что оптимальную угловую скорость имеет большой оборот назад на 1 жерди, в данном обороте гармонично сочетаются приемы подготовительных действий на спade и подъеме. Это ритмозадающая работа при стартовом сгибании, акцентированный «расхлест», натягивающий группу мышц туловища и собственно «бросок», благодаря которому срабатывает основной механизм оборота, предполагающий достаточно значительное и быстрое сближение массы тела гимнаста с осью снаряда на подъеме. Если говорить о большом обороте назад с выполнением расхлеста под н/ж, то техника является наиболее традиционной. Основная ее особенность в том, что сгибание тела (в равнение с «классическим» оборотом) выполняется очень поздно, поэтому угол поворота увеличивается на «сходе», и снижается на «броске», так как гимнастка сгибается в тазобедренном суставе, тем самым теряя скорость движения. Большой оборот с выполнением «расхлеста» над нижней жердью - наиболее доступный малорослым гимнасткам. Выстраивающиеся при этом техника спада близка к классическому обороту, из которой, как правило исключается «кипа». Работа по этой схеме всегда провоцируется более ранним броском ногами, угол поворота так же увеличивается на «сходе», и падает на «броске», так как присутствует прогибание в тазобедренном суставе. Большой оборот с выполнением «расхлеста» ноги врозь - расширяет сферу применения движений. Данный оборот является более рационален, так как на сходе угол поворота возрастает, и так как нет сильного сгибания или прогибания в тазобедренном суставе, скорость движения падает не значительно, отсюда мы наблюдаем значительные показатели при выполнении «броска».

Выводы: По анализу данных можно сделать вывод, что при сравнении классического большого оборота и больших оборотов разными способами, мы можем наблюдать, что большой оборот с выполнением «расхлеста» ноги врозь схож с нормами классического большого оборота, и это говорит о том, что большой оборот с выполнением «расхлеста» ноги врозь наиболее рационален при выполнении на брусьях разной высоты. Практический опыт показывает, что обучение технике большого оборота с «расхлестом» ноги врозь в взрослом старшем возрасте затруднителен, в связи с чем нами была разработана методика обучения технике «расхлеста» ноги врозь при выполнении элементов большим махом на разновысоких брусьях.

Список литературы:

1. Барташ, Е.С. Методика обучения хлестообразным движениям на разновысоких брусьях гимнасток 6-7 лет / Е.С. Барташ, Л.Н. Ботова // Актуальные проблемы развития технико-эстетических видов спорта. Материалы Всероссийской научно-практической конференции / ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры» / под ред. В.В. Анцыперова. – Волгоград, 2016. – 196 с.
2. Барташ, Е.С. Методика обучения составной части размахивания "бросок" на разновысоких брусьях / Е.С. Барташ, В.М. Тураев // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». - Казань, 2018. - С. 135-139.
3. Гавердовский, Ю.К. Упражнения на брусьях разной высоты / Ю.К. Гавердовский. – М. : Физкультура и спорт, 2011. – 160 с.
4. Гущина, Е.П. Совершенствование методики обучения юных гимнасток базовым элементам на разновысоких брусьях: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.Г. Гущина. – Санкт-Петербург, – 2011. – 145 с.
5. Родионенко, А.Ф. Биомеханические основы спортивной техники / А.Ф. Родионенко, Н.Г. Сучилин, Ю.В.Шевчук // Гимнастика: теория и практика: методическое приложение к журналу «Гимнастика». – 2011. – № 2. – 96 с.

ПИЛАТЕС В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

*Вагизова Э.Р., студент 81101 М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Заячук Т.В.*

Актуальность исследования. Для построения грамотного педагогического процесса, постановки и решения задач образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья студентов, а именно: физические, психические и личностные особенности. По статистическим данным, на первом месте заболеваний у студентов – это заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА): сколиоз, остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков, заболевания разных отделов позвоночника. Двигательные нарушения имеют разную этиологию, степень выраженности, сопутствующие заболевания и вторичные заболевания.

Молодые люди в студенческие годы наиболее подвержены гиподинамией. Кроме того, весь учебный процесс в высшем учебном заведении выстроен таким образом, что большее количество времени студенты проводят в сидячем положении. Двигательная активность отсутствует, что негативно сказывается на здоровье, состоянии ОДА, в первую очередь.

Среди первоочередных задач высшей школы сегодня — разработка новых физкультурно-оздоровительных технологий и использование методик адаптивной физкультуры, основанных на индивидуализации параметров физических нагрузок и способствующих укреплению здоровья студентов. Одной из таких методик является адаптация системы пилатес к физическому воспитанию российских студентов [1,3].

Цель исследования. Теоретический анализ научно-методической литературы по теме исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Исходя из анализа научно-методической литературы, было выявлено, что существует множество работ, в которых раскрыта проблематика данного исследования.

Так, например, Шакирова Ю.В., Романенко Л.И. и Копылова Н.Е. в ходе исследования выявили, что рост числа занимающихся пилатесом, как видом фитнеса у студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова показывает, что понимание у студентов в вопросах здоровья, фитнеса и спорта возрастает с каждым днем [5].

Заслуживает внимания работа О. Г. Жигарёвой «Использование современных методик в физическом воспитании студентов». По словам автора, можно дать студентам и всем учащимся практическую рекомендацию: заниматься физической культурой, используя комплекс физических упражнений, способствующий формированию правильной осанки. Лучше всего для корректировки и выработки осанки подойдет система пилатес, разработанная Йозефом Пилатесом [2].

Для более полной характеристики рассматриваемого вопроса была изучена работа Романенко Н.И. и Зановой В.О., которые разработали и экспериментально обосновали программу физического воспитания старшеклассниц на основе средств фитнеса с использованием степ-аэробики, силовой тренировки и системы Пилатес для повышения физического состояния [5].

В результате внедрения в процесс физического воспитания девушек экспериментальной группы упражнений по системе Пилатес и степ-аэробики получены достоверные улучшения показателей активной гибкости позвоночного столба и координации. Темпы прироста составили 11,7 и 16,8% соответственно. Так же предложенные средства фитнеса (степ-аэробика, силовая тренировка) способствовали достоверному улучшению результатов общей выносливости и скорости.

В результате исследования функционального состояния в экспериментальной группе получены достоверные изменения по всем тестам. До эксперимента уровень физической работоспособности, определяемый Гарвардским степ-тестом в обеих группах

характеризовался как «средний», после эксперимента в ЭГ он улучшился до «хорошего» (81,1 усл. ед.), в КГ остался соответствовать «средней» оценки (67,7 усл. ед.).

Выявлена интенсивная динамика по итогам пробы Мартинэ, характеризующая скорость восстановительных процессов сердечно-сосудистой системы после физической нагрузки в экспериментальной группе (9,7%) по сравнению с контрольной (3,3%).

Наиболее выраженные изменения обнаружены в ортостатической пробе, составившие 22,7%. При проведении проб с задержкой дыхания, определяющих функциональное состояние дыхательной системы выявлены наибольшие приросты у девушек из экспериментальной группы в пробах Штанге и Генчи — 8,5-11,8% соответственно.

Морозова Л.В., Кирьянова Л.А. и Мельникова Т.И. в результате проведенного исследования выявили, что занятия по системе Пилатес способствуют развитию адаптационных возможностей студентов и профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата [3].

В результате педагогического эксперимента было установлено, что изменения показателей физической и функциональной подготовленности имело положительную направленность. Так, например, показатель физического развития ЖЕЛ у девушек увеличился с $2,745 \pm 0,057$ до $3,209 \pm 0,062$. Изменения результата данного теста носили достоверный характер ($p < 0,05$). У юношей ЖЕЛ увеличился с $3,373 \pm 0,063$ до $3,636 \pm 0,053$ ($p < 0,05$).

У занимающихся в группах по системе Пилатес произошел значительный прирост показателей в силовых нормативах. Так, количество поднимания туловища из положения лежа у девушек значительно увеличился с $30,385 \pm 0,693$ до $40,231 \pm 1,001$ ($p < 0,05$). У юношей соответственно с $46,818 \pm 1,047$ до $53,727 \pm 0,789$. Также, как и у девушек изменения результата данного теста носили достоверный характер ($p < 0,05$). В тесте на сгибание-разгибание рук, в упоре лежа (девушки с колен) изменения результатов и у девушек, и у юношей носили достоверный характер ($p < 0,05$).

Выводы. Таким образом, приводимый в данной статье обзор исследований показывает, что применение системы Пилатес в физическом воспитании, как школьников, так и студентов, является интересным и перспективным направлением изучения. Кроме того, дальнейшее углубление научной мысли в этой сфере позволит повысить эффективность подготовки во всех видах спорта.

Список литературы:

1. Деркач, Т.В., Использование системы физических упражнений "Пилатес" со студентами специальных медицинских групп, имеющими нарушения осанки / Имашев А.М., Шамгуллина Г.Р. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, Набережные Челны. 2008. Т. 3. № 4. С. 116-120. Жигарёва, О.Г. Использование современных методик в физическом воспитании студентов / О.Г. Жигарёва // Экономические и социально-гуманитарные исследования. – 2016. – №4(12). С. 90-94.
2. Морозова, Л.В. Пилатес – как форма профилактики травм и нарушений опорно-двигательного аппарата / Л.В. Морозова, Л.А. Кирьянова, Т.И. Мельникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №1 (155). – С. 165-170.
3. Мугаттарова, Э.Р. Использование нетрадиционных видов двигательной активности на занятиях физической культуры со студентками КГАСУ / Мугаттарова Э.Р., Тазиева З.Н., Шамгуллина Г.Р. // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам. Материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. Казань - 2014. - С. 449-451.
4. Романенко, Л.И. Программа физического воспитания старшеклассниц на основе средств фитнеса / Л.И. Романенко, В.О. Занова // Бюллетень науки и практики. – 2016. – №11(12). С. 316-320.

АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ – УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

*Валеева Э.Н., студент 61112 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель - преподаватель кафедры Теории
и методики гимнастики Зарипов Ш.Р.*

Актуальность. Результативность ученика – это плод деятельности педагога-тренера, и желание самого ученика достичь определенного успеха в той или иной деятельности. Физическая культура и спорт может как облагородить человека, сделать его сильнее, направить его мысли в нужное русло. У обучающихся в общеобразовательных школах зачастую отсутствует интерес к занятиям физической культурой и наблюдаются систематические пропуски уроков физической культуры. Данную проблему можно решить введением программы тренировочного процесса акробатический рок-н-ролл в качестве третьего урока физической культуры, или использовать как часть основных уроков по физической культуре.

Спортивно-педагогическая наука богата исследованиями, основанными на использовании законов механики для обучения различных двигательных действий. Научная база педагога плюс его профессиональный опыт позволят обучать более рационально.

Цель исследования - проанализировать интерес обучающихся общеобразовательных школ к занятиям по физической культуре при введении в образовательную программу акробатического рок-н-ролла.

Результаты исследования и их обсуждения. С начала 2011-2012 учебного года приказом президента РФ и приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889 в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений был введен обязательный третий урок физической культуры в неделю.

В основу стандарта положены новые принципы построения, выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Третий час физической культуры в общеобразовательных учреждениях, продиктован объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании школьников, укреплении здоровья, увеличения двигательной активностью, привития навыков здорового образа жизни. Третий урок физической культуры определяется общеобразовательной программой, самостоятельно общеобразовательным учреждением на основе ФГОС.

Физкультура – одна из основ нашего здоровья. И где как не в школе, этот фундамент строить. Именно на уроках надо помочь, обучающимся, избавиться от сутулых плеч и впалой груди, развить у них силу, быстроту, гибкость, ловкость. Статистические данные свидетельствуют о дефиците двигательной активности у школьников: в младших классах - 35-40%, а среди старшеклассников - 75-85%. По данным Департамента госполитики в сфере воспитания, дополнительного образования и соцзащиты детей Минобрнауки, более 50% школьников имеют проблемы со здоровьем, а к моменту окончания школы полностью здоровыми остаются лишь 10% выпускников. Главная причина, уверены специалисты, - именно дефицит движения (гиподинамия).

Школьникам необходим полноценный урок физкультуры – предельно активный, хорошо оснащенный современными техническими средствами. Физическая культура должна направлять процесс физического воспитания на творческое усвоение способов собственно-деятельной, а также не умение применять их при решении оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

Третий урок физической культуры, по-моему, мнение должен быть оригинальным, интересным, продуктивным, на котором дети смогут проявить свои творческие способности, расслабиться эмоционально, получить удовольствие от двигательных действий, улучшить настроение.

Учитывая интересы современных детей, я предлагаю третий урок физической культуры в вести акробатический рок-н-ролл. Акробатический рок-н-ролл – это спортивный танец, сочетающий в себе танцевальные движения под ритмичную музыку с хореографическими и акробатическими элементами.

Акробатический рок-н-ролл один из новых, развивающихся видов спорта, который благодаря своей яркой индивидуальности, колорита привлекает большое количество занимающихся различных возрастов.

В известной степени, акробатический рок-н-ролл больше, чем танец, и больше, чем вид спорта. Это живое воплощение эмоционального духа современной молодежи, ее стремления к свободному, раскованному и энергичному образу жизни и самовыражению.

Я не раз задавала себе вопрос, почему не все дети любят ходить на урок физической культуры?

1. однообразная разминка;
2. скучные упражнения;
3. в большом количестве групповые упражнения;
4. спортивные игры, которые любят не все дети;
5. высокие и жесткие нормативы;
6. соревнования и другие способы определения победителя;
7. низкий уровень двигательной активности.

Акробатический же рок-н-ролл дает возможность использовать на уроках:

1. Музыкальное сопровождение, которое любят большинство детей, мало из детей кто не любит двигаться под музыку;
2. Интересная разминка, которая не используется в других видах двигательной активности в школе;
3. Упражнения доступны любому ребенку;
4. Возможность выполнять упражнения индивидуально, а также во взаимодействии с партнером или группой;
5. Сочетание танца и акробатических упражнений;
6. Уроки в игровой форме с высоким уровнем двигательной активности;
7. Подготовка к различным мероприятиям.

Сейчас в обществе все больше и больше растет интерес к акробатическому рок-н-роллу, и у него будет большое будущее. Тем более этот вид двигательной активности помогает обучающимся совмещать свои движения с музыкой, развивать двигательные навыки и приобщает к здоровому образу жизни.

Акробатический рок-н-ролл формирует устойчивую мотивацию к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия спортом средствами акробатического рок-н-ролла. Акробатический рок-н-ролл относится к группе сложно-координированных видов спорта, т.к. его основным содержанием является взаимодействия партнеров, оформленное в двигательные композиции с музыкальным сопровождением. Он раскрывает широкие возможности для реализации двигательных навыков в танцевально-акробатических упражнениях и композициях. Все движения выполняются в высоком темпе, без пауз, имеют индивидуальной динамический характер, который определяется особенностями музыкального сопровождения.

Суть акробатического рок-н-ролла- это исполнения танца, основанной на основном ходу, танцевальных фигур, которые могут исполняться индивидуально, в паре или группе.

Программа в школе должна включать основных раздела:

- «Знания о физической культуре» - основные термины и понятия акробатического рок-н-ролла.
- «Способы двигательной активности» - задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой.
- «Физическое совершенствование» - ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья.

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность» - ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» - направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки танцоров. Освоение обучающимися основных элементов акробатического рок-ролла.

На первом этапе детей учат простым танцевальным понятиям:

- укрепляют здоровье, гармонически развивают организм;
- учатся ощущать разные движения с точными параметрами;
- формируют правильную осанку;
- играют разные двигательные игры, импровизируют под музыку, используя базовые танцевальные шаги с элементами аэробики.

На втором этапе детей обучают:

- развивают ловкость и гибкость упражнениями специальной физической подготовки;
- отрабатывают координацию с помощью двигательной подготовки;
- осваивают разные танцевальные стили, соединяя элементы;
- учатся разбираться в музыкальной выразительности, двигаются строго под музыку.

На третьем этапе детей учат:

- шаги рок-н-рола в разных вариациях;
- полуакробатические элементы;
- элементы акробатики;
- связку акробатических и танцевальных элементов.

Занятия спортивным танцем имеет преимущества перед просто занятием спортом или просто занятием танцами. С помощью этого танца дети формируют осанку, повышают мышечный тонус, у них хорошая растяжка, это все в целом укрепляет организм. Кроме того, дети хорошо развиваются психологически — они прекрасно чувствуют ритм, уверенно танцуют не только в спортзале, но и на дискотеках и любых танцевальных площадках.

Сложный танец с партнером развивает чувство ответственности, дети также учатся вежливо и адекватно общаться с противоположным полом.

Занятия увлекательные и одновременно забирают множество энергии у юных танцоров, так что они меньше сидят за компьютером и более уравновешенные в школе и семье.

Танец — это не только развлечение, но и профессия, которая может в жизни пригодиться. Занятия рок-н-роллом может стать основой для других танцевальных направлений или занятий другим спортом. Ведь дети проходят серьезную подготовку, которая впечатлит любого тренера или хореографа. А участие в школьной, институтской самодеятельности всегда большой плюс для ребенка, подростка и взрослого юноши, и девушки. Не говоря уже о запасе здоровья, которое формируется на всю жизнь.

Вывод. Акробатический рок-н-ролл, идеально подходит для проведения третьего урока физической культуры. Он решает все задачи и цели, которые должен решать третий урок физической культуры. Программа по акробатическому рок-н роллу позволяет ввести инновации на уроках физической культуры, внедрять нетрадиционные формы, использовать разнообразный инвентарь.

Список литературы:

1. Бирюк, Е.В. Особенности физической подготовки: методические рекомендации / Е. В. Бирюк, Овчинникова, Н. А. — Киев : Изд-во КГИФК, 1991. — С. 115–120.
2. Верхошанский, Ю. В. Актуальные проблемы современной теории и методики тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. — М. : Физкультура и Спорт, 2016. — № 8. - С 98.

3. Заячук, Т.В. Методика обучения технике основного хода спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом на этапе начальной подготовки / Заячук Т.В., Локтева Н.Е., Зарипов Ш.Р., Кучерова И.К. // Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения. Сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2018. - С. 100-103.

4. Локтева, Н.Е. Определение качества выполнения основного хода в акробатическом рок-н-ролле / Локтева Н.Е., Заячук Т.В., Зарипов Ш.Р., Кучерова И.К. // Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения. Сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2018. - С. 130-134.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ОТТАЛКИВАНИЯ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ У ГИМНАСТОК

*Васильева Т.И., студент 51101 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н. Вельдяев С.В.*

Аннотация. Данная статья посвящена совершенствованию техники отталкивания на этапе углубленной специализации у гимнасток. В исследовании приняли участие 16 гимнасток в возрасте от 10 до 13 лет. Для определения уровня отталкивания рук и ног, мы взяли контрольные упражнения – хлопки руками в упоре лежа за 30 секунд и напрыгивания на возвышенность (60 см.) за 30 секунд.

Актуальность. В спортивной гимнастике, в настоящее время увеличивается рост сложности акробатических элементов, усложнение комбинационных связок на вольных упражнениях и бревне, увеличивается сложность опорных прыжков, где немаловажную роль играют фазы отталкиваний рук и ног гимнасток. В связи с этим, опорно-двигательный аппарат гимнасток получает большую нагрузку на пояс верхних и нижних конечностей. Особенно актуальным отталкивание становится при анализе качества приземлений, как два взаимосвязанных действия [4]. В спортивной гимнастике, отталкивание – двигательное действие, построенное на активном взаимодействии с опорой и являющееся одним из самых действенных механизмов исполнения гимнастических упражнений [3]. Отталкивание, выполняемое в системе «тело спортсмена – опора», это биомеханически сложное двигательное действие, технические детали которого многое определяют в процедуре его освоения и совершенствования [1]. Поэтому на этапе углубленной специализации гимнасткам необходимо уделять особое внимание технике отталкивания руками и ногами [5].

Цель исследования: разработать и апробировать комплекс упражнений для отталкиваний на этапе углубленной специализации гимнасток.

Задачи исследования:

1. На основе научно-методической литературы определить значение отталкиваний у гимнасток на снарядах гимнастического многоборья.
2. Разработать комплекс упражнений отталкивания для рук и ног.
3. Определить эффективность разработанного комплекса упражнений.

Результаты исследования и их обсуждение. Механизм отталкиваний – притягиваний един в физическом смысле для обоих случаев, различающихся лишь относительным направлением движения в системе «гимнаст – снаряд» и соответствующей разницей в работе мышечного аппарата.

Техника отталкивания зависит не только от его мощности, но и от целого ряда технических особенностей. Тонус и предварительное натяжение мышц – одно из важнейших биомеханических условий эффективного выполнения любого отталкивания. Это означает выполнение при отталкивании двух кардинальных требований: прежде чем мышцы синергисты, занятые в данном случае, должны будут выполнять свое основное действие – выталкивание тела спортсмена от опоры, они должны быть предварительно напряжены и натянуты. При отталкиваниях ногами эти требования обычно выполняются благодаря подготовительным действиям типа быстрого, неглубокого «темпового» подседания, если прыжок выполняется из статического положения, или посредством наскока также с подседанием в фазе амортизации, если это прыжок в движении. При отталкиваниях руками решающую роль играют силовые и «рессорные» свойства мышечно-связочного аппарата не столько рук, сколько пояса верхних конечностей (движения лопатки вверх-вниз, ее отведение-приведение к позвоночнику) и туловища (его сгибание-разгибание). Во всех случаях действия в фазе амортизации носят жестко-упругий характер. При этом требование предварительного натяжения мышц относится не только к опорным звеньям тела, но и ко

всему двигательному аппарату. Необходимо укреплять кисти (быстрые медленные подъемы в упоре лежа), локтевые суставы (применять жимовую работу), плечевой пояс (вытяжки в стойке на руках), осанку (лодочки на спине, животе), коленные суставы, голеностопные суставы. Затем переходить к выполнению упражнений на гимнастических снарядах. В опорном прыжке фаза отталкивания происходит с гимнастического мостика, отталкивание ног. Фаза амортизации – резкое наращивание давления на опору при наскоке на гимнастический мост. Далее прыжок на руки и отталкивание рук с гимнастического стола. Очень важно отталкивание рук от гимнастического коня, далее зависит фаза полета и приземление прыжка. Так же добавление сложных элементов сальто, пируэтов. На разновысоких брусьях так же необходимо отталкивание рук. Для совершенствования техники перехода в полет ранним, нормальным и поздним темпами (для соскоков, подлетов, перелетов) с использованием активных бросков или «контрольных» действий на границе опорного и безопорного движения. На гимнастическом бревне очень важно сохранение устойчивости, что немало важно при отталкивании ног. При отталкивании на гимнастические элементы необходима точность и эффективность движений рук и ног. От этого зависит трудность гимнастических элементов, соединений и прыжков. Вольные упражнения состоят из акробатических элементов и хореографических прыжков. Где отталкивание рук и ног играет большое внимание. Акробатическая подготовка способствует освоению правильной техники управления движением в полете. Хореографические прыжки – украшение вольных упражнений. Высота прыжка и ритмичность зависит от отталкивания и фазы полета прыжка.

Для совершенствования техники отталкивания нами был разработан комплекс упражнений для рук и ног.

Комплекс упражнений для отталкиваний ног:

1. Прыжки вверх (руки вытянуты вверх);
2. Прыжки на правой/левой;
3. Прыжки с отскоками в группировку на акробатической дорожке;
4. Прыжки на мостиках, с поочередной сменной ног;
5. Прыжки через гимнастическую скамейку;
6. Прыжки в глубину – с последующим прыжком вверх;
7. Двойные прыжки через скакалку;
8. Прыжки из приседа вверх;
9. Наскок на возвышенность с отскоком вверх.

Комплекс упражнений для отталкиваний рук:

1. Прыжки в упоре лежа с продвижением вперед/назад;
2. Прыжки в упоре лежа с подскоком на гимнастический мостик;
3. С шага толчком рук в стойке на руках прыжок на гимнастический мостик стойку ноги вместе;
4. Прыжки в стойке на руках на батуте;
5. Прыжки на батуте из стойки на руках в стойку ноги вместе и обратно;
6. С гимнастический мостика курбет с рук отскок прыжок вверх;
7. С гимнастический мостика курбет с рук добавляем фляк, сальто;

Для осуществления анализа эксперимента были взяты 2 группы: контрольная и экспериментальная. Исследование проходило 2 месяца. Контрольная группа занималась по программе для ДЮСШ. Экспериментальная группа на каждой тренировки уделяла внимание техники отталкивания рук и ног.

Для осуществления контроля были взяты следующие контрольные упражнения: тест № 1 - хлопки руками в упоре лежа в течение 30 секунд, тест № 2 - наскоки на возвышенность (высота 60 см) за 30 секунд. В результате педагогического эксперимента испытуемые экспериментальной группы показали следующие результаты. Если до начала эксперимента средний результат теста №1 составил 40 раз, тест № 2 – 27 раз. По окончании эксперимента тест №1 – 46, тест № 2– 31. Испытуемые контрольной группы показали следующие

результаты. До начала эксперимента тест №1 – 39, тест №2 – 28. По окончании эксперимента тест № 1 – 40, тест № 2 – 28. На основе контрольных упражнений мы видим улучшение результатов экспериментальной группы.

Заключение: Анализ техники женского гимнастического многоборья позволил определить роль отталкиваний рук и ног для каждого вида, а, затем, помог составить соответствующий комплекс упражнений. Разработанный нами комплекс упражнений для рук ориентирован на опорный прыжок, разновысокие брусья, вольные упражнения, комплекс для ног - на опорный прыжок, бревно, вольные упражнения. Данный комплекс упражнений для гимнасток на этапе углубленной специализации доказал свою эффективность. Следовательно, мы можем предположить, что улучшению результатов в эксперименте способствовало укрепление опорно-двигательного аппарата и целенаправленная работа по улучшению техники отталкиваний рук и ног.

Список литературы:

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 328 с., ил.
2. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т.1 – М.: Издательство «Советский спорт», 2014. – С. 81–94.
3. Лопатин, Л.А. Особенности развития двигательных навыков юных гимнасток 6-7 лет на этапе начально подготовки / Лопатин Л.А., Шайхиев Р.Р., Петрова В.К., Мартьянов О.П. // Казанская наука. 2017. № 1. С. 71-73.
4. Смирнова, А.Э. Особенности обучения технике приземлений гимнастов 7-8 лет / А.Э. Смирнова, Л.Н. Ботова // «Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма» Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: Нижневартонск. – 2016. С. 387-389.
5. Kim, D.A. Content of special technical training of young gymnasts at the stage of sports specialization / Kim D.A., Volchkova V.I., Turaev V.M.// Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань. : ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». - 2016. С. 964-965.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА НАДЕЖНОСТЬ БРОСКОВЫХ ДЕЙСТВИЙ С ЛЕНТОЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Виноградова А.В., студент 51101 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., старший преподаватель Фонарева Е.А.*

Актуальность. В последнее время конкуренция в художественной гимнастике значительно возросла. Уровень достижений на международной арене в современной художественной гимнастике во многом определяется степенью владения упражнениями с предметами. Современные композиции сильнейших гимнасток разных стран отличаются динамичностью и виртуозностью работы с предметом. Ошибки, допущенные гимнастками при реализации бросковых действий предметов, очень дорого наказуемы по обновленным правилам по художественной гимнастике с 1 февраля 2018 года, что приводит неудачной позиции гимнастки в итоговом протоколе [2].

Проблема надежности в художественной гимнастике проявляется рядом обусловленных причин, таких как: возросшей социальной значимостью в спорте, значительным ростом технического мастерства спортсменок, что увеличивает вероятность проявления ошибок и срывов в экстремальных условиях в соревновательном процессе. Ошибки, допущенные в соревновательном моменте, имеют как минимум две причины: в первом случае связаны с неиспользованием индивидуальных ресурсов, а во втором – с их нехваткой. Так же самым сложным предметом для гимнасток 12-13 лет в художественной гимнастике является – лента, т.к. гимнастки в этом возрасте переходят на программу кандидатов в мастера спорта, где упражнение с лентой является одним из основных. Основной проблемой в этот период является нехватка спортивного мастерства в соединении пластики, танца, выполнения элементов и бросков.

Взятая нами тема актуальна тем, что ее мало рассматривали на примере художественной гимнастики, а тем более на примере личных упражнений гимнасток с лентой 12-13 лет, в основном в научной литературе данная тема рассмотрена на примере игровых видов спорта, таких как, баскетбол, волейбол, футбол и т.д. [1]

Цель работы – обосновать методику определяющую надежность выполнения бросковых действий с лентой в художественной гимнастике.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе нашей работы были изучены основные понятия надежности, двигательных навыков и умений, которые способствуют системе сохранению функционированию физических качеств спортсменок при определенных условиях. Так же по итогам изучения литературы, мы изучили одно из основных условий надежности в художественной гимнастике – это общие закономерности техники выполнения основных упражнений с предметами, такие как: вращение предметов, плоскость, движение предмета в пространстве. Нами детально были разобраны группы фундаментальных и нефундаментальных действий с лентой в художественной гимнастике, опираясь на содержание литературы правил данного вида спорта [1].

На основе изучения специальной литературы мы выявили классификацию факторов: внешних и внутренних влияющих на результат бросковых действий, таких как; усталость, контрольные тренировки, изменение внешних факторов на тренировочной площадке, состояние здоровья и т.д. [1]

Мы сделали вывод что, гимнастка должна владеть предметом на высшем уровне и владеть высокой степенью надежности для выполнения сложно-координированных действий как в тренировочном процессе, так и в соревновательном, для достижения высоких результатов и избранном виде спорта.

Нами было проведено педагогическое тестирование на базе «Центра гимнастики» СДЮСШОР «Приволжанка» г. Казань. В нем приняли участие 12 ведущих гимнасток школы «Приволжанка» выступающих в личной программе. Гимнастки, выступающие по программе

КМС и имеющие 1 взрослый разряд.

Гимнасткам были предложены следующие тесты, выполненные в начале эксперимента и после окончания.

- Выполнение броскового действия рукой махом с места, под броском два вращательных движения («шене» + кувырок) на разное расстояние. (3м, 4,5м и 6м) (3 попытки, за каждую дается 1б)

Протестировано 12 гимнасток, занимающихся в спортивной школе «Приволжанка».
(табл. 1)

Таблица 1- Результаты теста

№ Испытуемого	Год рождения	В начале эксперимента	Уровень	В конце эксперимента	Уровень
1.	2007	2,1,0	низкий	2,2,1	средний
2.	2007	0,1,0	низкий	2,2,0	средний
3.	2006	0,2,1	низкий	1,3,1	средний
4.	2007	0,0,0	низкий	1,2,0	низкий
5.	2006	1,2,0	низкий	2,3,1	хороший
6.	2007	0,3,1	средний	1,3,2	хороший
7.	2007	1,3,1	средний	2,3,2	хороший
8.	2006	1,2,0	низкий	2,3,1	хороший
9.	2006	0,0,0	низкий	2,0,2	средний
10.	2006	1,0,0	низкий	2,2,1	средний
11.	2007	2,1,0	низкий	3,2,1	хороший
12.	2006	0,0,1	низкий	1,3,2	хороший
ИТОГ: Уровень выполнения данного теста улучшился					

По подсчетам нами был выявлен самый не надежный предмет в художественной гимнастике на примере личной программы, им оказалась лента. Что в дальнейшем нам помогло рассмотреть надежность бросковых действий с лентой под воздействием некоторых факторов.

Было произведено педагогическое исследование, включающее в себя 3и разных расстояния 3м, 4,5м и 6м. По итогам тестирования можно сделать вывод, что нет ни одной гимнастки которая выполнила бы все тесты на высший бал, это говорит том, что надежность бросковых действий данной группы гимнасток не на высшем уровне. Самым сложным для гимнасток стал тест с более ближнем и более дальним расстоянием, так как гимнастки привыкли выполнять данное бросковое действие с лентой, на среднем (привычном) расстоянии (~4,5м). По итогам выполнения данного теста, проведенного в конце эксперимента, уровень бросковых действий улучшился, до "хорошего" и "среднего" уровня.

Выводы.

1. Выявлены основные факторы влияющие на надежность выполнения бросковых действий в спорте. Так же нами изучены внешние и внутренние факторы, влияющие на надежность выполнения бросковых действий, на примере художественной гимнастики, в личной программе.

2. Выявлен уровень надежности навыка выполнения бросковых действий с лентой у гимнасток 12-13лет. В ходе педагогического тестирования, мы узнали, что уровень надежности выбранных нами гимнасток находится на низком уровне, но по окончанию эксперимента улучшился до хорошего и среднего уровня.

Список литературы:

1. Ботова, Л.Н. Совершенствование кинестезии у юных гимнастов / Л.Н. Ботова, А.Р. Муллахметова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта 2017. № 10 (152). С. 24-28

2. Винер, И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в

художественной гимнастике: автореф. дис... канд. пед. наук / И.А. Винер. - С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им П.Ф. Лесгафта, 2003. – С. 25.

3. Заячук, Т.В. Интегративная модель минимизации технических ошибок у девочек 11-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой / Заячук Т.В., Коновалов И.Е., Бикмухаметов Р.К., Болтиков Ю.В., Лопатин Л.А., Маркелова А.С. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 9 (151). С. 96-100.

4. Шалманов, А.А. Метод биомеханического обоснования строения спортивных двигательных действий (концептуальные положения) / А.А. Шалманов, Я.Е. Ланка // 12 Международный научный конгресс "Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех": материалы конференции. - М. : Физическая культура. - 2008. – 348 с.

РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К СОХРАНЕНИЮ РАВНОВЕСИЯ У ГИМНАСТОК НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

*Галеева А.И., Соколикова М.К., студенты 71101 М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – д.п.н., профессор Бикмухаметов Р.К.*

Аннотация. В статье рассмотрена значимость развития способности к сохранению равновесия в художественной гимнастике. Проведено анкетирование для выявления наиболее часто используемых тренерами средств и методов развития способности к сохранению равновесия у гимнасток.

Актуальность. Значительный рост напряженности соревновательной борьбы и смена правил на новый олимпийский цикл в 2017-2020 г. привели к кардинальному увеличению трудности выполнения связок-элементов за счет увеличения вестибулярной нагрузки и усложнения условий сохранения равновесия. В связи с этим, рост спортивного мастерства в гимнастике в значительной мере зависит от деятельности вестибулярного аппарата и уровня двигательной координации спортсменок, обеспечивающих качество сохранения статического равновесия в упражнениях и с динамическим вращением [1].

Успешность выступления спортсменок на соревнованиях на этапе наивысших достижений во многом зависит от качества учебно-тренировочного процесса в первые годы занятий спортом [5].

Особенностью художественной гимнастики сегодня является раннее начало специализированной подготовки [5]. Когда спортивную карьеру девочки начинают с 4-5 лет, а в 7-8 лет они уже выполняют соревновательную программу по 3-4 видам гимнастического многоборья. Непрерывный рост результатов предусматривает поиск новых форм, средств, методов работы с юными спортсменками.

Анализ научной и методической литературы по вопросам целенаправленного подбора средств и методов развития способности сохранять равновесие в условиях повышенной вестибулярной нагрузки на тренировочном этапе подготовки показал фрагментарность и недостаточность работ в данном направлении. В результате, на практике тренеру приходится полагаться на свой опыт и порой методом проб и ошибок находить наиболее действенные средства тренировки такой сложной двигательной координации [4]. Что, не может обеспечить сегодня высокие темпы роста технической подготовленности гимнасток, которые обуславливают успешность ее спортивной карьеры.

В связи с этим, наблюдаем противоречие между высокими требованиями к проявлению способности к сохранению равновесия гимнасткой в условиях повышенной вестибулярной нагрузки и низким уровнем методической разработанности данной проблемы.

Цель работы. Выявить значение развития способности к сохранению равновесия у гимнасток на тренировочном этапе подготовки.

Организация и методы исследования. Для выявления наиболее часто используемых тренерами средств и методов развития способности к сохранению равновесия у спортсменок мы провели анкетирование. В опросе участвовало 20 тренеров, работающих в группах начальной подготовки по художественной гимнастике в разных спортивных организациях и клубах г. Казани, со стажем работы от 3-7 лет.

Анкета состояла из 4 вопросов. После опроса мы интерпретировали и обработали результаты теста. И получили следующие результаты:

1) Ответы на первый вопрос «Уделяете ли Вы время в своем тренировочном процессе развитию способности к сохранению равновесия?» показали, что 60 % респондентов уделяют время в своем тренировочном процессе развитию способности к сохранению равновесия. Результаты представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 - Развитие способности к сохранению равновесия

2) Ответы на второй вопрос показал, что по продолжительности на развитие способности 30 % тренеров отводят более 3-х часов в неделю, 20 % от 3-1 часа в неделю, 50% показало, что менее часа в неделю. Результаты представлены на рисунке 2.



Рисунок 2 - Отводимое время на развитие способности к сохранению равновесия в тренировочном процессе

3) Ответы на третий вопрос «Какие средства и методы вы используете для развития способности к сохранению равновесия?» показали, что 70% респондентов используют повторный метод, 20 % ответили, что используют дополнительный инвентарь, 10 % ответили, что не хватает необходимых средств и методов для развития данной способности. Результаты на рисунке 3.



Рисунок 3 - Средства и методы, используемые для развития способности к сохранению равновесия

4) Ответы на четвертый вопрос «Как Вы считаете, нужна ли способность к сохранению равновесия в художественной гимнастике?» показали, что 80% респондентов ответили, что нужна, а 20 % затруднились ответить. Результаты представлены на рисунке 4.



Рисунок 4 - Необходимость способности к сохранению равновесия

В результате опроса нами были выявлены основные трудности, с которыми сталкиваются тренеры, в тренировочном процессе развивая способность к сохранению равновесия:

- 1) отсутствие или недостаточность специального инвентаря;
- 2) лимит тренировочного времени,
- 3) незнание эффективных средств и методов для развития способности к сохранению равновесия.

Итак, 80 % респондентов считают значимой способностью к сохранению равновесия в художественной гимнастике.

Выводы. В результате опроса нами были выявлены основные трудности, с которыми сталкиваются тренеры, в тренировочном процессе развивая способность к сохранению равновесия:

- 1) отсутствие или недостаточность специального инвентаря;
- 2) лимит тренировочного времени,
- 3) незнание эффективных средств и методов для развития способности к сохранению равновесия.

В связи с тем, что 80 % респондентов считают значимой способностью к сохранению равновесия в художественной гимнастике на тренировочном этапе подготовки.

Список литературы:

1. Блещунов, Н.В. Исследование взаимодействия вестибулярных и двигательных реакций для оценки функциональных возможностей гимнасток различного возраста / Н.В. Блещунов // Проблемы детского спорта. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – С. 1.
2. Бойченко, С.Д. Физиология человека: Учебник для техн. физ. культ. / Под ред. В.В.Васильевой. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 319 с.
3. Болобан, В.Н. Макрометодика обучения упражнениям сложным по координации. Изучение средств развития вестибулярной устойчивости в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки / В.Н. Болобан, 2010. – С. 38-40.
4. Ботова, Л.Н. Совершенствование кинестезии у юных гимнастов / Л. Н. Ботова, А. Р. Муллахметова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 24-28.
5. Заячук, Т.В. Интегративная модель минимизации технических ошибок у девочек 11-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой / Т.В. Заячук, И.Е. Коновалов, Р.К. Бикмухаметов, Ю.В. Болтиков, Л.А., Лопатин, А.С. Маркелова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С. 96-100.

КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПЕРЕВОРОТА БОКОМ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Гергерт Л.И., студент 51101 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Коновалова Л.А.*

Актуальность исследования. Акробатическая подготовка в художественной гимнастике является важным компонентом тренировочного процесса гимнасток на всех этапах становления спортивного мастерства, в связи с повышающимися требованиями к трудности соревновательных программ гимнасток за счет включения большого количества и разнообразия акробатических элементов.

Эволюция соревновательных программ гимнасток за прошедшие 10-15 лет характеризуется 3-х кратным увеличением количества акробатических элементов и качественным их разнообразием [1]. Вместе с тем, доля времени, отводимого на акробатическую подготовку и методика, заимствованная у спортивной гимнастики, остаются неизменными. Что является несомненным противоречием между требованиями к содержанию акробатической подготовки в художественной гимнастике и ее научно-методическим обеспечением.

Цель нашего исследования - выявление модельных параметров структурной группы «перевороты боком».

Методом исследования явился биомеханический анализ техники выполнения переворота боком «колесо» с опорой на две руки с использованием программы видеонализа «Kinovea 0.8.15», выполненного гимнасткой высокой квалификации (МС).

Результаты исследования и их обсуждение. Модель техники переворота боком включает 3 фазы: подготовительных действий, основных и завершающих.

I. Фаза подготовительных действий. Из и.п.- стойка на левой, правая вперед на носок, руки вверх (лицом к направлению движения), гимнастка делает длинный шаг правой вперед и переносит на нее центр тяжести, одновременно наклоняя корпус и руки вперед. Резким сгибанием корпуса ставит правую руку на пол на линию опорной ноги.

II. Фаза основных действий – коснувшись рукой пола, выполняет отталкивание правой ногой от пола и делает резкий мах левой ногой вверх, затем ставит левую руку на ширине плеч и через стойку на руках ноги врозь переносит центр тяжести с правой руки на левую.

III. Фаза завершающих действий – перейдя вертикальную ось стойки на руках, гимнастка правой рукой отталкивается от пола, завершает переворот сгибая корпус и опуская на опору сначала левую и затем правую ногу и принимая стойку на носках, руки в стороны.

Ведущее звено техники переворота боком «колесо» является согласованная работа ног в основной фазе при отталкивании одной и махе другой.

Основой техники переворота боком «колесо» является последовательное отталкивание по ходу движения ногами и руками по схеме:

- толчок правой ногой при выходе в стойку на руках,
- толчок правой рукой при переходе с правой руки на левую,
- толчок левой рукой при перевороте со стойки на руках на левую ногу.



Фаза подготовительных действий	Фаза основных действий	Фаза завершающих действий
00:00 – 00:85млс	01:06 – 02:30млс	02:58 – 08:21млс

Рисунок 1 – Хронограмма переворота боком с опорой на две руки

Было проведен видеоанализ акробатического элемента, в результате которого выявлены особенности движения ОЦТ гимнастки при выполнении переворота боком «колесо». В результате можно констатировать, что признаком правильной техники выполнения переворота является плавное перемещение тяжести тела гимнастки с последовательным изменением точек опоры рук и ног (рис.2).

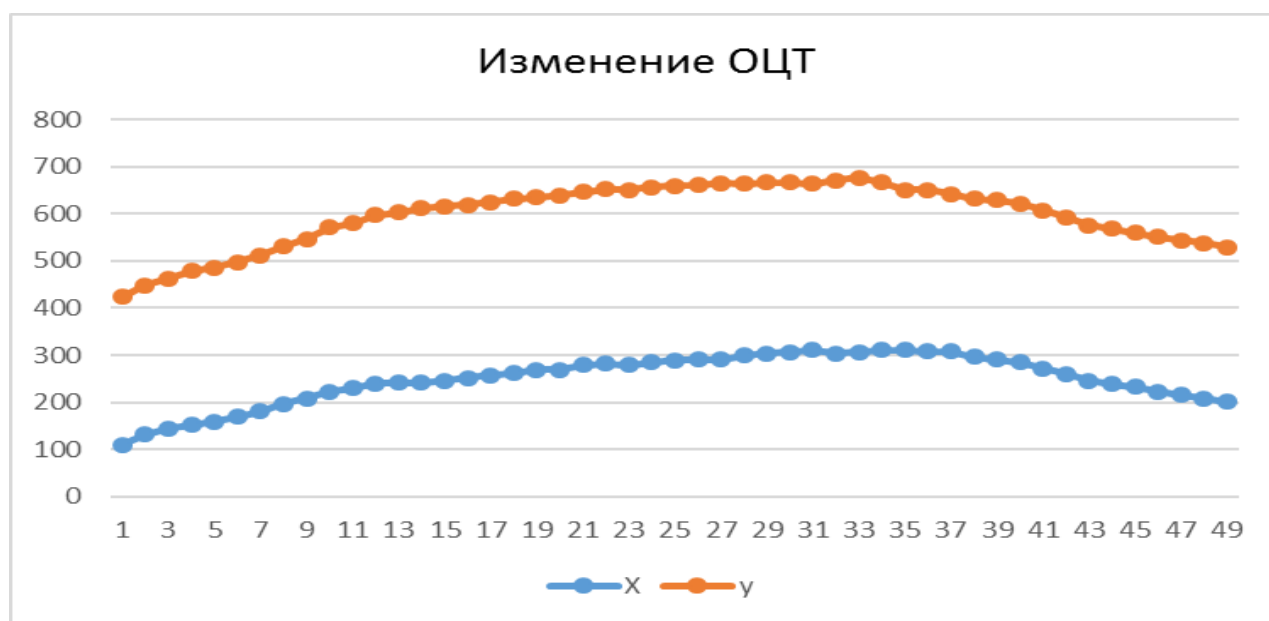


Рисунок 2 – Изменение ОЦТ переворота боком «колесо» с опорой на две руки

На основании проведённого педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью гимнасток высокой квалификации, было выявлено значительное разнообразие акробатических элементов [2], в том числе модификаций переворота боком «колесо», которые нами представлены в виде классификации (рис.3).



Рисунок 3 – Схема структурной группы «перевороты боком»

Выводы. Таким образом, в результате проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

1. Выделены три фазы переворота боком «колесо» и описан состав движений в каждой из этих фаз. Модель техники переворота боком включает: исходное положение, фазу подготовительных, основных и завершающих действий.

2. Определено ведущее звено техники структурной группы переворота боком «колесо». К ним относятся согласованная работа ног в основной фазе при отталкивании одной и махе другой.

3. Определено значительное количество модификаций структурной группы «перевороты боком», которые группируются по специфике опоры: с опорой на две руки, на одну руку и другие части тела. Основным классификационным признаком явилась особенность опоры.

Список литературы:

1. Гергерт, Л.И. Акробатические элементы в соревновательных программах гимнасток различной квалификации / Л.И. Гергерт, Л.А. Коновалова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». – 2018. - С. 195-200.

2. Усманова, Д.И. Классификация акробатических элементов в художественной гимнастике в связи с последними тенденциями развития / Д.И. Усманова, Л.А. Коновалова // Физическая культура и спорт: воспитание гражданина России Материалы научной (национальной) конференции. – Шуя, 2018 - С. 123-127.

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОК ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

*Гирфанова А.И., студент 71101 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – д.п.н., доцент Фонарев Д.В.*

Актуальность. Художественная гимнастика является одним из сложно координационных видов спорта, в котором высокий уровень сложности движений, артистизм при их выполнении и непрерывный рост результатов во многом зависят от уровня подготовленности спортсмена. Спортивный результат априори закладывается на ранних этапах подготовки.

Этап начальной подготовки продолжается три года, на котором обучаются дети с 4-5 лет. Основными задачами этапа начальной подготовки являются: укрепление здоровья, формирование правильной осанки, общая и специальная физическая подготовка, воспитание спортивного характера и формирование интереса к занятиям художественной гимнастикой [1]. Не маловажное значение на начальном этапе имеют упражнения на развитие гибкости, двигательного-координационных способностей, формирование навыков и умений работать с предметами [2].

Цель исследования – определить особенности занятий с юными гимнастками и их результат по выполнению базовых и специфических упражнений.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проведено в группе юных спортсменок по художественной гимнастике начального этапа подготовки, первого года обучения. Юные гимнастки в возрасте от 4 до 6 лет в количестве 25 человек занимались три раза в неделю, продолжительность каждого занятия составляла один час. Задачами тренировок являлось развитие гибкости, силы и координации. Каждое занятие начиналось с ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений, и разминки, включающей движения от мелких суставов к более крупным: наклоны головы, туловища, круговые движения плечами, подъёмы на полупальцы и другие. Следует отметить, что дети в возрасте 4-5 лет охотно выполняют общеразвивающие упражнения.

Занятия начинаются с обучения простым базовым элементам, шагам, бегу и подводящим упражнениям. Большое внимание уделяется растяжке и силовым упражнениям. Важно укрепить мышцы спины, пресса, верхних и нижних конечностей. Следует овладеть навыкам основных движений художественной гимнастики, состоящих из движений кистями, плечами, грудью, тазом, стопами, головой.

При этом необходимо обратить внимание на развитие координационной способности в процессе обучения простым поворотам, принятия и сохранения позы поворота, сохранения статистического положения.

Кроме базовых элементов, на занятиях гимнастики стараются освоить простейшие упражнения без предмета и с предметами (обручем, скакалкой и мячом).

Начальный этап подготовки играет важную роль: именно в нем закладываются основы личности спортсмена, а также его связывают с понятием «школа гимнастики».

На начальном этапе подготовки особое внимание надо обратить на развитие техники выполнения упражнений. Юным гимнасткам необходимо правильно демонстрировать технику выполнения упражнений, учить грамотно подбирать исходное положение и подводящие упражнения. По мере развития умений и навыков выполнения базовых упражнений, переходим к усложнению данного упражнения. Например, подъем на полупальцы руки вверх, после освоения техники «релеве», можно добавить движение руками.

Специфическое упражнение является основным упражнением в базовых движениях, оно содержит в себе основные особенности техники упражнений. После освоения

специфического упражнения можно изучить чередующийся подъем на полупальцы с движением рук.

На тренировках юные гимнастки осваивают базовые и специфические упражнения. Из базовых упражнений юные гимнастки выполняют приставные, переменные шаги, галоп, перебаты в группировке, мосты, шпагаты, ОРУ, сед, упоры, круглый полуприсед, волны, пружинные движения руками, они также осваивают постановку «высоких полупальцев» и разновидности ходьбы и бега.

На первом году начального этапа подготовки особое внимание обращают на разучивание разновидности ходьбы и бега, движения руками, прыжки, повороты, и только потом переходят на работу с предметами. Выполнение базовых упражнений необходимо начинать в медленном темпе, на месте или у опоры, без предмета или с предметами, последовательно добавляя новые элементы, тем самым усложняя выполнение упражнений в движении, также увеличивая темп и амплитуду.

Базовые упражнения лежат в основе общей и специальной физической подготовки, включающей силовую и координационную подготовку мышечных групп, управляющих движениями кисти, стопы, голени и предплечья. Для повышения общей физической подготовленности юных гимнасток, согласно их возрастным особенностям развития, проводим силовую тренировку: включающую упражнения с предметами. Например, поднятие и удержание обруча одной рукой, передача обруча или мяча стоя на полупальцах и др. Тренировки должны включать игровой метод т.е. подвижные игры с какой-нибудь детской тематикой, например, игра «волк и гуси». Игровой метод позволяет закрепить полученные навыки и запоминать отдельные элементы, связки, придает занятиям эмоциональную окраску, соревновательный характер и способствуют проявлению воображения, а также поддерживает интерес к занятиям.

После полугодия занятий мы проводили тестовый контроль, с целью выявления умений и навыков выполнения базовых и специальных видов упражнений, к которым относятся упражнения на гибкость: наклоны вперед с фиксацией положения на 5 счетов (складка); «рыбка» т.е. прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног (учитывают расстояние между лбом и стопами); отведение рук назад (для выявления гибкости в плечевом суставе); упражнения на координационные способности - «цапелька» (равновесие на одной ноге, другая нога согнута в коленном суставе, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны); прыжки толчком двух ног (упражнение на скоростно-силовые качества).

Результаты тест контроля показали, что «плотную» складку выполнили 80% гимнасток. «Рыбку» - 60%, отведение рук назад – 18%, «Цапельку» - 45%, прыжки толчком двух ног – 68%. Следует отметить, что умения и навыки выполнения базовых и специальных упражнений у гимнасток в возрасте 5-6 лет выше, чем у 4 летних при одинаковом стаже занятий.

Выводы. Таким образом, на начальном этапе подготовки выявляются способности у детей, осуществляется общая и физическая подготовка. Формируются и совершенствуются умения и навыки выполнения базовых и специальных упражнений. Тренировки с 4-6 летними гимнастками должны проводиться методически грамотно, приносить им радость и воспитывать у них спортивный характер.

Список литературы:

1. Заячук, Т.В. Влияние хореографической подготовки на техническую подготовленность девочек 8-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой / Заячук Т.В., Лопатин Л.А., Шамгуллина Г.Р., Романченко Е.А. // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 51-6. С. 143-153.
2. Карпенко, Л.А. Методика оценки развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие / Л.А. Карпенко, И.А. Винер, В.А. Сивицкий. - М., 2007.- 76 с.
3. Колинченко, Е.А. Методика спортивного отбора на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике / Е.А. Колинченко, Е.А. Могилев, А.А. Ашарина // Известия Тульского государственного университета. - 2017. - С.147-152.

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ УРОВНЯ ОБРАЗНОГО МЫШЛЕНИЯ ГИМНАСТОК 10 ЛЕТ ПО ПРОГРЕССИВНОЙ МЕТОДИКЕ РАВЕНА

*Ермакова А.В., студент 61101 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель - к.п.н, доцент Коновалова Л.А.*

Актуальность. Художественная гимнастика - это ациклический сложно координационный вид спорта, который требует от спортсменки не только четкое и грамотное выполнение техники движений, но и умение выразить характер музыкального произведения и заложенный образ через эмоции и работу с предметом. Артистичность является одним из компонентов оценивания соревновательной программы в художественной гимнастике, но многие тренеры не уделяют должного внимания этому компоненту оценивания [1, 2].

Согласно правилам соревнований, оценка за композицию состоит из двух критериев: технический аспект и артистичность, которая представляет собой соответствие музыкальной композиции и движений гимнастки, передача идеи и образа программы [2, 3]. Композиция - это художественное произведение свободное для творчества. Ограничения есть только со стороны требований правил соревнования относительно времени, размеров площадки и количества элементов. За 1 минуту тридцать секунд на ковре 13*13 гимнастка должна раскрыть образ, заданный музыкальным сопровождением [1]. Для получения высоких баллов за соревновательную программу, у гимнастки должно быть хорошо развито образное мышление. Образное мышление - процесс познавательной деятельности, который направлен на отражение существенных свойств объекта. Образное мышление необходимо не только в сфере спорта, но и в других видах деятельности, о чем свидетельствует научная литература следующих авторов: И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Н.И. Кузьмина, А.С. Мальнева, Э.Р. Левшевич

Цель исследования - дать оценку уровня образного мышления у девочек 10 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Объект исследования - образное мышление девочек 10 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Предмет исследования - тесты для оценки образного мышления у девочек 10 лет, занимающихся художественной гимнастикой

Гипотеза - заключается в предположении, что разработанные тесты позволят выявить уровень развития образного мышления у девочек 10 лет, занимающихся художественной гимнастикой и помогут объективизировать процесс подбора средств и методов повышения артистизма и двигательной выразительности гимнасток.

Результаты исследования и их обсуждение. Тестирование проводилось на базе Федерального спортивного центра гимнастики, г.Казань. Тестирование состоит из 21 вопроса из них 14 вопросов - это прогрессивные матрицы Равена, 7 вопросов по методике «Лабиринт». Прогрессивные матрица Равена - тест применяется для диагностики уровня интеллектуального развития испытуемых в возрасте от 8 до 14 лет. Задания разделены на четыре уровня (А, В, С, Д) по возрастающей сложности заданий в каждой серии. Трудность задания возрастает при переходе от серии к серии. Обследуемый должен выбрать недостающий элемент матрицы среди 6 предложенных вариантов ответов.

Серия А - диагностирует способность к дифференциации основных элементов структуры и раскрытию связей между ними.

Серия В - оценивается способность к аналогии.

Серия С - диагностируется способность выявлять сложные изменения закономерностей непрерывного развития.

Серия Д - оценивает способность к пространственной перестановке фигур в матрице по горизонтальному и вертикальному направлениям [4].

Таблица 1- результаты тестирования уровня образного мышления гимнасток 10 лет по методике «Прогрессивные матрицы Равена»

Задание	Испытуемая				
	1	2	3	4	5
A1	+	+	+	+	+
A2	+	+	+	+	+
A3	+	+	+	+	+
A4	+	+	-	+	+
B1	+	+	+	+	+
B2	-	+	+	+	+
B3	+	-	-	+	-
B4	+	+	-	+	-
D1	+	+	-	+	+
D2	+	+	-	+	-
D3	+	+	-	-	-
D4	-	+	-	-	-
C1	-	+	-	-	-
C2	-	-	-	-	-
Итого	71,4%	85,7%	41,7%	71,4%	50%
Среднее значение	62,9%				

Анализируя таблицу №1, мы видим, что первая испытуемая набрала 71,4 %, что соответствует среднему уровню развития образного мышления (10 правильных заданий).

Вторая испытуемая набрала 85,7%, что соответствует уровню развития образного мышления выше среднего (12 правильных заданий)

Третья испытуемая набрала 41,7%, что соответствует низкому уровню развития образного мышления (5 правильных заданий)

Четвертая испытуемая набрала 71,7% среднему уровню развития образного мышления (10 правильных заданий).

Пятая испытуемая набрала 50%- это средний уровень развития образного мышления.

Среднее значение уровня образного мышления составило- 62,9%, что соответствует среднему значению.

Выводы.

1. Определено, что образного мышление занимает важное место в учебно-тренировочном процессе гимнасток.

2. Среднее значение уровня по группе образного мышления составило- 62,9%, что соответствует среднему значению.

Список литературы:

1. Винер-Усманова, И.А. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования / И.А. Винер- Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина // – М. : Спорт, 2015. – 120 с.

2. Кузьмина, Н.И. К вопросу о выразительности в художественной гимнастике/ Н.И. Кузьмина, А.С. Мальнева // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорского- преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта- 2012. – С. 55-56.

3. Левшевич, Э.Р. Современные методы развития выразительности юных гимнасток – учащихся отделения художественной гимнастики ДЮСШ «ОЛИМП» / Э.Р. Левшевич // Современные спортивные технологии. – 2015. – С. 64-68.
4. Равен, Дж.К. Руководство к Прогрессивным Матрицам Равена и Словарным Шкалам / Дж.К., Равен, Корт Дж.Х // Стандартные Прогрессивные Матрицы (включая Параллельные и Плюс версии). – «Когито-Центр». – М., 2012. – С. 59-68.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ АКРОБАТОВ-ПРЫГУНОВ 10-12 ЛЕТ

*Жегалова В.В., студент 61101 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель - старший преподаватель, Косулина В.В.*

Актуальность. В последние годы постоянно растет количество людей, занимающихся различными видами спорта. Благодаря своей специфике акробатические прыжки завоевали большую популярность и признание как прикладной вид двигательной деятельности в спортивной, трудовой, военной и бытовой практике. «Акробатизация» гимнастики коснулась всех ее видов. И этот процесс будет продолжаться, ведь именно здесь находятся огромные резервы расширения диапазона двигательных возможностей спортсменов. Наряду с этим и сама акробатика стремительно развивается, усложняются элементы и выполняемые комбинации. Проводится все больше соревнований в данном виде спорта.

Прыжковая акробатика является максимально силовым видом спорта с очень развитой координацией движений и быстротой двигательной реакции. В акробатике прыжки на дорожке занимают особое место, как наиболее зрелищный вид дисциплины, в котором во всей полноте проявляются достижения спортсменов в сложнотехнической двигательной подготовке. Именно благодаря своей специфике и сложности исполнения элементов акробатические прыжки завоевали большую популярность и признание как прикладной вид двигательной деятельности.

Однако, большинство тренеров стараются совершенствовать технику исполнения отдельных акробатических элементов и связок, забывая то, что соревновательные комбинации, усложняясь, требуют более совершенной физической подготовленности спортсменов.

Цель исследования - теоретически обосновать значимость скоростно-силовых качеств спортсменов 10-12 лет в прыжках на акробатической дорожке.

Задачи исследования:

1. На основе научно-методической литературы обосновать значимость скоростно-силовых качеств для акробатов-прыгунов.
2. Оценить уровень развития скоростно-силовых качеств акробатов-прыгунов 10-12 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Прыжки на акробатической дорожке – скоростно-силовой вид спорта с высоким чувством пространства и хорошей координацией.

Прыжки на акробатической дорожке характеризуются выполнением прыжков с вращением ритмично с рук на ноги и с ног на ноги с постоянной скоростью. Комбинация выполняется без остановок и промежуточных шагов. Акробатическое упражнение может включать серию прыжков с передним, задним вращением и вращением вокруг своей оси. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, техникой и сохранением темпа выполняемых элементов.

В прыжковой акробатике скоростно-силовые способности играют очень важную роль при выполнении всей комбинации. Спортсмен должен уметь набрать максимальную скорость и сохранить ее до конца упражнения. Начальную скорость акробат набирает при помощи разбега, длина которого составляет не более 10 метров. Далее спортсмен должен «пройти» акробатическую дорожку, используя акробатические элементы, при этом сохраняя и увеличивая скорость выполнения. Максимальная скорость должна быть набрана спортсменом на последних 2-3 разгонных элементах для того, чтобы выполнить заключительный элемент на максимальной высоте, так как при правильном отбиве вся горизонтальная скорость переходит в вертикальную.

Следовательно, при занятиях данной дисциплиной очень важно учитывать свои возможности и развивать те физические качества, которые помогут повысить уровень подготовленности спортсмена.

Одним из главных критериев подготовки акробатов-прыгунов является развитие скоростно-силовых способностей спортсмена. Скоростно-силовые способности подразумевают умение спортсмена проявлять усилия с максимальной мощностью в определенный период времени при сохранении оптимальной амплитуды движений.

Таким образом, можно сделать вывод, что скоростно-силовые качества – неотъемлемый компонент в прыжках на акробатической дорожке.

В ходе исследования был проведен прием контрольных нормативов и выявлен уровень развития скоростно-силовых качеств акробатов 10-12 лет. На основе полученных результатов, которые были сравнены с нормативами, можно сделать вывод, что у детей 10-12 лет недостаточно развиты скоростно-силовые качества.

В дальнейшем будет введен комплекс упражнений для развития и совершенствования скоростно-силовых качеств акробатов-прыгунов и определена его эффективность.

Выводы.

1. Проанализировав научно-методическую литературу, мы доказали влияние скоростно-силовых качеств на результат в прыжках на акробатической дорожке.

2. На основе полученных результатов мы выявили, что развитие скоростно-силовых качеств акробатов-прыгунов 10-12 лет находится на низком уровне, следовательно, будет разработан и введен комплекс упражнений для совершенствования данных качеств спортсменов.

Список литературы:

1. Бураков, Б.А. Физическая подготовка акробатов-прыгунов: учеб. пособие для студентов, специализирующихся по акробатике и гимнастике. М.: ГЦОЛИФК, 1980. - 36 с.

2. Верхошанский, Ю.В. Методика оценки скоростно-силовых способностей спортсменов // Теория и практика физической культуры. -1979. - № 2. - С. 7–11.

3. Курьсь, В.Н. Спортивная акробатика: теория и методика обучения прыжкам на дорожке: в 2 т. Ставрополь: Альма-Матер, 1994. - 200 с.

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА В РОССИИ

*Журавлева В.Е., студент 61112 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель - преподаватель Зарипов Ш.Р.*

Актуальность. Акробатический рок-н-ролл является одним из наименее развитых видов спорта в России, но одним из самых зрелищных. На сегодняшний день рок-н-ролл развивается в 33 регионах нашей страны, в том числе и в учебных заведениях. Более 10000 людей в возрасте 7-25 лет занимаются рок-н-роллом на регулярной основе. Создание необходимых условий для формирования и поддержки студенческих команд и их участия в многоэтапных межрегиональных соревнованиях способствует популяризации здорового образа жизни и повышению двигательной активности студентов.

Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла» была создана 3 февраля 2012 года. В качестве основной задачи был выдвинут тезис о «необходимости его популяризации в РФ». Федерация акробатического рок-н-ролла республики Татарстан была создана в 2014 году.

Целями данного проекта являлись: повышение статуса вида спорта и мотивации молодых спортсменов к занятиям рок-н-роллом, набор студентов в Поволжскую государственную академию физической культуры, спорта и туризма на профиль подготовки «спортивная тренировка в избранном виде спорта», в число которого включен рок-н-ролл, популяризация спорта в Республике Татарстан, а также увеличения количества занимающихся. Инициативу по созданию федерации акробатического рок-н-ролла республики Татарстан поддержал президент Татарстана – Рустам Нургалиевич Минниханов.

Цель исследования – проанализировать развитие акробатического рок-н-ролла России в студенческой сфере, с целью повышения уровня проведения соревнований, создания условий для формирования новых команд.

Результаты исследования и их обсуждение. Одна из миссий организации Всероссийской Федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (далее – ВФТСАРР) – разработка и внедрение эффективной системы студенческого спорта, понятной и интересной для каждого ее участника (студента, вуза, тренера, болельщика, спонсора, СМИ), качественной и конкурентоспособной на мировой арене.

На этапе становления ВФТСААР была создана сильная команда, после чего стала формироваться стратегия развития. Как показывает опыт крупнейших мировых компаний, ставших впоследствии успешными, именно такой подход обеспечивает в дальнейшем эффективную работу организации.

В ходе работы в сфере студенческого акробатического рок-н-ролла были сформированы проблемы, предложения по решению проблем и развитию данной спортивной отрасли:

- Необходимость создания студенческой федерации акробатического рок-н-ролла (регламент, создание единого информационного пространства)
- Согласование спортивного календаря (сегодня, к примеру, этот принцип не соблюдается. Так, региональные отборочные старты проходят позднее, чем общероссийские студенческие соревнования)
- Мотивация руководства ВУЗов (развитие спорта – престиж для ВУЗов)
- Вывести студенческие соревнования на рейтинговый уровень (пока соревнования проводятся только в некоторых регионах и в рамках танцевальных всероссийских фестивалей среди студентов)
- Поднять мотивацию руководства ВУЗов на государственном уровне, посредством присвоения студентам спортивных званий за победу на студенческих соревнованиях (региональных, российских, международных)
- Мотивация тренеров (материальное поощрение, звание, условия для работы)

- Индивидуальный подход к развитию студенческого спорта в регионах (учет количества ВУЗов, студентов, условий)
- Студенческие соревнования должны быть понятны и открыты для студентов (налажены каналы обратной связи, создание системы студенческого самоуправления)
- Создание сети студенческих спортивных медиа центров (внимание к студенческому рок-н-роллу должно сохраниться на постоянной основе)
- Увеличение финансирования (государство должно увеличить бюджет в данной сфере, на покупку инвентаря, костюмы, выездные соревнования. ВУЗы же, в свою очередь, должны выделять повышенные стипендии спортсменам сборных команд, в целях мотивации).

Организаторами студенческих соревнований в республике Татарстан проделывается большая работа по созданию условий для спортсменов, освещении данных соревнований. Также они проводят организаторские мероприятия: изготовление наградной продукции, информационных брошюр, подготовка атрибутов для проведения церемоний открытия и награждения, и другая не менее важная работа по обеспечению мероприятия на высшем уровне.

На данный момент, это является основными проблемами развития студенческого акробатического рок-н-ролла в целом. Вышесказанные организаторские моменты, а также важные решения должны ложиться на плечи федерации студенческого акробатического рок-н-ролла.

Рассмотрим работу федерации акробатического рок-н-ролла Республики Татарстан на примере сборной команды Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. Созданы все условия для подготовки хороших тренеров-преподавателей, в том числе, и хорошей студенческой рок-н-рольной команды, которая каждый год принимает участия на региональных и всероссийских рейтинговых соревнованиях. В распоряжении команды спортивный комплекс – «Центр гимнастики». Помимо тренировочного процесса команда получает образование, опыт в тренировочной деятельности на этой площадке, там же проходят учебные занятия. В академии учатся 60 рок-н-роллистов, большая конкуренция для попадания в студенческую команду. Команду тренируют высококвалифицированные тренеры – Локтева Наталья Евгеньевна, которая стала основателем акробатического рок-н-ролла в республике Татарстан, Зарипов Шамиль Рамилевич. Студенты академии становились полуфиналистами кубка России, чемпионами республики Татарстан, победителями и призерами различных региональных соревнований.

Выводы. В заключение отметим, для развития студенческого акробатического рок-н-ролла в России необходимо отметить следующие обстоятельства:

1. В первую очередь федерация студенческого акробатического рок-н-ролла России нужна для пропаганды представленного вида спорта в России. Должна быть создана и единая структура, которая способна привлечь серьезного спонсора, пролоббировать распоряжение на уровне Правительства РФ, чтобы решать острые проблемы в студенческом акробатическом рок-н-ролле, их много, но их все можно решить.

2. В целях пропаганды студенческого акробатического рок-н-ролла проводятся множество турниров и соревнований среди студенческих команд России. Постепенно решаются проблемы развития студенческого акробатического рок-н-ролла в России. Увеличивается финансирование, находятся спонсоры и соревнования освещаются в открытом доступе через СМИ.

3. Рок-н-рольная команда Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма - «Студенты ПГАФКСиТ», является одной из ведущих студенческих команд, благодаря созданным условиям для тренеров и студентов, а также высокой конкуренции для попадания в команду. Но нет предела совершенству, нужно увеличить финансирование команды, чтобы поощрять спортсменов финансово, для поднятия мотивации. Также можно обеспечить команду собственным врачом.

Список литературы:

1. Заячук, Т.В. Методика обучения технике основного хода спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом на этапе начальной подготовки / Заячук Т.В., Локтева Н.Е., Зарипов Ш.Р., Кучерова И.К. // Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения. Сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2018. - С. 100-103.
2. Крючек, Е.С., Баранов, М. Ю. Теория и методика акробатического рок-н-ролла / Е.С. Крючек, М.Ю. Баранов. – М. : Человек М., 2015. – 120 с.
3. Локтева, Н.Е. Определение качества выполнения основного хода в акробатическом рок-н-ролле /Локтева Н.Е., Заячук Т.В., Зарипов Ш.Р., Кучерова И.К.// Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения. Сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2018. С. 130-134.
4. Терехина, Р.Н. Программа спортивной подготовки по виду спорта Акробатический Рок-н-ролл / Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек – СПб. : Спорт, 2006. – 112 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ У РОК-Н-РОЛЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

*Завойских Н.А. студент 61112 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – старший преподаватель Косулина В.В.,
старший преподаватель, Кучерова И.К.*

Актуальность. В настоящее время развитие мировой спортивной практики связано с появлением множества новых видов спорта. Среди них - акробатический рок-н-ролл. Акробатический рок-н-ролл включает в себя технику основного хода, танцевальные и акробатические фигуры, соответствующие им построения и перемещения. В системе подготовки юных спортсменов наблюдается традиционный, подчас научно не обоснованный подход к обучению, который не учитывает влияния уровня развития двигательных способностей и специальных качеств на успешность овладения упражнениями акробатического рок-н-ролла и автоматически переносит систему подготовки взрослых спортсменов на детей.

Особенное внимание стоит уделить танцевальной подготовке, что не подкрепляется фундаментальными научными и методическими исследованиями, позволяющими выстроить научно-обоснованную систему подготовки рок-н-роллистов. Танцевальная техника с каждым годом совершенствуется, а также совершенствуются и правила судейства в танцевальной технике. Танцевальная техника у юных рок-н-роллистов заметно отличается от техники взрослых рок-н-роллистов. Для дальнейшего правильного развития и совершенствования танцевания юным рок-н-роллистам нужно правильно преподносить технику, а также знания. От знаний «своего дела» тренера зависит как достижения в соревновательной деятельности, так и здоровье спортсменов, особенно в младшем возрасте. Поэтому танцевальной подготовке стоит уделять не малое внимание для повышения результатов. Решение данной проблемы становится весьма актуальной научной задачей. Она требует поиска, разработки и применения новых, более эффективных средств и методов, позволяющих повысить интерес к занятиям, создать положительный эмоциональный фон, повысить уровень развития двигательных способностей и специальных качеств, физической подготовленности и здоровья. Все это позволит более качественно управлять процессом обучения и воспитания юных спортсменов.

Цель исследования - теоретически обосновать методику совершенствования танцевальной подготовки у рок-н-роллистов на начальном этапе

Результаты исследования и их обсуждение. Подготовка юных рок-н-роллистов предусматривает решение следующих основных задач:

1. Укрепление здоровья занимающихся, опережающее развитие способностей, личностных свойств, необходимых для овладения сложными упражнениями и достижения высокого уровня спортивного мастерства;
2. Изучение новых элементов, соединений, упражнений, совершенствование техники их исполнения, работа над школой движений, легкостью, выразительностью движений, артистизмом в исполнении целостного упражнения (композиции);
3. Непосредственная тактическая, психологическая, теоретическая и другие виды подготовки, необходимые для дальнейшего успешного выступления на соревнованиях.

Для решения этих задач применяются следующие средства акробатического рок-н-ролла:

1. Общеразвивающие и специальные упражнения для повышения функциональных возможностей организма, развития способностей занимающихся, воспитание личностных свойств, обогащение двигательным, спортивным, эмоциональным опытом. Разрабатываются комплексы упражнений на развитие определенных физических и специальных способностей, методики изучения и совершенствования упражнений акробатического рок-н-ролла.

2. Музыкальное сопровождение подбирается в зависимости от характера выполняемых упражнений (разнообразные музыкальные стили) и с учетом уровня подготовки занимающихся (различный музыкальный темп).

На начальных этапах многолетней подготовки, в соревнованиях спортсменов относительно невысокой квалификации уровень технического мастерства и спортивный результат в целом определяются прежде всего совершенством, базовых движений и действий. На уровне высшего мастерства дополнительные движения, определяющие индивидуальность конкретного спортсмена, могут оказаться решающим средством в спортивной борьбе. По степени освоения приемов и действий техническая подготовленность характеризуется тремя уровнями: 1) наличием двигательных представлений о приемах и действиях и попыток их выполнения; 2) возникновением двигательного умения; 3) образованием, двигательного навыка.

Выводы. Исходя из всего выше сказанного можно сделать вывод, что для совершенствования танцевальной подготовки стоит больше уделять внимание музыке. Музыкальное сопровождение относится к вспомогательным средствам. Музыка на занятиях способствует повышению работоспособности, развитию координации движений, воспитывает у детей чувство и понимание ритма, такта мелодии и соответствующей им красоты и выразительности движений, музыкального вкуса, поднимает настроение у занимающихся, вносит в выполняемую работу элементы гармонизации, комфорта и привлекательности, повышает интерес к спортивной деятельности в целом, подбор музыки осуществляется в соответствии с особенностями двигательной деятельности и спецификой изучаемого материала.

Список литературы:

1. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский – М. : Советский спорт, 2009. – 145 с.

2. Заячук, Т.В. Методика обучения технике основного хода спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом на этапе начальной подготовки / Заячук Т.В., Локтева Н.Е., Зарипов Ш.Р., Кучерова И.К. // Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения. Сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2018. - С. 100-103.

3. Кызим, П.Н. Особенности танцевальной подготовки спортсменов категории «дети» в акробатическом рок-н-ролле на начальном этапе / П.Н. Кызим // Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2013. – №5. – С. 78-81.

4. Локтева, Н.Е. Определение качества выполнения основного хода в акробатическом рок-н-ролле / Локтева Н.Е., Заячук Т.В., Зарипов Ш.Р., Кучерова И.К. // Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения. Сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2018. - С. 130-134.

5. Терехин, В.С. Теория и методика акробатического рок-н-ролла: хореографическая подготовка / В.С. Терехин, Е.Н. Медведева и др. – М.: Спорт, 2015. – С. 100-102.

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ТЕННИСИСТОВ СТАРШЕ 18 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

*Задорожная И.В., Чикалкина А.С., студенты 71101М и 71103М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., старший преподаватель Фонарева Е.А.*

Актуальность. Современный теннис характеризуется высокой двигательной активностью, которая обусловлена большим объемом передвижений и сохранении технических способностей при максимальной скорости действий и большой физической нагрузке. Особое место для достижения высоких результатов и развитии двигательных возможностей в теннисе отведено скоростно-силовым способностям, высокий уровень развития которых играет большую роль. Теннисисту во время игры приходится выполнять большое количество рывков на короткие дистанции, прыжков при выполнении подачи и ударов с лета, перестроений и ускорений во время розыгрыша мяча, которые позволяют своевременно подготовиться и эффективно нанести удар. Именно поэтому в тренировках теннисистов необходимо придавать большое значение развитию скоростно-силовых качеств. В настоящее время в научно-методической литературе имеется большое количество рекомендаций по вопросам развития скоростно-силовых качеств. Однако не указываются наиболее эффективные средства и методы их развития в теннисе. Разнообразие средств и методов формирования скоростно-силовых качеств в разных информационных источниках ставит в затруднительное положение при выборе методов и средств развития данного качества. Поэтому, определяемые наиболее эффективные методы и средства позволяют совершенствовать процесс учебно-тренировочных занятий и могут быть применены в практической работе тренерами физкультурно-спортивных организаций. [2,3,4]

Цель исследования – разработать эффективный комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств теннисистов в возрасте 18 лет и старше в подготовительном периоде.

Объект исследования – специальная физическая подготовка теннисистов.

Предмет исследования – средства и методы воспитания скоростно-силовых способностей теннисистов в зависимости от возраста и периода подготовки в годичном цикле.

Гипотеза исследования. Предполагаем, что предложенный нами комплекс упражнений позволит повысить уровень скоростно-силовых качеств теннисистов в возрасте 18 лет и старше в подготовительном периоде, чем комплексы, используемые тренерами в других центрах подготовки теннисистов.

Задачи исследования:

1. Изучить научно – методическую литературу по теме исследования.
2. Изучить особенности развития скоростно-силовых качеств у теннисистов на этапе высшего спортивного мастерства в подготовительном периоде годичного цикла.
3. Изучить тесты для определения скоростно-силовой подготовленности. Оценить уровень скоростно-силовых способностей теннисистов согласно поставленной цели.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе «Академии тенниса имени Шамиля Тарпищева» и на базе «Казанской Академии тенниса».

В исследовании принимали спортсмены в количестве 10 человек. В экспериментальную группу вошли спортсмены в количестве 5 человек, тренирующиеся на базе «Казанской Академии тенниса» Среди них 3 имели звания кандидат в мастера спорта, 2 – звание мастер спорта. В контрольную группу вошли спортсмены в количестве 5 человек, тренирующиеся на базе «Академии тенниса имени Шамиля Тарпищева» Среди них 1 имел звание кандидат в мастера спорта, 4 имели первый спортивный разряд.

Занятия в контрольной и экспериментальной группе проводилось три раза в неделю. В контрольной группе занятия проводились согласно комплексу, предложенному тренером по

теннису. Большое время уделялось учебно-тренировочным играм, как средству воспитания скоростно-силовых качеств. В экспериментальной группе занятия проводились согласно предложенному нами комплексу, где были использованы упражнения со снарядами (набивные мячи, скакалки, гимнастические скамейки, легкоатлетические барьеры и др.), различные отягощения.

Эксперимент проводился в течение 2 месяцев. В начале и в конце эксперимента было проведено тестирование, позволяющее установить эффективность предложенного нами комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств теннисистов.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов контрольных тестов позволяют оценить оказанное влияние на физическую подготовленность обеих групп. За период исследования произошли положительные изменения показателей в экспериментальной группе. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительный анализ изменения показателей в контрольных упражнениях контрольной и экспериментальной групп (n = 5 человек)

Тест	Показатель	Начало эксперимента		Разница		Конец эксперимента		Разница	
		К	Э	ед	%	К	Э	ед	%
прыжок в длину с места	Сумма (см)	1205	1234	29	2,35%	1239	1303	64	4,91%
	Среднее (см)	241	246,8	5,8	2,35%	247,8	261	12,8	4,91%
выпрыгивание с махом рук вверх	Сумма (см)	129	137	8	5,84%	157	171	14	8,19%
	Среднее (см)	25,8	27	1,6	5,84%	31,4	34	2,8	8,19%
метания набивного мяча	Сумма (м)	90,7	97,4	6,7	6,88%	96,2	110,2	14	12,70%
	Среднее (м)	18,14	19,48	1,34	6,88%	19,24	22	2,76	12,55%

Как видно из сравнительного анализа по тесту «прыжок в длину с места», в контрольной группе средний показатель составил 241 см, а в экспериментальной группе средний показатель составил 246,8 см. Это дает нам предположение о том, что наш комплекс подготовки в данном виде теста дает положительные изменения, чем комплекс, примененный в контрольной группе.

Итоговые результаты показателей теста «выпрыгивание с махом рук вверх» в контрольной группе показатель составил 25,8 см, в экспериментальной группе 27 см.

Анализ результатов теста «метание набивного мяча» показывает, что в контрольной группе средний показатель составил 18,14 см против 19,48 см полученных в экспериментальной группе.

Данные показатели указывают нам на высокую эффективность предложенного комплекса упражнений, но показатели отдельно взятых единиц во всей выборке не дают нам полноценного понимания воздействия на занимающихся посредством применения нашего комплекса. Поэтому необходимо применить методы математической статистики для средних показателей групп и сравнить их между собой.

Показатели физической подготовленности в исследуемых группах в среднем изменились следующим образом: в тесте «прыжок в длину с места» в контрольной группе на 2,35%, в экспериментальной группе результаты улучшились на 4,91%; в тесте «выпрыгивание с махом рук вверх» в контрольной на 5,84% в экспериментальной на 8,19%; в «метании набивного мяча» – 6,88% и 12,55% соответственно. Результаты не имели

статистически достоверного различия, при $p > 0,05$.

Выводы.

1. Изучение литературных источников показало, что вопросам воспитания скоростно-силовых способностей в теннисе в отечественной специализированной литературе уделяется крайне мало внимания, в то время как в мировом теннисе это является одним из важнейших направлений физической подготовки.

2. Изучая особенности развития скоростно-силовых качеств у теннисистов мы узнали, что они проявляются при выполнении быстрых движений преодолевающего и уступающего характера (относятся к динамической работе мышц) или при быстром переключении от уступающей к преодолевающей работе. Скоростно-силовые способности теннисистов проявляются в разновидностях ускорений, ударов как основных игровых действий.

Список литературы:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский - М.: Физкультура и спорта, 1988. - 331 с.
2. Голенко, В.А. Азбука тенниса / В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев - М.: Терра Спорт, 1999. - 126 с.
3. Скородумова, А.П. Физическая подготовленность теннисистов 6-14 лет / А.П. Скородумова, И.С. Баранов, О.В. Кузнецова, С.Д. Тошович. – М., 2016. – С. 2.
4. Фонарев, Д.В. Практика применения комплексного педагогического контроля в процессе спортивного ориентированного физического воспитания школьников / Д.В. Фонарев, Е.А. Фонарева. – Казань: Печать-Сервис-XXL век, 2017. - 162 с.
5. Черняев, А.А. Проявления скоростно-силовых качеств в спортивной деятельности / Черняев А.А., Фонарева Е.А., Валиуллин Р.М. // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А.С. Чинкина, 2017. - С. 558-561.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ РОК-Н-РОЛЛОМ

*Знаянова А.М., студент 61112 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – преподаватель Зарипов Ш.Р.*

Актуальность. Акробатический рок-н-ролл представляет собой определенный синтез танца и парных акробатических упражнений. Это предоставляет спортсменам широкие возможности для проявления двигательных способностей в специфических танцевально-акробатических композициях. Формирование и совершенствование сложнокоординационных двигательных действий акробатического рок-н-ролла невозможно, если нет определенной базы развития физических качеств (на что указывают требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл), среди которых значимое место отводится прыгучести. Актуальность исследования обусловлена проблемной ситуацией, характеризующейся, необходимостью развития прыгучести у танцоров, а также разработке средств и методов развития прыгучести в спортивной подготовке спортсменов.

Цель исследования - выявление особенностей развития прыгучести в акробатическом рок-н-ролле.

Результаты исследования и их обсуждение. Прыгучесть - это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний.

По данным А.Я. Муллагильдиной (1995), П.Н. Кызыма (1999), Л.С. Луценко (2005), Г.П. Артемьевой (2007), Е.Н. Балуновой (2009) прыжки и прыжковые упражнения занимают важное место в технике танцоров. Прыгучесть, по мнению В.И. Ляха, является одной из ведущих базовых двигательных координаций, без оптимального уровня развития которой проблематично решать задачи всестороннего развития и спортивной подготовки в любом виде спортивной деятельности [2].

Важными компонентами прыгучести является сила и быстрота мышечных сокращений. Интегрируя в себе силу мышц и быстроту движений, прыгучесть, как двигательное качество, будет способствовать не только формированию правильной техники основного хода, легкости перемещений, но и высоте исполнения акробатических элементов [3].

Как известно, прыжковое движение имеет фазу амортизации и фазу активного отталкивания. При амортизации центр тяжести направляется вниз - к опоре, а работа мышц приобретает уступающий характер. В момент активного отталкивания общий центр тяжести тела удаляется от опоры, и характер работы меняется на преодолевающий. Вместе с тем решающее значение приобретает определение точного момента сочетания рационального соотношения силы и быстроты движений, как в подготовительных действиях, так и в ведущем звене техники. Также выделяют еще очень важный компонент прыгучести - это ритм движений. В акробатическом рок-н-ролле существуют музыкальный ритм, соответствующий темпу определенных спортивных дисциплин. Уровень развития ритмичности влияет на достижение согласованности движений в любой фазе прыжковых упражнений [1].

Отдельными исследованиями установлено, что развитие скоростно-силовых качеств, к которым относится прыгучесть, необходимо начинать в детском и юношеском возрасте (Н.Н. Гончаров, 1952; Р.Е. Мотылянская, 1956; В.С. Фарфель, 1959; А. Хунольд, 1961; В.П. Филин, 1963; В.С. Топчян, 1964, и др.). Согласно исследованиям, осуществленным В.С. Фарфелем, развитие скоростно-силовых качеств, к которым относится прыгучесть, начинается с 8 лет и продолжается до 14-15 лет.

Развитие прыгучести определяется уровнем межмышечной и внутримышечной координации. Рациональность техники основного хода связана именно с внутримышечной координацией, которая обусловлена способностью напрягать и расслаблять необходимые группы мышц только в нужный момент. Это связано с вовлечением в работу значительного количества двигательных единиц, достижением высокой частоты импульсации мотонейронов и обеспечением их максимальной синхронизации. Чем выше уровень сочетания этих показателей, тем легче добиться оптимальных результатов внутримышечной координации. Межмышечная координация характерна для согласованной деятельности определенных групп или отдельных мышц, выполняющих основную нагрузку. Большое значение имеют последовательность включения в работу определенных мышц и соотношение оптимальных величин их напряжения.

Высокая лабильность нервных центров позволяет спортсмену в минимальное время сконцентрировать усилия для выполнения главного действия. То есть, например, при выполнении пружинки и ее разновидностей необходимо концентрировать внимание на максимальном отталкивании от пола.

Еще одним важным фактором, обуславливающим развитие прыгучести, являются особенности морфофункционального состояния суставно-связочного и мышечного аппаратов. Растяжимость, эластичность, упругость мышечных волокон во многом определяют их сократительные способности. Поэтому необходимо внедрять в практику тренировочного процесса упражнения, направленные на развитие мобильности суставов опорной ноги, обеспечивающих амортизационные качества при "ударных" нагрузках. Скорость нарастания напряжения в мышечных волокнах влияет на число активируемых двигательных единиц. Чем больше их вовлечено в работу, тем большее напряжение они могут развить.

Все методы воспитания прыгучести должны способствовать развитию комплекса физических качеств, которые, в конечном счёте, содействовали бы возможности большему повышению мощности толчка, специальных двигательных навыков. Их следует применять не в стандартных ситуациях, а в вариативных, изменяющихся ситуациях, приближённых к игровым. Как показывает практика, воспитание прыгучести можно осуществлять двумя путями: 1) за счёт увеличения музыкального темпа ;2) за счёт увеличения максимальной силы. Толчок ногами является энергетическим и техническим фундаментом всего прыжка, от его эффективности во многом зависит не только качество основного хода акробатического рок-н-ролла, но и более сложных акробатических элементов.

Тренировочный процесс, направленный на развитие такой способности как прыгучесть предполагает соответствовать примерной структуре очередности выполнения упражнений: в начале тренировки выполняются упражнения на быстроту, затем скоростно-силовые упражнения (в основном прыжковые); в конце тренировки – силовые, далее скоростно-силовые упражнения (в основном прыжковые) и в завершении упражнения на подвижность в суставах и расслабление. Другой вариант очередности выполнения упражнений предполагает, что в начале тренировки выполняются скоростно-силовые упражнения (в основном прыжковые), затем силовые; в конце тренировки: силовые, далее упражнения на специальную выносливость и, в завершении, – упражнения на подвижность в суставах и расслабление. Интервалы отдыха между упражнениями составляют от 15 до 30 секунд, между сериями – от 45 до 60 секунд. Педагогический процесс должен строиться с учетом всех требований, предъявляемых к спортивной подготовке рок-н-роллистов. Таким образом, развитие прыгучести в акробатическом рок-н-ролле является одним из важных физических качеств, которое влияет на техническую подготовку.

Выводы. Акробатический рок-н-ролл как вид спорта должен развиваться в соответствии с тенденциями и законами развития большого спорта, а также с учетом всех своих специфических особенностей. В акробатическом рок-н-ролле важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления. Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения

мышц. Прыгучесть является важным показателем, способствующим формированию правильной техники основного хода рок-н-ролла, танцевальных движений и всей композиции в целом, что является залогом успешности выступления спортсменов.

Список литературы:

1. Заячук, Т.В. Методика обучения технике основного хода спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом на этапе начальной подготовки / Заячук Т.В., Локтева Н.Е., Зарипов Ш.Р., Кучерова И.К. // Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения. Сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2018. - С. 100-103.
2. Локтева, Н.Е. Определение качества выполнения основного хода в акробатическом рок-н-ролле / Локтева Н.Е., Заячук Т.В., Зарипов Ш.Р., Кучерова И.К. // Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения. Сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2018. - С. 130-134.
3. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях // – М.: Терра спорт, 2000. – 192 с.
4. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов / В.С. Терехин, Н.Е. Медведева, Е.С. Крючек. - М.: Спорт, 2015. - 80 с.
5. Черняев, А.А. Проявления скоростно-силовых качеств в спортивной деятельности / Черняев А.А., Фонарева Е.А., Валиуллин Р.М. // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А.С. Чинкина, 2017. - С. 558-561.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ РОК-Н-РОЛЛИСТОВ

*Иванова А.А., студент 61112 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель - старший преподаватель, Косулина В.В.*

Актуальность. Акробатический рок-н-ролл один из новых, развивающихся видов спорта, который благодаря своей яркой индивидуальности привлекает большое количество занимающихся различного возраста. Отличительные особенности данного вида спорта, заключаются в том, что он является: сложнокоординационным, ациклическим, скоростно-силовым, структурными имеющим свои хореографические особенности. При подготовке юных рок-н-роллистов особое внимание следует уделять не только развитию силовых качеств, специальной выносливости, быстроты, но и такому важнейшему качеству, как координация движений, так как в данном виде спорта спортсмен должен уметь сочетать движения различными частями тела и быстро переключаться с одних движений на другие, имеющие различную координационную сложность. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта. Выше сказанное актуализирует проблему развития координационных способностей юных рок-н-роллистов 6-7 лет. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный момент формируется все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует давать, разумно дозируя, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему [1].

Цель исследования - обосновать методику развития координационных способностей юных рок-н-роллистов 6-7 лет.

Задачи исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по данной теме.
2. Выявить методы развития координационных способностей юных рок-н-роллистов 6-7 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Для решения поставленных задач нами был проведен анализ научно-методической литературы и тестирование координационных способностей у рок-н-роллистов 6-7 лет.

Из анализа литературы мы выявили, что понятие «координационные способности» выделяется из общего и менее определенного понятия «ловкость», широко распространенного в обиходе и в литературе по физическому воспитанию. Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий, а также способность поддержания вертикального положения тела [5]. Эти особенности в значительной мере совпадают, но имеют и свою специфику. В возрасте 6-7 происходит "закладка фундамента" для развития этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется "золотым возрастом", имея в виду темп развития координационных способностей.

Но воспитание координационных способностей не сводится ни к одной из сторон конкретной подготовке, а составляет как бы одну из инертных сторон.

Ведущую роль при физической трактовке координационных способностей отводят к координационным функциям центральной нервной системы. Возможность качественно координировать движения.

Способность преобразовывать новые, все усложняющиеся формы движений в наибольшей мере требуется в видах спорта, имеющих периодически обновляемую и произвольную программы состязаний, в том числе в акробатическом рок-н-ролле.

Экспериментальные исследования свидетельствуют, что целенаправленное развитие и совершенствование координационных способностей с раннего возраста приводит к тому, что дети: 1) значительно быстрее и рациональнее овладевают различными двигательными действиями; 2) на более высоком качественном уровне усваивают новые и легче перестраивают старые тренировочные программы; 3) успешнее совершенствуют технику и тактику движений; 4) постоянно пополняют двигательный опыт.

Задачи развития координационных способностей: 1) обеспечение широкого координационного базиса; 2) воспитание специфических координационных способностей, прежде всего способностей к точному воспроизведению и дифференциации параметров движений, к равновесию и ритму; 3) выработка общих восприятий движений в виде чувства пространства, времени, двигательной памяти и представления движений [1,2].

В качестве средств развития координационных способностей можно использовать различные упражнения, если они: а) связаны с преодолением координационных трудностей; б) требуют правильности, быстроты, рациональности при выполнении сложных действий, а также находчивости; в) являются новыми и необычными для исполнителя [3]. Упражнения, удовлетворяющие хотя бы одному из этих требований, называются координационными.

Как отмечает Т.С. Лисицкая, для развития координационных способностей в сложно-координационных видах спорта используются следующие методы:

1. Стандартно-повторного упражнения;
2. Вариативного упражнения;
3. Игровой;
4. Соревновательный. [4]

При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений и относительно стандартных условиях.

Метод вариативного упражнения с его многими разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют на два подметода - со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения.

К первому относятся следующие разновидности методических приемов:

- строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, изменение скорости и пр.)
- изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений - бросок мяча вверх из исходного положения стоя - ловля сидя и наоборот);
- изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения. Прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.);
- «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой ноги при выполнении);
- выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков);
- выполнение упражнений с исключением зрительного контроля - в специальных очках или с закрытыми глазами.

Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решить самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

Для определения уровня развития координационных способностей у рок-н-роллистов 6-7 лет нами были проведены контрольные тесты: челночный бег 3х10м., стойка на одной ноге, сек., метание мяча на точность, количество раз. В тестировании приняли участие 10 рок-н-роллистов в возрасте 6-7 лет, первого года обучения, тренирующиеся 3 раза в неделю. Сравнив полученные показатели с нормативами общей физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки, мы пришли к выводу о недостаточной подготовке занимающихся.

На следующем этапе нашей работы, для развития координационных способностей нами были разработаны специально подобранные комплексы упражнений: с предметами (скамейки, гимнастические скакалки), в парах; различные эстафеты и подвижные игры. Игры и эстафеты были подобраны с учетом возрастных особенностей гимнасток. Развитие координационных способностей требует строгого соблюдения принципа систематичности. Поэтому, чтобы не допускать неоправданных перерывов между занятиями, так как это приводит к потере мышечных ощущений и их тонких дифференцировок при напряжениях и расслаблениях; упражнения и игры на развитие координационных способностей рекомендуется применять регулярно:

- в подготовительной части упражнения с предметами в течение 5-7 минут;
- в основной части эстафеты и подвижные игры в течение 10-15 минут.

Учебный материал методики составлен в соответствии с решением педагогических задач в соответствии с учебной программой.

Выводы. В результате анализа литературы и тестирования занимающихся показали, что координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов юных рок-н-роллистов, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей - гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия на занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности.

Список литературы:

1. Балунова, Е.Н. Развитие двигательных способностей юных спортсменов акробатическом рок-н-ролле /Балунова, Е.Н. / Известия российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена: Сб. науч. тр. - Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Том: 15, 2007. - С. 242-244.
2. Голев, Н.Б. Танцует рок-н-ролл: Методические рекомендации. / Н.Б. Голев. - М.: ВНМЦ и КИР МК СССР, 1998. - С. 47.
3. Локтева, Н.Е. Определение качества выполнения основного хода в акробатическом рок-н-ролле / Локтева Н.Е., Заячук Т.В., Зарипов Ш.Р., Кучерова И.К. // Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения. Сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2018. - С. 130-134.
4. Программа занятий по акробатическому рок-н-роллу (с методическими рекомендациями) Общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла» / М. : Кетлеров, 2017. - 320 с.
5. Смирнова, А.Э. Особенности поддержания ортостатической позы у гимнастов 8-9 лет / А.Э. Смирнова, Л.Н. Ботова, О. И. Елкина // «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры». Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. : ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». – 2016. С 598-601.

МЕТОДИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ, НАПРАВЛЕННАЯ НА СНИЖЕНИЕ БОЛИ В ПОЯСНИЧНОМ ОТДЕЛЕ СТУДЕНТОК-ГИМНАСТОК ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА, СРЕДСТВАМИ ХАТХА-ЙОГИ

*Иванова А.А., студент 51101 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Заячук Т.В.*

Актуальность исследования. Принцип любой спортивной или оздоровительной тренировки, будь то спортсмен, занимающийся спортом или обычный человек, занимающийся физической культурой сохранить здоровье. Как укрепить мышцы рук, ног, туловища и сочетать данную работу выполнения упражнений для укрепляющего эффекта опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной систем организма и др. Как функционирует организм человека при выполнении физических упражнений и как его восстанавливать. Во всем должен быть научный подход, занимаемся ли мы разработкой методик, программ тренировочного процесса для спортсменов высшей квалификации или восстановительно-оздоровительными мероприятиями спортсменов или обычных людей, занимающихся физической культурой.

Здоровье спортсменов одна из важных задач на разных этапах подготовки. В художественной гимнастике одной из значимых проблем — это заболевания опорно-двигательного аппарата.

Художественная гимнастика, спорт высших достижений, который собрал и сочетает в себе самое красивое, изящное, грациозное т.д. Занятия художественной гимнастикой, как и почти любым видом спорта, связаны с повышенным риском получения травм, профессиональных заболеваний. Элементы, выполняемые гимнасткой, предъявляют высокие требования к её природным качествам: повышенной гибкости в позвоночном столбе, растяжимости мышц и сухожилий, подвижности суставов и выполняются с максимально возможной амплитудой. Суставы, мышцы, связочный аппарат гимнастики испытывают огромную нагрузку, особенно если учесть, что художественную гимнастику отличает ранняя специализированная подготовка и при отборе преимущество отдаётся более «мягким» девочкам [4].

В настоящее время проблема нарушений осанки является одной из наиболее частых встречаемых у гимнасток. Распространенность нарушений осанки среди спортсменок студенческого возраста достигает 80-90%. Так и у студенток гимнасток физкультурного ВУЗа, несмотря на то, что большая часть учебных занятий практическая и большое количество времени отводится на физическую активность. Двигательная активность в физкультурном ВУЗе специфична и значительно ниже основных тренировочных занятий, также она занимает большую часть дня и для собственных занятий и тренировочного процесса не остается времени и пропадает интерес. В связи с этим боли в спине, нарушения осанки, патологии в позвоночнике стали значительно выше [1,2,3].

На сегодняшний день много различных, новых, интересных, эффективных методик лечения и профилактики заболеваний спины. И в современном обществе все большую популярность приобретают разные системы оздоровления, такие как фитнес, пилатес, йога и т.д. Среди них большое предпочтение отдается йоге, так как каждая асана несет в себе свой оздоравливающий эффект и смысл, также они являются гимнастическими упражнениями, многим похожим на гимнастические элементы. Йога является методом оздоровления и одной из древнейших восточных систем, которая имеет достаточную универсальную форму физического воспитания. И это легло в основу нашего исследования, предполагающую, что использование средств «хатха-йоги» в процессе оздоровительных занятий, которое позволит улучшить состояние позвоночника и достичь баланса в развитии мышц туловища среди студенток гимнасток, страдающими заболеваниями опорно-двигательного аппарата [5].

Цель исследования. Разработать методику оздоровления, направленную на снижение боли в поясничном отделе студенток-гимнасток физкультурного вуза, средствами хатха-йоги.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе учебно-научного центра технологий подготовки спортсменов Поволжской академии физической культуры, спорта и туризма совместно с кафедрой теории и методики гимнастики. В исследовании принимают участие студентки-спортсменки, занимающиеся художественной гимнастикой, возраст гимнасток 20-21 год, имеющие разряд КМС и спортивное звание МС России. Спортивный стаж 11-15 лет. Всего обследовано 12 гимнасток.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале педагогического эксперимента мы провели анкетирование студенток-спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой.

Во время тренировочного процесса у 44,4% были боли в спине и у такого же процента (44,4%) не было, а у 11,1% еще раньше появились боли; у 75% опрошенных, беспокоили боли в спине; 67,7% были травмы, связанные с позвоночником такие как: межпозвоночная грыжа - 33,3%; сколиоз - 22,2%; остеохондроз шейного отдела позвоночника - 22,2%; сейчас беспокоят боли в спине у 55,6%.

Таким образом, из полученных результатов можно сделать вывод, что боли в спине начались еще во время тренировочных занятий в спортивных школах и от большой нагрузки на позвоночник у студенток выявились, спустя время, такие заболевания как межпозвоночная грыжа, протрузии на основании анализа медицинских карт, сколиоз и остеохондроз шейного отдела позвоночника. На сегодняшний день боли в спине в поясничном, пояснично-крестцовом отделах усилились у большей части студенток-гимнасток.

Анкетирование по выявлению болей разного характера (постоянные, ноющие, давящие) в поясничном отделе, в пояснично-крестцовом отметили все гимнастки при помощи опроса и на основании медицинских карт.

Комплексное обследование спортсменок-гимнасток проводилось в учебно-научном центре технологий подготовки спортсменов Поволжской академии физической культуры, спорта и туризма совместно с кафедрой теории и методики гимнастики.

На мультимастотном анализаторе для поэлементной оценки состава тела TANITA MC 980 MA мы проанализировали только такие показатели как оценка физического состояния и баланс мышечной массы спортсменок.



Рисунок 1 - Мультимастотный анализатор для поэлементной оценки состава тела TANITA MC 980 MA

Результаты оценки состава тела представлены ниже на рисунке 2.

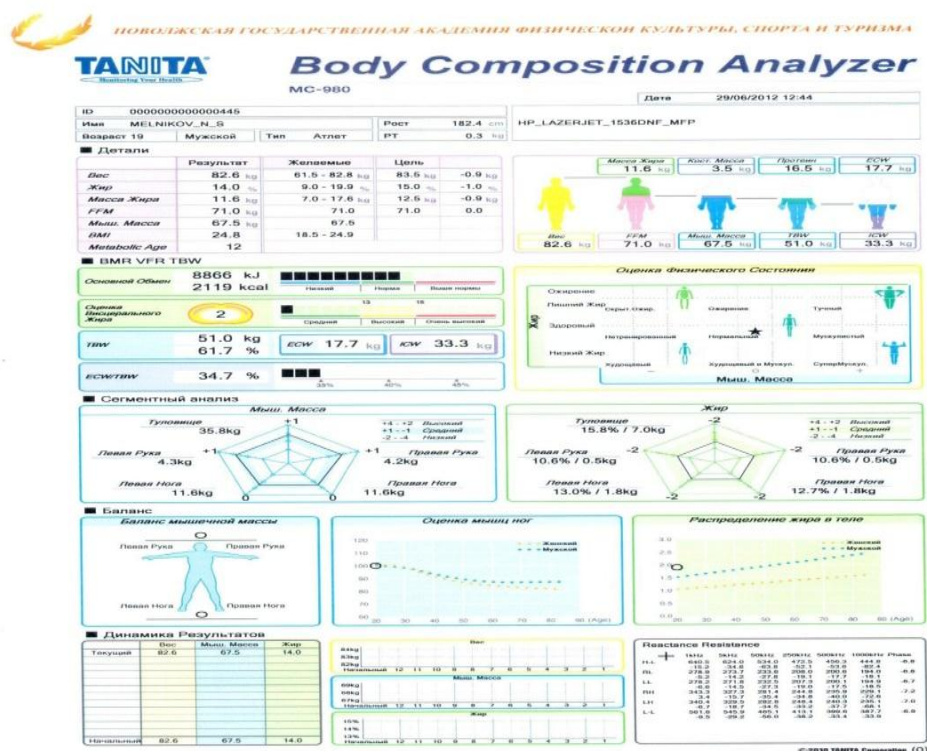
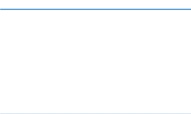
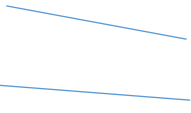
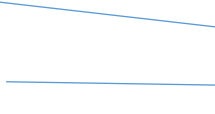
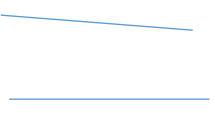
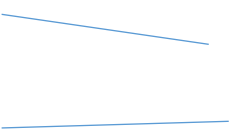
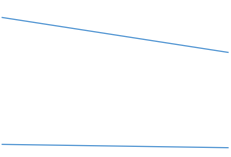
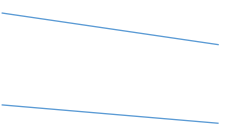


Рисунок 2 - Анализатор для поsegmentной оценки состава тела

Таблица 1 – Результаты физического состояния и баланса мышечной массы гимнасток, занимающихся художественной гимнастикой в начале педагогического эксперимента

Спортсменки	Оценка физического состояния	Баланс мышечной массы	Графическое изображение
1.	нормальное	<p><i>Средний</i></p> <p>Левая рука – 2.1 кг (0)</p> <p>Правая рука – 2.1 кг (0)</p> <p>Левая нога – 7.3 кг (0)</p> <p>Правая нога – 7.2 кг (0)</p>	<p>Руки</p> <p>Ноги</p>
2.	худощавый, мускулистый	<p><i>Средний</i></p> <p>Левая рука – 1.7 кг (-2)</p> <p>Правая рука – 1.6 кг (-2)</p> <p>Левая нога – 6.5 кг (-1)</p> <p>Правая нога – 6.8 кг (0)</p>	
3.	нормальное	<p><i>Средний</i></p> <p>Левая рука – 1.8 кг (-1)</p> <p>Правая рука – 1.9 кг (0)</p> <p>Левая нога – 7.0 кг (0)</p> <p>Правая нога – 7.1 кг (+1)</p>	
4.	нормальное	<p><i>Средний</i></p> <p>Левая рука – 1.9 кг (-1)</p> <p>Правая рука – 2.0 кг (0)</p> <p>Левая нога – 6.9 кг (0)</p> <p>Правая нога – 6.9 кг (0)</p>	
5.	худощавый, мускулистый	<p><i>Средний</i></p> <p>Левая рука – 2.1 кг (0)</p> <p>Правая рука – 2.1 кг (0)</p>	

		Левая нога – 7.7 кг (0) Правая нога – 7.7 кг (0)	
6.	нормальное	<i>Средний</i> Левая рука – 2.1 кг (0) Правая рука – 2.1 кг (0) Левая нога – 7.5 кг (0) Правая нога – 7.5 кг (0)	
7.	мускулистый	<i>Средний</i> Левая рука – 2.6 кг (+2) Правая рука – 2.5 кг (+2) Левая нога – 7.7 кг (+2) Правая нога – 7.7 кг (+2)	
8.	худощавый, мускулистый	<i>Средний</i> Левая рука – 1.9 кг (-1) Правая рука – 2.1 кг (0) Левая нога – 7.4 кг (0) Правая нога – 7.5 кг (0)	
9.	худощавый, мускулистый	<i>Средний</i> Левая рука – 1.9 кг (0) Правая рука – 2.0 кг (0) Левая нога – 7.6 кг (+1) Правая нога – 7.6 кг (+1)	
10.	худощавый, мускулистый	<i>Средний</i> Левая рука – 1.6 кг (-2) Правая рука – 1.8 кг (-1) Левая нога – 7.1 кг (0) Правая нога – 7.2 кг (0)	
11.	худощавый, мускулистый	<i>Средний</i> Левая рука – 1.7 кг (-2) Правая рука – 1.9 кг (-1) Левая нога – 7.1 кг (0) Правая нога – 7.1 кг (0)	
12.	худощавый, мускулистый	<i>Средний</i> Левая рука – 2.1 кг (0) Правая рука – 2.2 кг (0) Левая нога – 7.3 кг (+1) Правая нога – 7.4 кг (+1)	

Оценка баланса мышечной массы:

+4 - +2 Высокий.

+1 - - 1 Средний.

-2 - - 4 Низкий.

Из 12 спортсменок: нормальное физическое состояние составляет - 4 человека; худощавое, мускулистое физическое состояние – 7 человек; мускулистое физическое состояние – 1 человек. Результаты баланса мышечной массы показали среднюю оценку, есть отклонения в балансе рук и ног, что говорит о нарушениях опорно-двигательного аппарата, т.е. болезненные ощущения в области пояснично-крестцового отдела не дают удерживать баланс.

Далее проводилось тестирование на выявление нарушений осанки. Скрининг-тест на выявление сколиоза. Сколиоз был выявлен у 22,2% студенток-спортсменок.

Также было проведено тестирование по тесту йогоская планка (чатуранга). В ходе данного исследования нами были выявлены следующие результаты. Из 12 тестируемых: 3 человека - 21,4% выполнили планку на 5 баллов; 3 человека -21,4% выполнили планку на 4

балла; 6 человек - 42,8% выполнили планку на 3 балла.

Из этого следует, что часть испытуемых, которые выполнили на 3 балла не смогли удержать йоговскую планку, так как у одной части студенток-гимнасток укорочены большие мышцы груди, растянуты и ослаблены средняя часть трапециевидной и ромбовидная мышцы и мышцы пресса, а у другой части студенток наоборот. Частично справились с тестом 3 человека выполнив планку на 4 балла. Это показывает, что укорочены разгибатели позвоночника, ослаблены и растянуты мышцы живота, укорочены сгибатели бедра.

В данной работе пока описываются не все методы исследования, так как еще находятся в обработке результаты исследования.

Исходя из результатов исследования, мы предлагаем разработать методику оздоровления, направленную на снижение боли в поясничном отделе при помощи средств хатха-йоги, учитывая специфику художественной гимнастики. Для того, чтобы разработать методику, есть позы, которые положительно влияют на организм и которые не подходят, несут некоторые ограничения в практике упражнений.

На основе выше сказанного, можно составить примерный комплекс асан (поз).



Рисунок 5 - Комплекс «Сурья Намаскар» («Приветствие Солнцу»)

1. Пранамасана (Молитвенная поза) – выдох.
2. Хаста Уттанасана (Поза с поднятыми руками) – вдох.
3. Падахастасана (Поза аиста) – выдох.
4. Ашва Санчаласана (Поза наездника) - вдох.
5. Урдхва Чатуранга Дандасана (Поза верхней планки) – вдох.
6. Аштанга Намаскара (Поклонение с восемью точками) – задержка дыхания.
7. Бхуджангасана (Поза змеи) – вдох.
8. «Адхо Мукха Шванасана» («Поза собаки мордой вниз») – выдох.
9. Ашва Санчаласана (Поза наездника) - вдох.
10. Падахастасана (Поза аиста) – выдох.
11. Хаста Уттанасана (Поза с поднятыми руками) – вдох.
12. Тадасана (Поза горы) – выдох.

Выводы. На начальном этапе эксперимента планируется оценка эффективности методики оздоровления, направленная на снижение боли в поясничном отделе студенток-гимнасток физкультурного вуза, средствами хатха-йоги; результаты исследования будут

обработаны с помощью математической статистики (критерий t-Стьюдента) после чего мы сможем сделать вывод об эффективности экспериментальной методики.

В данное время эксперимент не закончен и будет продолжен в целях обоснования эффективности методики.

Список литературы:

1. Артюнов, А.И. Остеохондроз позвоночника / А.И. Артюнов. – М.: Медицина, 2002. – С. 87-90.
2. Вишневский, А.А. Болезни и травмы позвоночника. Лучшие методы лечения и профилактики / А.А. Вишневский. – СПб. : «Вектор», 2009. – 160 с.
3. Деркач, Т.В., Использование системы физических упражнений "Пилатес" со студентами специальных медицинских групп, имеющими нарушения осанки / Имашев А.М., Шамгуллина Г.Р. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, Набережные Челны. 2008. Т. 3. № 4. С. 116-120. Жигарёва, О.Г. Использование современных методик в физическом воспитании студентов / О.Г. Жигарёва // Экономические и социально-гуманитарные исследования. – 2016. – №4(12). С. 90-94.
4. Казмирова, А.Р. Методика воспитания гибкости у мальчиков 8-9 лет, занимающихся ушу / А.Р. Казмирова, Т.В. Заячук // материалы Всероссийской научно-практической конференции «Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов». – Челябинск, 2017. – 93 с.
5. Мугаттарова, Э.Р. Использование нетрадиционных видов двигательной активности на занятиях физической культуры со студентками КГАСУ / Мугаттарова Э.Р., Тазиева З.Н., Шамгуллина Г.Р. // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам. Материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. Казань - 2014. - С. 449-451.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, ПРЕДСТАВИТЕЛЬНИЦ СПОРТИВНОЙ И ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

*Идиятуллина А.Р., студент 61101 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Лопатин Л.А.*

Аннотация. Данная работа посвящена изучению особенностей влияния вращательной нагрузки на стабилметрические показатели спортсменов. Исследование проводилось на базе лаборатории ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ». В эксперименте принимали участие студентки-гимнастки (художественной и спортивной гимнастики) 1-3 курса. Оценку производили на аппаратно-программном комплексе «Стабилан 01-2». Были выявлены сравнения статистических показателей после вращательной нагрузки.

Актуальность. Спорт играет важную роль и направлен на совершенствование всех природных возможностей человека во всестороннем развитии личности. Спортивная и художественная гимнастика является одним из сложнокоординационных видов спорта. В современных программах гимнасток присутствует большое количество элементов. Умение сохранять равновесие тела в различных положениях является основным требованием для выполнения соскоков, а в художественной гимнастике к равновесиям относят турляны, итальянские фуэте и бывшие элементы гибкостей и волн. Для того чтобы положение было устойчиво необходимо сохранять центр тяжести тела в проекции площади опоры [5].

Смещение общего центра тяжести (ОЦТ) тела вызывает любое движение спортсмена; для сохранения равновесия необходима определенная работа мышц. На фоне общего утомления, статокинетическая устойчивость спортсменов может существенно нарушаться. В связи с этим, в гимнастике особое место в подготовке спортсменов занимает процесс обучения сохранению равновесия.

Актуальное значение в измерении и оценке устойчивости в видах спорта, где умение сохранять равновесие определяет спортивный результат, приобрела методика стабิโลграфии. Качество функции равновесия (КФР) – один из наиболее широко используемых стабилметрических показателей, который характеризует заложенное генетически индивидуальное свойство постуральной системы человека. Чем выше значение КФР, тем лучше человек может поддерживать равновесие [3].

Стабилметрические методы решают ряд актуальных спортивно-педагогических задач: 1) исследование устойчивости тела спортсмена, ее количественная и качественная оценка, дополнение знаний о спортивной технике упражнений; 2) определение функционального состояния организма спортсмена по показателям устойчивости; 3) определение уровня и динамики тренированности функции балансирования в системе взаимодействующих тел; 5) проведение прогнозирования и профессиональный отбор спортсменов в команду. По итогам стабิโลграфических обследований возможно оценить индивидуальные заключения об уровне и динамике статодинамической устойчивости в структуре функциональной и технической подготовленности спортсменов, а также дать рекомендации по их совершенствованию [2, 4].

Цель исследования – провести сравнительный анализ качества функции равновесия спортсменов художественной и спортивной гимнастики.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ». В эксперименте принимали участие студентки-гимнастки (художественной и спортивной гимнастики) 1-3 курса.

Оценку спортсмена производили на аппаратно-программном комплексе – «Стабилан 01-2». Все методики проводились в ортостатической позиции. Постановка стоп испытуемого на платформе осуществлялась по «Европейской стойке» в положении пятки вместе, носки разведены на 30° [4].

Для оценки качества поддержания вертикальной позы тела спортсмена были проведен следующий метод: «Стабилографический тест» включал в себя одну съемку до вращательной нагрузки и одну после нее. Продолжительность вращательной нагрузки составила 10 кругов.

Для анализа показателей поддержания равновесия использовали следующие стабิโลграфические показатели: **Qx (мм)** – величина отклонения центра давления (ОЦД) от совокупного центра опоры по фронтальной плоскости; **Qy (мм)** – величина отклонения ОЦД по сагиттальной плоскости; **КФР (%)** – качество функции равновесия.

Обработка полученных данных осуществлялась в среде Excel.

Результаты исследования и их обсуждение. Целью проведения стабิโลграфической пробы является сравнение функции поддержания равновесия испытуемых. Основным показатель – *качество функции равновесия* (КФР) – используется для контроля функционального состояния человека [1].

Наибольшую нагрузку испытывают тазобедренный сустав и нижние конечности, а из звеньев последних – стопы. Площадь опоры представлена площадью опорных поверхностей стоп и площадью пространства между ними, и составляет примерно 250-350 кв.см. При этом наиболее «жесткими» местами опорной поверхности, способными выдерживать значительную нагрузку, являются пяточный бугор и головки плюсневых костей, преимущественно вторая и третья [1].

Спортсменки удерживали равновесие на стабิโลплатформе в течение 30 секунд в состоянии покоя (таблица 1) и после 30 секунд выполнения вращательной нагрузки (на кресле).

Таблица 1 – Значение показателей стабิโลграфического теста до вращательной нагрузки

Наименование показателей	МО(x), мм	МО(y), мм	Qx, мм	Qy, мм	КФР, (%)
Спортивная гимнастика	-0,31±0,71	-1,77±1,15	1,97±0,25	3,47±0,30	87,55±2,48
Художественная гимнастика	-5,56±1,33	-2,52±2,90	2,96±0,34	4,22±0,25	82,74±2,35
P	≥0,05	≥0,05	≤0,05	≥0,05	≥0,05

МО(x), мм – величина смещения центра давления (ЦД) по фронтальной плоскости;

МО(y), мм – величина смещения центра давления (ЦД) по сагиттальной плоскости;

Qx, мм – величина разброса центра давления (ЦД) по фронтальной плоскости;

Qy, мм – величина разброса центра давления (ЦД) по сагиттальной плоскости;

КФР (%) – качество функции равновесия;

P – уровень различий.

При сравнении исследуемых показателей стабิโลграфической пробы до вращательной нагрузки у спортсменок была выявлена статистически значимое различие в разбросе ОЦД по фронтальной плоскости ($P \leq 0,05$)

Таблица 2 – Значение показателей стабиллографического теста после вращательной нагрузки

Наименование показателей	МО(х), мм	МО(у), мм	Qх, мм	Qy, мм	КФР, (%)
Спортивная гимнастика	6,16±2,46	-14,74±3,84	2,58±0,18	4,91±0,49	80,14±2,47
Художественная гимнастика	-5,41±1,97	-7,24±4,32	3,95±0,40	5,48±0,50	77,53±2,60
P	≤0,05	≥0,05	≤0,05	≥0,05	≥0,05

МО(х), мм – величина смещения центра давления (ЦД) по фронтальной плоскости;

МО(у), мм – величина смещения центра давления (ЦД) по сагиттальной плоскости;

Qх, мм – величина разброса центра давления (ЦД) по фронтальной плоскости;

Qy, мм – величина разброса центра давления (ЦД) по сагиттальной плоскости;

КФР (%) – качество функции равновесия;

P – уровень различий.

При сравнении исследуемых показателей стабиллографической пробы после вращательной нагрузки (кресла – Барани) у спортсменок были выявлены статистически значимые различия в следующих показателях: смещения центра давления по фронтальной плоскости у представительниц спортивной гимнастики $6,16 \pm 2,46$ ($P \leq 0,05$), ОЦТ смещен на носки. Представительницы художественной гимнастики $-5,41 \pm 1,97$ ($P \leq 0,05$), ОЦТ смещен на пятки.

Разброс центра давления по фронтальной плоскости у спортсменок по направлению спортивной гимнастики $2,58 \pm 0,18$ ($P \leq 0,05$) и у спортсменок по направлению художественной гимнастики $3,95 \pm 0,40$ ($P \leq 0,05$).

Также, в ходе эксперимента мы выяснили, что качество функции равновесия у представительниц спортивной и художественной гимнастики понизился после вращательной нагрузки.

Выводы. Таким образом, в результате проведенного эксперимента, было выявлено, что у спортсменок по направлению спортивной гимнастики, после вращательной нагрузки (кресла - Барани), качество функции равновесия выше, чем у спортсменок по направлению художественной гимнастики. Спортсменки, занимающиеся спортивной гимнастикой, более устойчивы. Следовательно, из-за сложных вращательных элементов, многообразия снарядов, они проявляют больше устойчивости, чем спортсменки по направлению художественной гимнастики.

Список литературы:

1. Болобан, В.Н. Контроль устойчивости равновесия тела спортсмена методом стабиллографии / В.Н. Болобан, Т.Е. Мистулова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Сборник научных трудов, под ред. проф. Ермакова С.С.- Харьков: ХГАДИ, 2003. - №2.- С.24 – 33.
2. Лях, В.И. Совершенствование специфических координационных способностей//Физическая культура в школе, №2, 2001. - с. 7-14.
3. Назаренко, А.С. Особенности поддержания равновесия тела на фоне утомления мышц нижних конечностей у спортсменов / А.С. Назаренко // Материалы межвузовского ежегодного конкурса среди студентов и молодых ученых по медико-биологическим и естественнонаучным дисциплинам. – 2016. С. 173-178.
4. Смирнова, А.Э. Особенности поддержания ортостатической позы у гимнастов 8-9 лет / А.Э. Смирнова, Л.Н. Ботова, О. И. Елкина // «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры». Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. : ФГБОУ ВО

«Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». – 2016. С 598-601

5. Kim, D.A. Content of special technical training of young gymnasts at the stage of sports specialization / Kim D.A., Volchkova V.I., Turaev V.M.// Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань. : ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». - 2016. С. 964-965.

ЛОГИКА ВЫБОРА МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ГИМНАСТОК 6-7 ЛЕТ

*Ишмулкина М.С., студент 71101М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – д.п.н., профессор Бикмухаметов Р.К.*

Актуальность. Для качественного выполнения двигательных действий важным является рациональное и быстрое обучение этим действиям гимнасток 6-7 лет.

Правильное и высококачественное выполнение того или иного элемента возможно только благодаря взаимодействию некоторых уровней построения двигательного действия.

В процессе обучения отдельному двигательному действию выделяют три этапа: подготовительный (этап ознакомления с разучиваемым действием), основной (этап углубленного разучивания) и закрепляющий (этап совершенствования разучиваемых умений) [4]. Выбор метода обучения является одной из актуальных проблем в теории и методике спорта.

Цель исследования - теоретически обосновать выбор оптимального метода обучения двигательным действиям гимнасток 6-7 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Первоначальное умение выполнять двигательное действие появляется на основе следующих факторов:

- уже имеющегося двигательного опыта, ранее выработанных ощущений и восприятий;

- состояния общей физической подготовленности;

- знания техники действия и особенностей его исполнения;

- сознательных попыток построить создать определенную для себя систему движений.

В педагогической литературе имеется ряд подходов к выбору методов обучения и варианты классификации их. При выборе метода мы обратили внимание на ряд факторов, от которых зависит обучение:

- от общих целей спортивной тренировки и развития занимающихся;

- особенностей содержания художественной гимнастики и методов обучения конкретным упражнениям;

- особенностей методики обучения в художественной гимнастике и определяемых ее спецификой требований к отбору общедидактических методов;

- цели, задачи и содержания материала конкретного тренировочного занятия;

- возрастных особенностей занимающихся;

- уровня физической и двигательной подготовленности занимающихся;

- особенностей коллектива занимающихся;

- материальной оснащенности спортивного зала, наличия оборудования, наглядных пособий технических средств;

- возможностей и особенностей тренера, уровня теоретической и практической подготовленности, методического мастерства, его личных качеств

Выделяют три вида методов:

- словесный;

- наглядный;

- практический.

Противоречивость развития ребенка 6-ти лет можно уверенно сравнить с возникающими противоречиями в подростковом возрасте.

В возрасте 3-6 лет главным регулятором произвольных движений при их программировании и текущем контроле становятся зрительные **обратные связи**, формирующие единую зрительно-двигательную функциональную систему. В процессе движения от нервных центров поступают по прямым связям моторные команды к работающим мышцам, а от зрительных, мышечных и других рецепторов тела по обратным

связям передается информация о результатах движения и вносятся сенсорные поправки в моторные программы. При занятиях физическими упражнениями с детьми этого возраста важно использовать различные зрительные ориентиры, помогающие в освоении двигательных навыков.

Начиная с 5-6-летнего возраста (по мере созревания двигательной сенсорной системы) осуществляется переход к доминирующей роли проприоцептивных обратных связей. За период от 5 до 8 лет устанавливаются выраженные координационные взаимоотношения между мышцами-антагонистами, что резко улучшает качество двигательных актов.

В возрасте 6 лет формируется представление о схеме тела, связанное с важным этапом развития задних третичных полей (нижнетеменных зон коры). Приобретается адресная точность передачи моторных команд к различным звеньям тела, а сами команды становятся более тонкими и сложными.

Постепенно **совершенствуется координация движений в ходьбе и беге.** При ходьбе увеличивается амплитуда движений, угол разворота стоп, что повышает устойчивость тела, стабилизируются пространственные и временные параметры шагов. Правильная координация движений рук и ног при ходьбе у ребенка в 3 года наблюдается в 10%, в 4 года - в 50%, в 6-7 лет - в 80% случаев. С 5-6 лет появляется способность совершать прыжки двумя ногами вместе, нарастает дальность и точность прыжков.

В возрасте 7-9 лет деятельность зрительно-двигательной системы начинает полностью контролироваться хорошо выраженными проприоцептивными **обратными связями, которые приобретают значение ведущего механизма управления движениями.** Механизм кольцевого рефлекторного регулирования достигает своего совершенства [3].

Руденко Сергей Александрович рекомендует использовать метод проговаривания (самопроговаривания) при обучении детей 6-7 лет, но проговаривать можно тогда, когда ребенок осознанно после 9 лет, ребенок должен понимать суть упражнения. На наш взгляд программирование - это обучение методу, но не обучение двигательному действию.

В дошкольном возрасте внимание ребенка произвольно. Но со временем оно становится более устойчивым и в переломный период развития ребенок начинает самостоятельно управлять своим вниманием. Однообразная деятельность снижает устойчивость внимания ребенка, а вот в процессе интересной для него игры внимание может быть устойчивым длительное время. Основным видом деятельности в этом возрасте по-прежнему остается игра, хотя уже к середине периода, о котором мы говорим, дети зачастую как будто загораются освоением нового вида деятельности — учебы.

При обучении двигательных действий, мы выделяем в качестве приоритета наглядный метод обучения. Мы исключаем словесные методы, которые в этом возрасте не дают должного эффекта. Приоритет отдается наглядному методу, потому что в данном возрасте интенсивно развивается центральная и периферическая нервная системы. С одной стороны, дети становятся выносливее, сильнее более активны, а с другой стороны у детей возникает эмоциональное перенапряжение и повышенная утомляемость [1].

При использовании наглядных методов обучения необходимо соблюдать ряд условий:

- а) применяемая наглядность должна соответствовать возрасту учащихся;
- б) наглядность должна использоваться в меру и показывать ее следует постепенно и только в соответствующий момент урока;
- в) наблюдение должно быть организовано таким образом, чтобы все учащиеся могли хорошо видеть демонстрируемый предмет;
- г) необходимо четко выделять главное, существенное при показе иллюстраций;
- д) детально продумывать пояснения, даваемые в ходе демонстрации явлений;
- е) демонстрируемая наглядность должна быть точно согласована с содержанием материала [2].

Кроме того, использование средств наглядности на занятии в профессиональном спорте имеет огромное значение для повышения качества усвоения занимающихся информации, развития психики занимающихся и расширения педагогических возможностей тренера. Наглядность способствует приобретению осознанных и прочных знаний, она реализует связь теории и практики, содействует развитию абстрактного мышления на основе связи конкретного и абстрактного, формирует познавательный интерес и активность занимающихся [5].

Выводы. Анализ литературы показал, что при обучении двигательным действиям результативность обучения при формировании двигательных действий у гимнасток во многом зависит от степени осознанности им содержания и структуры упражнения, последовательности его выполнения. Важную роль в этом играет активизация идеомоторных представлений. При выполнении упражнений у гимнасток вырабатываются условно-рефлекторные связи, при их повторении, в том числе и мысленном, происходит уточнение этих связей, а в результате и практическое улучшение выполнения упражнений. Слова и одновременное движение являются выражением зрительно-двигательного представления и облегчают ответную реакцию на задание.

Список литературы:

1. Артемьева, Ж.С. Начальное обучение упражнениям без предмета в художественной гимнастике: учебно-методическое пособие / Ж.С. Артемьева – СПб. : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008. – 77 с.
2. Ботова, Л.Н. Совершенствование кинестезии в юных гимнастов/ Л.Н. Ботова, А.Р. Муллахметова / Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта 2017. № 10 (152) С. 24-28.
3. Заячук, Т.В. Интегративная модель минимизации технических ошибок у девочек 11-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой / Т.В. Заячук, И.Е. Коновалов, Р.К. Бикмухаметов, Ю.В. Болтиков, Л.А., Лопатин, А.С. Маркелова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С. 96-100.
4. Ишмулкина, М.С. Методика обучения броскам обруча гимнасток 5-7 лет / М.С. Ишмулкина, Л.А. Коновалова. – Казань: ПГАФКСиТ, 2016. – 64-68 с.
5. Ратов, И.П. Двигательные возможности человека / И.П. Ратов. – Минск, 1994. – 123 с.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

*Калимуллина И.Н., студент 61112 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – преподаватель Зарипов Ш.Р.*

Аннотация: Акробатический рок-н-ролл – вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в соревнованиях смешанных пар или групп, выполняющих под музыкальное сопровождение в стиле рок-н-ролла танцевальную или танцевально-акробатическую композицию.

Специфика двигательных действий в акробатическом рок-н-ролле заключается в высоком темпе движений, сложном ритмическом рисунке и быстром переключении от одного движения к другому.

Необходимая и достаточная амплитуда движений должна быть показана в очень короткий промежуток времени. Необходимо быстро и точно управлять переключением работы мышц.

Одним из важнейших факторов работы является развитие гибкости и координации движений у юных рок-н-роллистов.

Развитие гибкости и координации приобретает важное значение и является одной из значимых задач учебно-тренировочного процесса. Гибкость и координация движений – принципиально важные качества в акробатическом рок-н-ролле, а именно без развития гибкости и без совершенствования координации движений невозможно не только достичь каких-либо результатов в спорте, но и вообще исключено для занимающихся оставаться в этой сфере спортивной деятельности или творчества.

Гибкость является основополагающим качеством для данного спорта. Координация движений является первоосновой, фундаментом любой физической деятельности, связанной не только с акробатическим ро-н-роллом, но и вообще для общей жизнедеятельности человека.

Необходимы универсальные, эффективные комплексы упражнений, которые тренер применяет в своей работе. Они должны обладать воздействием не только для улучшения гибкости и координации движений, но и для поддержания и развития всех основных физических качеств тренирующихся, а именно силы, быстроты, выносливости. Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Основные задачи начальной подготовки заключаются в следующем:

- укрепление здоровья и гармоническое развитие органов и систем организма занимающихся;
- формирование правильной осанки;
- развитие специфических качеств: пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности;
- привитие интереса к занятиям рок-н-ролла, воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности и самостоятельности;
- участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

Различают активную и пассивную гибкость.

Под активной гибкостью подразумевают максимально возможную подвижность в суставе, которую спортсмен может проявить самостоятельно, без посторонней помощи, используя только силу своих мышц. Пассивная гибкость определяется наивысшей амплитудой, которую можно достичь за счет внешних сил, создаваемых партнером, снарядом, отягощением.

В качестве средств воспитания гибкости в занятиях используют упражнения на растягивание, выполняемые с предельной амплитудой.

Пассивные упражнения могут быть динамического (пружинные) или статического (удержание позы) характера. Наибольший эффект для развития пассивной гибкости приносит сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы (Т.С. Лисицкая).

Координационные способности включают в себя: ориентацию в пространстве, точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам. Под способностью к ориентированию в пространстве понимается умение точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении. Эту способность проявляет в соответствующих условиях при выполнении движений на площадке.

Основным методическим подходом, специально направленным на совершенствование этой способности, является системное выполнение заданий, содержащих последовательно возрастающие требования к скорости и точности ориентирования в пространстве.

Рост спортивного мастерства в значительной мере зависит от деятельности вестибулярного аппарата. Наряду с двигательными и зрительными анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Успешное осуществление всестороннего физического воспитания юных рокнроллистов во многом зависит от умелого подбора средств и методов физической подготовки на протяжении ряда лет в годичном цикле.

Полноценная физическая подготовка включает общую и специальную подготовку, между которыми существует тесная связь. Это разделение позволяет лучше построить педагогический процесс, используя различные средства и методы.

Специальная физическая подготовка непосредственно направлена на развитие физических качеств, специфичных для данного вида спорта.

Средствами специальной физической подготовки являются:

1) соревновательные упражнения, т.е. целостные действия, которые выполняются с соблюдением всех требований, установленных для соревнований;

2) специальные подготовительные упражнения, непосредственно направленные на развитие физических качеств. Это упражнения, направленные на развитие мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении целостного действия. Общая физическая подготовка направлена, прежде всего, на общее физическое развитие, т.е. развитие физических качеств, которые хотя и не являются специфичными для данного вида спорта, но необходимы с точки зрения всестороннего повышения функциональных возможностей организма.

Общая физическая подготовка направлена на общее гармоническое развитие всего организма, развитие всей его мускулатуры, укрепление органов и систем организма и повышение его функциональных возможностей, улучшение способностей к координации движений, увеличение скорости, силы, выносливости, ловкости, гибкости, исправление недостатков телосложения и осанки у юных спортсменов.

Для юных спортсменов средствами общей физической подготовки будут ходьба, бег, лазание, упражнения для воспитания чувства равновесия, упражнения с отягощениями.

Одним из показателей, характеризующих уровень общей физической подготовленности рокнроллистов, является успешная сдача ими тестов ОФП.

Для определения гибкости используются тесты:

«ШПАГАТ» на правую ногу. Спортсмены 5-6 лет выполняют шпагат на полу. Измеряется расстояние от пола до бедра в сантиметрах. «Шпагат» позволяет определить развитие гибкости в тазобедренных суставах.

«МОСТ» (фиксируется 2 секунды). Оценивается расстояние между руками и пятками в сантиметрах.

«Мост» позволяет определить развитие гибкости позвоночного столба. Для определения КС используются три теста, при помощи которых определяются следующие виды КС: способность к сохранению равновесия; способность к согласованию движений;

координационные способности, относящиеся к целостным двигательным действиям (способность к ориентированию в пространстве).

Вывод: как показывает анализ литературных источников, совершенствование методик развития физических качеств и различные экспериментальные исследования для достижения высокого уровня спортивного мастерства необходимо развитие у занимающихся такого качества, как гибкость.

Прежде чем приступить к упражнениям на повышение подвижности суставов, необходимо проводить разминку для разогрева мышц.

Упражнения на растягивание дают эффект, если их повторять до появления ощущения легкой болезненности.

Основными средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание динамического (пружинистые, маховые) и статического (сохранение максимальной амплитуды при различных позах) характера.

На этапе предварительной подготовки одним из важных условий в занятиях является сочетание общей и специальной физической подготовки, компонентами которой является гибкость и координация движений.

В акробатическом рок-н-ролле большое внимание по сравнению с остальными двигательными качествами уделяется развитию гибкости и координационных способностей, т.к. эти качества имеют решающее значение в достижении высоких спортивных результатов.

Применение новых методик способствует активному развитию гибкости и координации движений у девочек 5-6 лет, что позволяет повысить уровень двигательной подготовленности, а так – же обеспечивает результативность тренировочного процесса.

Список литературы:

1. Верхошанский, Ю. В. Актуальные проблемы современной теории и методики тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – М. : Физкультура и Спорт 2016. – № 8. – С. 21-28.

2. Крючек, Е. С., Баранов, М. Ю. Теория и методика акробатического рок-н-ролла / Человек М., 2015.

3. Заячук, Т.В. Методика обучения технике основного хода спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом на этапе начальной подготовки / Заячук Т.В., Локтева Н.Е., Зарипов Ш.Р., Кучерова И.К. // Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения. Сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2018. - С. 100-103.

4. Казиминова, А.Р. Методика воспитания гибкости у мальчиков 8-9 лет, занимающихся ушу / А.Р. Казиминова, Т.В. Заячук // материалы Всероссийской научно-практической конференции «Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов». – Челябинск, 2017. – 93 с.

5. Локтева, Н.Е. Определение качества выполнения основного хода в акробатическом рок-н-ролле / Локтева Н.Е., Заячук Т.В., Зарипов Ш.Р., Кучерова И.К. // Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения. Сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2018. - С. 130-134.

ПСИХО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЗРОСЛЫХ ГИМНАСТОК НА ФОНЕ РАЗЛИЧНЫХ ФАЗ ОВАРИАЛЬНО-МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА

*Карпеева Д.А., студент 51101 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Коновалова Л.А.*

Актуальность. По данным современных научных исследований, конкуренция в художественной гимнастике, как внутри страны, так и на международной арене, с каждым годом растёт всё больше и больше. А рост конкуренции, как правило, влечёт за собой усложнение соревновательных программ и заставляет и без того, фактически, около предельные тренировочные и соревновательные нагрузки, наращивать всё больше. Функционировать без сбоев в таких стрессовых условиях способен далеко не каждый организм, тем более, если речь идёт об организме девушки или женщины, который имеет целый ряд специфических особенностей [1, 3], главной из которых являются постоянные циклические колебания концентрации гормонов, связанные с циклическостью фаз овариально – менструального цикла (ОМЦ). Изменения гормонального фона, происходящие в женском организме, как следствие смен фаз ОМЦ, влекут за собой и значительные изменения психомоторных показателей девушки – спортсменки. В частности, это отражается на показателях работоспособности и общем психоэмоциональном состоянии, о чем говорят неоднократные исследования в области женского спорта (С.М. Ситяева, Л.Г. Шахлина, А.Р. Радзиевский, З.Р. Яценко, Л.В. Ясько, З.В. Исаева, С.И. Колодезникова и др) [2]. В то же время, в практике подготовки взрослых гимнасток на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства весьма частой является ситуация, когда с одной стороны, значительный объем соревновательных и тренировочных нагрузок, приближающихся к предельным возможностям спортсменок, требует учета их индивидуальных возможностей, а с другой, особенности гимнасток, связанные с психомоторными изменениями, происходящими на фоне циклическости ОМЦ, при построении различных тренировочных циклов, игнорируются.

Кроме того, среди специалистов, занимающихся данной проблемой в других видах спорта, и по сей день не сложилось единого и однозначного мнения о влиянии фаз ОМЦ на организм девушек-спортсменок [2].

В связи с вышесказанным, **целью настоящего исследования** явилось выявление влияния различных фаз ОМЦ на психо-функциональные показатели взрослых гимнасток, занимающихся художественной гимнастикой

Для достижения данной цели нами были поставлены следующие задачи:

1. Определить субъективную оценку самой гимнастики своего собственного психо-физического состояния в предменструальную (лютеиновая) и собственно менструальную (первая половина фолликулярной) фазы ОМЦ
2. Определить психо-эмоциональное состояние гимнасток в различные фазы ОМЦ
3. Определить состояние адаптационных резервов организма гимнасток на основе спектрального анализа ВРС

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 15 спортсменок 19-21 года, занимающиеся художественной гимнастикой и имеющие разряд кандидата в мастера спорта и звание мастера спорта России.

Были использованы метод опроса (анкетирование), психологическое тестирование и анализ вариабельности ритма сердца (ВРС). Обследование ВРС проводилось на базе Учебно-научного центра технологий подготовки спортивного резерва при Поволжской ГАФКСиТ с использованием многофункциональной системы кардиологического мониторинга «Полиспектр Спорт». Проводился анализ спектральных (частотных) показателей: TP - общая мощность спектра, HF - высокочастотные дыхательные волны, LF - низкочастотные

колебания и VLF - очень низкочастотные колебания.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения самоощущения гимнасток в различные фазы ОМЦ, в рамках решения первой задачи, было проведено анкетирование. Анкета содержала 6 вопросов, которые помогали выявить является ли предменструальная и собственно менструальная фаза цикла стрессовой ситуацией для гимнастки по её собственным ощущениям. Сравнительный анализ результатов показал, что из 15 опрошенных гимнасток 69,2 % отметили у себя повышенную утомляемость, слабость и недомогание в предменструальную и менструальную фазы. 53,8 % опрошенных наблюдают так же и повышенную сонливость в данный период. Такие симптомы как тошнота, головная боль, головокружения встречаются у 38,5 % опрошенных. Что же касается психо – эмоциональных переживаний, 69,2 % опрошенных отмечают у себя повышенную нервозность, плаксивость и чрезмерную раздражительность в предменструальную и менструальную фазы.

Также испытуемым на протяжении последних семи дней цикла и всей собственно менструальной фазы предлагалось ежедневно оценивать своё состояние по 10-бальной шкале, где 0 – полное отсутствие любых неприятных ощущений, связанных с протеканием менструальной фазы, а 10 – наличие ярко выраженных сопровождающих менструальную фазу симптомов (боли, недомогание, тошнота, головокружение, повышенная нервозность, раздражительность и т.д.). Данный опрос показал, что ни одна гимнастка из 15-ти опрошенных не переносит менструальную фазу без болевых ощущений. 38,5 % респондентов испытывают боли средней тяжести и менее, и 61,5 % - испытывают боли значительнее средней тяжести. Также выявлено, что наивысшие пики негативного влияния фаз ОМЦ на общее состояние приходится на 1-й – 3-й дни собственно менструальной фазы – в среднем, 7-8 баллов. Так же 73,3 % опрошенных наблюдают у себя наличие дискомфорта, связанного с болевыми ощущениями и сменой настроения в негативную сторону, уже на предпоследний и последние дни цикла. 6-й и 7-й дни цикла, как отмечает 93,3 % опрошенных, уже не дают негативного отражения на общее самочувствие.

Для выявления психо-эмоциональных изменений, сопровождающих конкретную фазу ОМЦ, был проведён цветовой тест Люшера. Гимнастки проходили тестирование в первый день ОМЦ (первая половина фолликулярной фазы), восьмой (вторая половина фолликулярной фазы), четырнадцатый (овуляторная фаза) и двадцать восьмой (лютеиновая фаза). Анализ подвергалось расположение двух первых цветов и двух последних.

Интерпретация полученных в данном тесте результатов показала, что в первую половину фолликулярной фазы большинство опрошенных находятся в негативном психоэмоциональном состоянии (стремление к покою и отдыху, нежелание подвергаться стрессу, наличие напряжения и ощущения враждебности окружающих). Схожая ситуация наблюдается и в лютеиновую фазу - наличие негативных состояний и скрытых раздражителей. Во вторую половину фолликулярной фазы предпочтение отдаётся более спокойным цветовым парам. В данной фазе мы наблюдаем настрой на работу и склонность к продуктивной деятельности, что говорит об эмоциональном подъёме испытуемых. Цветовые предпочтения в овуляторной фазе близки к цветовым предпочтениям второй половины фолликулярной фазы - позитивные состояния, стремление к успеху в деятельности.

Таким образом, было установлено, что при изучении физиологических изменений, происходящих в организме на фоне смены фаз ОМЦ, путём анализа ВРС следует обратить внимание на конец лютеиновой фазы, так как на этот период, согласно проведённому исследованию, приходится пики негативных состояний. А также, на вторую половину фолликулярной фазы, так как в это период состояние гимнасток имеет положительную оценку.

В рамках решения третьей задачи был проведён спектральный анализ ВРС 12-ти спортсменок. Полученные результаты показали, что частотные (спектральные) показатели в лютеиновую (предменструальную) фазу ниже, чем во второй половине фолликулярной фазы - значение ТР, отражающий адаптационные возможности организма, ниже у 75%

испытуемых, HF, отражающий механизмы восстановления, - у 58,3%, LF, отражающие мобилизирующий потенциал, - у 75%, VLF, отражающие уровень основного обмена, - у 75% испытуемых. Снижение показателя TP в лютеиновой фазе говорит об общем уменьшении адаптационных резервов организма спортсменки. Снижение парасимпатического влияния (показатель HF) ведёт к снижению скорости протекания восстановительных процессов организма. А снижение влияния симпатического звена (показатель LF) ведёт к снижению мобилизирующих сил организма, стимулирующих, в частности, механизмы срочной адаптации. Снижается и влияние гуморально-метаболических факторов, т.е. гормонов, регулирующих работу всех основных систем организма (показатель VLF).

Выводы. Данные, полученные в результате проведённого исследования, говорят о том, что как психологические возможности, так и адаптационные у исследуемых спортсменок в предменструальную фазу ОМЦ снижаются, имеется тенденция к истощению резервов организма, наблюдается “упадок сил”. Данный факт свидетельствует о том, что в предменструальную фазу возможности приспособления к текущим условиям, в частности к условиям тренировочного процесса снижаются. Т.е. с нагрузками, спланированными на данный тренировочный цикл без учёта особенностей влияния фаз ОМЦ, но привычных для данной спортсменки в иные фазы цикла, её организм может не справиться и действие чрезмерного, превышающего возможности гимнастики, раздражителя может привести к перетренированности и значительному истощению резервов организма. То же воздействие на спортсменку может оказать и участие в соревновательной деятельности во время предменструальной фазы, т.к. соревнования являются достаточно сильным стресс-фактором для всех систем организма гимнастки.

Таким образом, можно сделать вывод, что психо-функциональные изменения, происходящие в лютеиновую фазу ОМЦ, имеют значительное негативное влияние на организм спортсменок и должны учитываться в рамках индивидуализации тренировочного процесса взрослых гимнасток на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Список литературы:

1. Кочеткова, Е.Ф. Особенности и проблемы полового диморфизма в спорте [Электронный ресурс] / Е.Ф. Кочеткова, О.Н. Опарина // Современные научные исследования и инновации. - 2014. - № 7. – Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2014/07/35829>.
2. Ситяева, С.М. Динамика психо-функционального состояния девушек в зависимости от фазы менструального цикла, индивидуально-типологических и возрастных особенностей: диссертация / С.М. Ситяева. – Новосибирск. : Физиология, 2005. - 155 с.
3. Шахлина, Л. Г. Психофизиологические аспекты спортивной подготовки женщин / Л. Г. Шахлина // Наука в олимпийском спорте – 2004. - №2. – С. 25 – 29.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОРТОПЕДИЧЕСКИХ МАССАЖНЫХ КОВРИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Князькина О.В., старший преподаватель кафедры «ГиСИ»,
Пензенский государственный университет*

Актуальность. Правильное физическое воспитание детей дошкольного возраста - одна из главных задач, решаемых на занятиях по физической культуре в дошкольных учреждениях. Основы физического развития, заложенные в дошкольном возрасте, являются фундаментом для общего развития человека. Одним из условий всестороннего и гармоничного развития личности является физическое воспитание. Особую роль оно играет в первые годы жизни ребенка. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности. Поэтому крайне важно правильно и грамотно организовывать занятия физической культурой именно в дошкольном возрасте. [1]

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В дошкольном возрасте у детей происходит быстрый рост, активное изменение форм и функций организма, наступают сенситивные периоды для развития физических способностей. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Эта общая слабость вызывает не только различные расстройства в организме ребенка, но и ослабляет его волю к занятиям другими видами деятельности. Недаром выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно и грамотно организовывать занятия физической культурой именно в дошкольном возрасте, это позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее гармоническое развитие личности. [3]

Результаты исследования. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, лазать, размахивать руками. И чаще всего ребенок только на занятиях физической культурой может дать волю энергии, заложенной в нем. Но этого конечно же недостаточно для того чтобы дети вдоволь могли подвигаться.

У значительной части детей отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой, следствиями этих негативных явлений являются, потеря интереса детей к занятиям физической культурой, вследствие однообразия в проведении педагогом занятий.

Большинство педагогов занятия по физической культуре в детских дошкольных учреждениях не стремятся проводить интересно и не используют дополнительный инвентарь, имеющийся в учреждениях для проведения занятий. Для того чтобы как-то устранить укоренившийся шаблон проведения физкультурных занятий, а также занятий по гимнастике необходимо вооружиться большим запасом упражнений, выполняемых с различными предметами и на нестандартном оборудовании. Ведь известно, что однообразие средств порождает скуку, снижает интерес ребят к занятиям, тормозит рост спортивных результатов. Наличие разного вида инвентаря и оборудования позволит наиболее рационально их применять в различных видах деятельности, создавать варианты упражнений для занятий физической культурой.

К нестандартному оборудованию можно отнести массажные ортопедические коврики. Массажные ортопедические коврики напоминают большой пазл из разноцветных деталей, прямоугольной или квадратной формы, выполненные из нетоксичного безопасного

материала. Они не имеют специфичного запаха и не вызывают аллергических реакций. Ортопедический коврик является своеобразным вариантом напольного покрытия, структура которого имеет неоднородные элементы — за счет этого при движении происходит рефлекторная стимуляция участков на стопе. Все знают пользу общего массажа, но не всем известно, что массаж стоп способен положительно воздействовать на все органы и укрепить здоровье в целом. Стопа условно разделена на несколько сегментов, каждый из которых отвечает за определенный орган. Рельефные выступы ортопедического коврика способны воздействовать на нервные окончания, ведущие от ног к определенным органам. Такой коврик в первую очередь помогает сформировать правильный свод стопы, а значит, предотвращает развитие плоскостопия у детей. При плоскостопии страдает не только походка, но и существенно возрастает нагрузка на позвоночник и, соответственно, на кости и многие внутренние органы. Именно в детском возрасте легче всего проводить профилактику этих изменений, ведь в этом возрасте косточки более или менее мягкие и легче поддаются приобретению нужной формы. [2]

Занятия, проводимые с использованием ортопедических ковриков, воздействуют на развитие мозга ребенка. Нервные окончания, которые расположены на определенном участке стопы, связаны с определенными участками коры головного мозга (с серым веществом), и при их стимуляции они дают сигналы, благодаря которым развитие ребенка происходит быстрее. Влияние рельефности на коврике поможет укрепить детский иммунитет. Также регулярные занятия на коврике облегчают течение простудных заболеваний. Так, например, при насморке он способен уменьшить отечность носа и количество слизи, тем самым помогая ребенку дышать свободно. Ортопедический массажный коврик способен поднять настроение. За гормон радости отвечает сегмент, расположенный на стопе вблизи пятки. К тому же, яркий коврик с различными красивыми фигурками превратит ежедневные занятия физической культурой в приятные процедуры, к которым ребенок будет стремиться, а педагогу по гимнастике не придется принуждать воспитанников к занятиям — они сами с огромным удовольствием будут топтаться по интересным коврикам.

Таким образом, использование ортопедических массажных ковриков на занятиях по физической культуре в детских дошкольных учреждениях способствует не только развитию основных двигательных способностей детей дошкольного возраста, но и способствуют профилактике плоскостопия, формирования правильно осанки, профилактике различных простудных заболеваний, а так, же поднимает настроение и заряжает ребенка положительной энергией на весь день.

Комплекс упражнений, выполняемых на ортопедических ковриках «Солнышко».

Солнышко яркое в небе сияло,
лучами своими нас согревало.

И.п. – о.с. на коврике:
1 – встать на носки, руки вверх,
2 – и. п.

Тучки по небу быстро бежали,

И. п., о.с., руки на пояс:
1 – 4 – ходьба по коврику с поворотом
на 360° направо,
5-8 – тоже налево.

лучики в тучках надолго застряли.

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны,
коврик между ног:
1 – наклон головы вперед, руки перед
грудью.
2 – и.п.
3 – наклон головы назад, руки в стороны,
4 – и.п.

Но появился ветер могучий

И. п. – о.с., на коврике, руки вверх:

- 1 – круг руками назад,
- 2 – и.п.,
- 3 – круг руками вперед,
- 4 – и.п.

и разогнал все мрачные тучи

И. п. – о.с., руки на пояс:

- 1 – полуприсед, руки вперед,
- 2 – и.п.,
- 3 – присед, руки вперед,
- 4 – и. п.

Солнышко снова на небе сияет,
жаркие лучики нас согревают

И. п. – о.с., на коврике:

- 1 – встать на носки, руки в стороны,
- 2 – и.п.,
- 3 – встать на носки, руки вверх,
- 4 – и.п.

Список литературы:

1. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности «Дошкольная педагогика и психология» / А.В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. - Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Просвещение, 1978. - 272 с.

2. Куликова, В. Н. Здоровье на кончиках пальцев. Массаж стоп – путь к здоровью / В. Н. Куликова. – М.: РИПОЛ, 2010. - 60 с.

3. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия» 2006. - 368с. С.6.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПОВОРОТА НА ОДНОЙ НОГЕ НА БРЕВНЕ У ГИМНАСТОК 11-12 ЛЕТ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Козлова Т.П., студент МС-61 гр.,
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
Научный руководитель – к.п.н. Кравец-Абдуллина А.В.*

Актуальность. Проблема повышения эффективности процесса технической подготовки является одной из самых важных проблем, стоящей перед теорией и практикой такого сложнокоординационного вида спорта, как спортивная гимнастика, является, причем, актуальность ее прямо пропорционально возрастает с ростом спортивных достижений [1].

Освоение новых сложных отдельных акробатических и хореографических элементов и соединений, достижение высокого уровня исполнительского мастерства и формирование стабильности выполнения элементов в гимнастике считается наиболее важной задачей технической подготовки. Особое значение имеет повышение уровня технической подготовленности в хореографических элементах на бревне [2].

Чтобы претендовать на высокое место в данном виде многоборья, необходимо выполнять сложные вращательные элементы с высокой стоимостью (базовой оценкой) [3]. Кроме того, поворот на одной ноге с захватом на бревне стал применяться спортсменками в спортивной гимнастике относительно недавно, что свидетельствует об отсутствии методик по его совершенствованию в данном виде спорта. В настоящее время многие тренеры заимствуют методики по совершенствованию данного поворота из художественной гимнастики, однако, уровень физической, технической подготовленности для данного поворота у спортсменок в художественной и спортивной гимнастике разный, что также свидетельствует о недостаточной эффективности их применения [4]. В связи с этим совершенствование техники поворота на одной ноге на бревне у гимнасток 11-12 лет относится к числу актуальных проблем в системе их подготовки.

Цель исследования – определить эффективность методики совершенствования техники поворота на одной ноге на бревне у гимнасток 11-12 лет в спортивной гимнастике.

Результаты исследования и их обсуждение. Для разработки методики совершенствования техники поворота на одной ноге на бревне у гимнасток 11-12 лет в спортивной гимнастике проводилось педагогическое наблюдение и анкетирование.

Педагогическое наблюдение проводилось в форме стенографирования видеозаписей техники выполнения поворота на одной ноге с захватом на бревне. В ходе него было определено, что оптимальными показателями характеристик техники поворота на одной ноге с захватом на бревне являются:

- в подготовительной фазе – угол в коленном суставе «опорной» ноги ($136,5 \pm 3,6$) градусов, «маховой» ноги – ($179,2 \pm 1,3$) градусов, угол в тазобедренном суставе «маховой» ноги относительно «опорной» – ($40,3 \pm 1,4$) градусов, угол в голеностопном суставе опорной ноги – ($76,7 \pm 2,1$) градусов;

- в фазе замаха – угол в коленном суставе «опорной» ноги ($164,8 \pm 2,3$) градусов, «маховой» ноги – ($179,4 \pm 1,1$) градусов, угол в тазобедренном суставе «маховой» ноги относительно «опорной» – ($95,4 \pm 1,5$) градусов, угол в голеностопном суставе опорной ноги – ($167,8 \pm 2,2$) градусов;

- в фазе вращения – угол в коленном суставе «опорной» ноги ($175,3 \pm 2,1$) градусов, «маховой» ноги – ($179,7 \pm 0,6$) градусов, угол в тазобедренном суставе «маховой» ноги относительно «опорной» – ($172,3 \pm 3,5$) градусов, угол в голеностопном суставе опорной ноги – ($168,0 \pm 1,7$) градусов;

- в фазе окончания поворота – угол в коленном суставе «опорной» ноги ($177,2 \pm 2,4$) градусов, «маховой» ноги – ($178,4 \pm 2,1$) градусов, угол в тазобедренном суставе «маховой»

ноги относительно «опорной» - $(33,2 \pm 3,5)$ градусов, угол в голеностопном суставе опорной ноги – $(98,5 \pm 2,4)$ градусов.

В ходе анкетного опроса выявлен, что для совершенствования техники поворота на одной ноге с захватом на бревне у гимнасток 11-12 лет, по мнению экспертов, эффективнее использовать специально-подготовительные упражнения (40%), применяемые методом расчленено-конструктивного упражнения (40%). По мнению тренеров, самыми сложными фазами при совершенствовании техники поворота на одной ноге с захватом на бревне у гимнасток 11-12 лет являются следующие: фаза замаха (30%), фаза вращения (40%) и фаза окончания поворота (30%). Таким образом, при совершенствовании данным фазам следует уделять особое внимание.

Для совершенствования техники подготовительной фазы поворота на одной ноге с захватом на бревне у гимнасток 11-12 лет следует применять следующие упражнения: имитация подготовительной фазы поворота с поднятием на полупальцы на среднем бревне (30%); имитация подготовительной фазы поворота с поднятием на полупальцы и удержание в стойке на носке на одной ноге (40%).

Для совершенствования техники фазы замаха на поворот на одной ноге с захватом на бревне у гимнасток 11-12 лет эффективнее всего применять упражнения: переводы маховой ноги через возвышенность, стоя на носках, руки в стороны (40%); имитация замаха с удержанием ноги (40%).

Для совершенствования техники фазы поворота с захватом на бревне у гимнасток 11-12 лет эффективнее всего применять следующие специально-подготовительные упражнения: поворот на одной ноге с поднятой ногой без захвата, руки в стороны или вверх (40%); поворот на одной ноге с поднятой прямой ногой вперед на 90 градусов, руки в стороны или вверх (40%).

Для совершенствования техники фазы окончания поворота с захватом на бревне у гимнасток 11-12 лет эффективнее всего применять следующие специально-подготовительные упражнения: равновесие на одной ноге с последующей постановкой ноги на бревно, руки в стороны (30%); равновесие на одной ноге с последующим шагом и разноименным поворотом, руки в стороны или вверх (30%); поворот на одной ноге с поднятой вперед прямой ногой в остановку в равновесие на одной ноге, руки в стороны (30%).

На основе полученных данных была разработана методика совершенствования техники поворота на одной ноге на бревне у гимнасток 11-12 лет в спортивной гимнастике, особенностью которой являлось применение специально-подготовительных упражнений, выполняемых расчленено-конструктивным методом в усложненных условиях с контролем показателей пространственных характеристик в фазах данного элемента, и тексты педагогического воздействия во время их выполнения.

Для проверки эффективности применения разработанной методики совершенствования техники поворота на одной ноге на бревне у гимнасток 11-12 лет в спортивной гимнастике был проведен внутригрупповой и межгрупповой анализ показателей оценки техники данного элемента у юных спортсменок.

В ходе внутригруппового анализа показателей оценки техники данного поворота у спортсменок 11-12 лет контрольной группы было определены достоверно значимые различия только в двух показателях из четырех: в оценке выполнения подготовительной фазы данного элемента ($2,14 \pm 0,53$; $4,16 \pm 0,35$; при $p < 0,05$) и фазы замаха ($2,11 \pm 0,64$; $3,41 \pm 0,42$; при $p < 0,04$). В остальных показателях выявлена положительная динамика прироста. В ходе педагогического эксперимента в контрольной группе в подготовительной фазе результаты оценки повысились в среднем на 2,00 балла, в фазе замаха – на 1,30 балла, в фазе вращения – на 0,69 балла, в фазе окончания поворота – на 0,5 балла.

В экспериментальной группе после педагогического эксперимента статистически значимые различия были выявлены во всех четырех показателях: в подготовительной фазе ($2,16 \pm 0,57$; $4,89 \pm 0,14$; при $p < 0,02$), фазе замаха ($2,12 \pm 0,61$; $4,33 \pm 0,27$; при $p < 0,01$), вращения

($2,19 \pm 0,64$; $4,11 \pm 0,31$ при $p < 0,001$) и окончания поворота ($2,35 \pm 0,59$; $4,12 \pm 0,23$ при $p < 0,001$). В ходе педагогического эксперимента в экспериментальной группе в подготовительной фазе результаты оценки повысились на 2,73 балла, в фазе замаха – на 2,21 балла, в фазе вращения – на 1,92 балла, в фазе окончания поворота – на 1,77 балла.

Межгрупповой анализ показал, что между показателями оценки техники поворота с захватом на бревне у гимнасток 11-12 лет контрольной и экспериментальной группы до педагогического эксперимента достоверных различий не было ни в одном из показателей ($p > 0,05$), что свидетельствует об однородности исследуемых групп и о возможности продолжения эксперимента.

После педагогического эксперимента достоверные различия выявлены во всех показателях техники поворота с захватом на бревне у гимнасток 11-12 лет в экспериментальной группе в сравнении с контрольной: подготовительная фаза ($4,16 \pm 0,35$; $4,89 \pm 0,14$; $p < 0,05$); фаза замаха ($3,41 \pm 0,42$; $4,33 \pm 0,27$; $p < 0,001$); фаза вращения ($2,90 \pm 0,43$; $4,11 \pm 0,31$; $p < 0,01$); фаза окончания поворота ($2,87 \pm 0,26$; $4,12 \pm 0,23$; $p < 0,02$).

Выводы. Полученные в процессе педагогического эксперимента данные свидетельствуют об эффективности разработанной методики совершенствования техники поворота на одной ноге у гимнасток 11-12 лет в спортивной гимнастике, применяемой в тренировочном процессе спортсменок экспериментальной группы. Ее применение позволяет добиться значимых изменений во всех показателях оценки техники данного поворота у спортсменок экспериментальной группы. Полученные в результате исследования данные рекомендуется использовать в практической работе тренеров по спортивной гимнастике в процессе технической подготовки на бревне у гимнасток 11-12 лет.

Список литературы:

1. Артёмова, Е.Н., Горелов А.А., Водичар Я. Индивидуализация тренировочного процесса гимнасток в упражнениях на бревне на этапе углубленной специализации / Е.Н. Артёмова, А.А. Горелов, Я. Водичар // Вестник спортивной науки. – 2014. – № 6. – С. 19-25.
2. Дуткина Л.Р. Совершенствование исполнительского мастерства гимнасток в упражнении на бревне / Л.Р. Дуткина, Л.Н. Ботова // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань, 2015. – С. 239-242.
3. Кравец-Абдуллина, А.В. Регуляция уровня тревоги у гимнасток 11-13 лет перед выступлением на бревне / А.В. Кравец-Абдуллина // Адаптивная физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики: научные труды участников Всероссийской научно-практической конференции. Министерство спорта РФ; Уральский государственный университет физической культуры; Башкирский институт физической культуры. – 2016. – С. 180-184.
4. Сомкин, А.А. Совершенствование хореографической подготовки гимнасток 10-12 лет / А.А. Сомкин, Л.Г. Манько // Научно-теоретический журнал «Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта». – № 1 (107). – 2014. – С. 167–172.

СПОСОБНОСТЬ К СОХРАНЕНИЮ РАВНОВЕСИЯ У ГИМНАСТОК 18-23 ЛЕТ

*Колокольнева К.В., студент 61101гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.б.н., доцент Ботова Л.Н*

Актуальность. Спортивная гимнастика – это один из сложнокоординационных видов спорта с систематически увеличивающейся координационной сложностью отдельных упражнений и комбинаций в целом. Следовательно, координационные способности являются ведущими и наиболее востребованными в спортивной гимнастике. Согласно исследованиям Лопатина, Л. А., Шайхиева Р. Р., Петрова В. К., Мартянова О. П. выявлено, что чем лучше у гимнасток развита способность сочетать движения различными частями тела, тем лучше они овладевают двигательными действиями [2]. В спортивной гимнастике практически все элементы, так или иначе, связаны с вращением вокруг какой-либо оси. Следовательно, важной стороной подготовки спортсменов является обучение сохранению равновесия, как во время выполнения упражнения, так и фиксации тела без потерь после его завершения. Успешность исполнения упражнения гимнасткой во многом определяется высокой степенью управления своим телом во время исполнения двигательных действий (различные повороты, стойки на разновысоких брусках), а также умением сохранить равновесие после выполненного упражнения (соскоки, приземления). Каждая гимнастическая комбинация заканчивается соскоком, последней фазой которого является приземление, именно финальная часть упражнения может создать впечатление от выполненной комбинации в целом. Правила спортивной гимнастики представляют серьезные сбавки за потерю равновесия спортсменом (от 0,10 до 1,0 балла). В связи с этим, актуальным является вопрос сохранения равновесия в момент приземления после выполнения технически сложных соскоков, исполняемых с вращением в разных плоскостях [4]. В настоящее время в спортивной гимнастике на международной арене наблюдается серьезная конкуренция, поэтому необоснованно делать грубые ошибки при приземлениях.

Учитывая вышеизложенное, можно сделать вывод о том, что важнейшей стороной подготовки профессиональных гимнасток в спортивной гимнастике является обучение умению сохранять равновесие.

Известен тот факт, что равновесие бывает двух видов: статическое и динамическое. Статическое равновесие – сохранение устойчивого положения тела в какой-либо позе. Примеры: положение «ласточки» в упражнении на бревне, стойка на руках, высокий угол и др. Статическое равновесие бывает 4 видов: устойчивое, неустойчивое, безразличное и ограниченно-устойчивое. Последний из указанных видов статического равновесия является наиболее сложным и характерным именно для спортивной гимнастики, который объединяет в себе свойство всех перечисленных видов равновесия. Ограниченно-устойчивое равновесие имеет правило «устойчивости», суть которого заключается в том, что чем ниже расположен общий центр массы тела гимнаста и чем больше размеры площади опоры, тем больше угол устойчивости и надежнее равновесие [1]. Динамическое равновесие – сохранение устойчивого положения тела в процессе выполнения движений. Например, при выполнении гимнастками акробатической связки на бревне.

Кроме всего прочего, согласно правилам спортивной гимнастики, на снаряде бревно количество элементов, выполняемых вокруг фронтальной оси больше, чем вокруг вертикальной оси. Однако абсолютное большинство составляют элементы с вращением как вокруг вертикальной оси, так и фронтальной. Следовательно, при подготовке необходимо обращать внимание на отработку элементов и связок элементов, выполняемых в двух осях одновременно.

Цель исследования - определить уровень способности к сохранению равновесия после вращательной нагрузки разного характера у гимнасток.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе учебно-научного центра технологий подготовки спортивного резерва ФГБОУ ВО «Поволжской ГАФКСиТ». В исследовании принимало участие 14 девушек, специализацией которых является спортивная гимнастика. Оценка устойчивости равновесия тела производилась на стабилографическом аппаратно-программном комплексе «Стабилан 01-2» (ЗАО «ОКБ» «Ритм», Россия) с помощью анализа колебания центра давления. Во время теста испытуемые находились на стабилоплатформе в течение 30 секунд в основной стойке без обуви, руки расслаблены и расположены вдоль туловища. Положение ступней: пятки вместе, носки врозь (угол 30 °). Исследование проводилось после вращательной нагрузки вокруг фронтальной оси (кувырки вперед и назад в течение 1 минуты) и после вращательной нагрузки вокруг вертикальной оси (вращения на кресле Барани со скоростью 10 оборотов за 20 секунд).

Для анализа регуляции равновесия тела спортсменов использовали следующие стабилографические показатели: $Mo(x)$ – смещение по фронтالي; $Mo(y)$ – смещение по сагиттали; Qx , мм – разброс по фронтальной плоскости; Qy , мм – разброс по сагиттальной плоскости; КФР, % – качество функции равновесия.

Статистическая обработка данных проводилась с помощью программного комплекса «Стастика 6». Данные в тексте и в таблицах представлены как средняя арифметическая величина и стандартное отклонение ($M \pm s$). Различия считали статистически значимыми при $p < 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. При анализе результатов фонового исследования и вращения спортсменов на кресле Барани со скоростью 10 оборотов за 20 секунд (Таблица 1) были получены следующие результаты. Коэффициент функции равновесия после вращательной нагрузки весомо снизился за счет смещения центра давления во фронтальной ($p < 0,05$) и в большей степени сагиттальной плоскости ($p < 0,01$). Это говорит о некотором снижении вестибулярной устойчивости испытуемых, при том, что лидирующее значение в формировании статокINETической устойчивости человека принадлежит вестибулярному анализатору [3]. Кроме всего прочего, смещение по сагиттали наблюдается больше в левую сторону, возможно, это может быть связано с противоположной стороной вращения на кресле Барани. Поскольку, в момент поворота головы полукружные каналы поворачиваются вместе с ней, то ток жидкости, по закону инерции, остается на месте, что и способствует смещению центра давления в левую сторону. После вращательной нагрузки также значительно увеличилось отклонение от центра опоры по фронтالي ($p < 0,05$).

Таблица 1 – Сравнительный анализ стабилометрических характеристик гимнасток в покое и в ответ на вращательную нагрузку вокруг вертикальной оси.

Виды	$Mo(X)$	$Mo(Y)$	$Q(X)$	$Q(Y)$	КФР
Фоновое исследование	$-0,31 \pm 0,71$	$-1,77 \pm 1,15$	$1,97 \pm 0,25$	$3,47 \pm 0,30$	$87,55 \pm 2,48$
Кресло Барани	$6,16 \pm 2,46^*$	$-14,74 \pm 3,85^{**}$	$2,58 \pm 0,18$	$4,91 \pm 0,50^*$	$80,14 \pm 2,48^*$
P	0,015	0,007	0,064	0,028	0,000

С нашей точки зрения интересно также было посмотреть, как изменятся стабилометрические показатели после вращательной нагрузки вокруг фронтальной оси (Таблица 2). Снижение КФР в данном случае происходит за счет увеличения показателей разброса по фронтальной плоскости (Qx) и разброса по сагиттальной плоскости (Qy), несмотря на то, что показатели смещения по фронтالي ($Mo(X)$) и сагиттали ($Mo(Y)$) значительно не различались. Причем больше увеличился показатель $Q(x)$, это можно объяснить тем, что гимнастки совершали вращения в течение 1 минуты вокруг фронтальной оси, выполняя кувырки вперед и назад.

Примечательно, что после вращательной нагрузки вокруг вертикальной оси показатели $Mo(X)$ и $Mo(Y)$ значительно изменились, тогда, как после вращения гимнасток

вокруг фронтальной оси изменений данных показателей не произошло. Возможно, это связано со специфическими особенностями спортивной гимнастики как вида спорта, с достаточно большим арсеналом упражнений, которые выполняются именно вокруг фронтальной оси. Действительно, при рассмотрении общего количества элементов на бревне, мы обнаружили, что процентное соотношение элементов, выполняемых вокруг фронтальной оси равно 33,6%, это больше, чем количество элементов, выполняемых вокруг вертикальной оси (23,8%). Вместе с тем, количество элементов, выполняемых вокруг двух осей одновременно, представляет абсолютное большинство (38,8%).

Таблица 2 – Сравнительный анализ стабилметрических характеристик гимнасток в покое и в ответ на вращательную нагрузку вокруг горизонтальной оси

Виды	Mo(X)	Mo(Y)	Q(X)	Q(Y)	КФР
Фоновое исследование	-0,08±0,64	-1,73±1,24	1,95±0,27*	3,43±0,33*	87,80±2,66**
Ортостатическая проба	1,10±2,52	-1,27±2,66	2,67±0,27*	5,15±0,53*	73,58±3,01**
Р	0,671	0,893	0,041	0,017	0,000

Выводы. После вращательной нагрузки как вокруг фронтальной, так и вокруг вертикальной оси наблюдается снижение стабилметрических показателей у гимнасток. Конкретно после вращения вокруг вертикальной оси наблюдается смещение по сагиттали в левую сторону, что связано с особенностями функционирования вестибулярного анализатора. При вращении вокруг фронтальной оси увеличился разброс по фронтальной плоскости, что связано с выполнением гимнастками кувырков вперед и назад до проведения пробы. Также, в соответствии с правилами спортивной гимнастики, обнаружено, что в упражнении на бревне больше всего элементов, выполняемых вокруг фронтальной и вертикальной оси одновременно. Исходя из всего перечисленного, мы можем сделать вывод о том, что, в тренировочном процессе не стоит ограничиваться отработкой элементов и связок элементов вокруг какой-либо одной оси.

Список литературы:

1. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики / Ю.К. Гавердовский. – М. : Изд-во Советский спорт, 2014. – 368 с.
2. Лопатин, Л.А. Особенности развития двигательных навыков юных гимнасток 6-7 лет на этапе начально подготовки / Лопатин Л.А., Шайхиев Р.Р., Петрова В.К., Мартянов О.П. // Казанская наука. 2017. № 1. С. 71-73.
3. Назаренко, А.С. Влияние вестибулярного раздражения на статокинетическую устойчивость спортсменов различных специализаций / А. С. Назаренко, А. С., Чинкин // Наука и спорт: современные тенденции: научно-теоретический журнал. – 2015. – С. 78-86.
4. Смирнова, А.Э. Особенности поддержания ортостатической позы у гимнастов 8-9 лет / А.Э. Смирнова, Л.Н. Ботова, О. И. Елкина // «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры». Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. : ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». – 2016. С 598-601.

СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТА «ПЕРЕЛЕТ ТКАЧЕВА» ГИМНАСТКАМИ 12 ЛЕТ

*Константинова Е.А., студент 51101 гр.,
Кучерова И.К. – старший преподаватель,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.б.н., доцент Ботова Л.Н.*

Актуальность. Весь процесс обучения движению представляет собой конструктивную работу по формированию двигательного навыка, связанную с преодолением ошибок исполнения. В зависимости от того какие именно двигательные ошибки возникают на том или ином этапе освоения движения, можно судить о степени продвинутости гимнастки, особенностях его подготовки, перспективах дальнейшего совершенствования навыка.

Техническая подготовка является доминирующей над другими сторонами подготовки, так как является предметом соревновательной оценки. На сегодняшний день стремление к усложнению соревновательных программ и совершенствованию исполнительского мастерства является неременной особенностью гимнастики высших достижений. Процесс поиска новых, технически сложных и рискованных упражнений путей их освоения, составляет основу профессиональной функции тренеров, гимнастов и работников в области спортивной науки. Овладение оптимальной техникой исполнения сложных гимнастических элементов и введение их в соревновательную программу позволяет гимнасткам повысить сложность и базовую оценку своей комбинации, что создает преимущества перед соперниками в процессе соревновательной борьбы. В настоящее время в упражнениях на разновысоких брусьях наиболее зрелищными, сложными и высоко оцениваемыми являются упражнения с фазой полета (перелеты, подлеты и соскоки), а среди них перелеты прогрессирующей сложности группы Ткачева. Перелет Ткачева в свои соревновательные комбинации включают только гимнастки с высоким уровнем технической подготовленности. [1]

Цель исследования - теоретически обосновать средства и методы направленные на совершенствование исполнения элемента "перелет Ткачева" гимнастками на этапе спортивной специализации.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить научно - методическую литературу качество выполнения «перелета Ткачева» у гимнасток в упражнениях на разновысоких брусьях.
2. Оценить качество исполнения перелета Ткачева гимнастками 12 лет.
3. Теоретически обосновать средства и методы совершенствования перелета Ткачева гимнастками 12 лет.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анализ видеоматериалов.
3. Экспертное оценивание.
4. Методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы - эта работа над изучением определенных литературных источников, поиска необходимой литературы и предварительного ознакомления с ней. Изучение учебников, монографий, учебных пособий, а затем ознакомления с периодическими изданиями журналов и интернет источников. Изучалась литература, описывающая качество исполнения «перелета Ткачева» у гимнасток в упражнениях на разновысоких брусьях. Основой нашего исследования стали труды таких авторов как Гавердовский Ю.К., Шерин В.С., Загrevский В.И., Вельдяев С.В., Аркаев Л.Я., Аксенов В.П., Алекперов С.А., Блинков В. С., Лавшук Д.А.

Анализ видеоматериала позволил оценить технические ошибки в «перелете Ткачева» у гимнасток в упражнениях на разновысоких брусьях.

Выявлено, что для совершенствования техники выполнения «перелета Ткачева» требуется повышение уровня силового потенциала гимнастки в отдельных фазах упражнения. В то же время недостаточный уровень развития силовых качеств гимнастов можно компенсировать рациональной последовательностью управляющих действий-движений в суставах без снижения качества выполнения упражнения:

- спортсмену следует сначала выполнять управляющие действия-движения в тазобедренных суставах, а затем подключать необходимые действия-движения в плечевых суставах. [5]

- для увеличения высоты полетной части упражнения и вращательного движения тела гимнаста, требуется выполнить более поздние по времени разгибательные действия-движения в суставах в фазе «Расхлест»;

- рекомендуется увеличивать амплитуду сгибания в плечевых и в тазобедренных суставах спортсмена в фазе действий «Кипа» [5]

Успех в перелете «Ткачев» определяется интенсивностью контрвращения вперед, зависящего, в свою очередь от действий на опоре и, в особенности, подрыва «грудью». Вращение гимнастки относительно жерди брусьев и изменение ускорения звеньев тела происходит за счет сгибательно –разгибательных движений в плечевых и тазобедренных суставах.

В связи с этим мы разработали средства и методы на правленные на исправление технических ошибок в перелете «Ткачева». Одним из главных средств в обучении гимнасток являются упражнения для формирования навыков динамической осанки в различных условиях [4]. Отсутствие прочного навыка динамической осанки приводит к появлению различных ошибок [2].

1. Упражнения для формирования навыков динамической осанки в различных условиях:

- И.п. — вис на перекладине. Тренер легкими толчками рук (в туловище, бедра, голень, стопы) выводит гимнаста из положения равновесия. Гимнаст сохраняет позу неизменной.

- И.п. — лежа на спине (животе, боком). Тренер поднимает гимнаста за стопы и волнообразными движениями старается изменить его позу. Гимнаст сохраняет ее неизменной.

2. Упражнения для освоения рабочих положений:

- стойка на руках на низкой перекладине с максимальной оттяжкой в плечевых суставах. Выполнять с помощью тренера.

- стойка на руках на низкой перекладине с максимальным провисанием в плечевых суставах. Выполнять с помощью тренера.

3. Упражнения для отработки управляющих движений:

- Максимальное вытягивание и сжимание в плечевых суставах в положении лежа на спине, держась за рейку гимнастической стенки. — Максимальное поднятие и опускание тела в упоре лежа и в стойке на руках за счет движений в плечевых суставах.

4. Упражнения для отработки управляющих движений с использованием упругих свойств брусьев:

- В висе на брусьях махи изгибами, постоянно увеличивая амплитуду и попадая в единую ритмическую структуру с пружинящими колебаниями жерди. При пересечении ногами нижней вертикали максимально провиснуть, а в конечных фазах маха подняться в плечевых суставах.

- Размахивания в висе на брусьях. При пересечении ногами нижней вертикали максимально провиснуть, а в конечных фазах маха подняться в плечевых суставах.

5. Упражнения для овладения хлестообразным способом сгибания ног в тазобедренных суставах:

— Вис на перекладине. Выполнять хлестообразные движения в один акт (замах и акцентированный бросок ногами), постоянно изменяя высоту броска ногами.

— Выполнение хлестообразных движений в два акта, т. е. после броска ногами вперед активное разгибание тела (рывок) с одновременным движением рук назад и надавливанием кистями рук на жердь брусьев.

6. Упражнения для отработки контровое движение:

— Кувырок назад в стойку через прямые руки, с выполнением контрового движения;

— Стоя лицом к гимнастической стенке поднимание рук вверх, используя привязанную резины к нижней рейке

Все эти упражнения выполнялись каждый день во время круговой подкачки. Каждое из упражнений направлено на отработку движений в какой-либо из фаз (сход, расхлест, контровое движение) элемента «перелет Ткачева». Упражнения выполнялись по 3 подхода.

Выводы. В результате проведенного исследования были сформулированы следующие выводы:

1. На основе анализа научно-методической литературы, мы пришли к выводу что на сегодняшний день недостаточно изучены технические ошибки в «перелете Ткачева» у гимнасток в упражнениях на разновысоких брусьях.

2. Что техническими критериями оценивания «перелета Ткачева» у гимнасток в упражнениях на разновысоких брусьях являются: сход, расхлест, бросок, контровое движение, полетная фаза и захват при выполнении «перелета Ткачева. На основе данных полученных нами во время исследования, был выявлен средний уровень техники исполнения «перелета Ткачева» у гимнасток в упражнениях на разновысоких брусьях. На начало эксперимента наименьшее количество баллов выставлены гимнастам за контровое движение при выполнении «перелета Ткачева», оставшиеся показатели так же недостаточно велики.

3. Нами были разработаны средства для повышения уровня техники исполнения «перелета Ткачева» гимнасток в упражнениях на разновысоких брусьях. Суть средств и методов заключается в повышение уровня значимых движений (фаз), таких как сход, расхлест, бросок, контровое движение, полетная фаза и захват при выполнении «перелета Ткачева.

Список литературы:

1. Аксенов, В.П. Структурный анализ полетных элементов на перекладине с промежуточной фазой полета выполненных гимнастами на крупных соревнованиях / В.П.Аксенов // Физическая культура как вид культуры: межвуз. сб. науч. трудов. Воронеж, 2003. - С. 197-200.

2. Аксенов, В.П. Подготовка гимнастов к овладению техникой разгона в полетных элементах на перекладине / В.П. Аксенов: автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб, 2001. – 154 с.

3. Барташ, Е.С., Методика обучения хлестообразным движениям на разновысоких брусьях гимнасток 6-7 лет / Барташ Е.С., Ботова Л.Н. // Актуальные проблемы развития технико-эстетических видов спорта. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. : Волгоград. - 2016 . С 24-27.

4. Васин, А.А. Углубленное разучивание элемента «перелет Ткачева» гимнастами 12-14 лет / Васин А.А., Ботова Л.Н. // Актуальные Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Под общей редакцией Ф.Р. Зотовой: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Казань, 2017. С. 595-600.

5. Колокольнева, К.В. Состояние спортивной гимнастики на современном этапе / К.В. Колокольнева, Л.Н. Ботова // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. Материалы VII межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. Общая редакция: А.Э. Страдзе, Редколлегия: В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, И.И. Столов, 2017. – С. 151-153.

ГИБКОСТЬ КАК ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО, И ЕЁ ПРОЯВЛЕНИЕ У ТЕННИСИСТОВ

*Котов В.А., студент 81101М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Заячук Т.В.*

Актуальность. В настоящее время роль физической подготовки становится фундаментом спортивного мастерства, а также необходимым условием для достижения высоких результатов. Одним из пяти главных физических качеств человека является гибкость. Гибкость является очень важным качеством в арсенале современного теннисиста, и требует более тщательного и углубленного изучения.

Недостаточный уровень гибкости является также причиной снижения результативности тренировки, направленной на развитие других двигательных качеств. [3]

Поэтому встает необходимость рассмотреть это физическое качество с точки зрения её проявления у теннисистов, поскольку именно от неё зависит конечный результат, и успешность выполнения всех основных технических приемов.

Цель исследования - научно-методически обосновать важность развития гибкости у теннисистов.

Результаты исследования и их обсуждение. Высокие и разносторонние атлетические достоинства, психологическое содержание и эмоциональность борьбы, эстетика движений и высокий уровень зрелищного эффекта – именно к таким видам спорта относится теннис.

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой [5]. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например, «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах».

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Теннис является техническим видом спорта, огромную роль играет координация движений, свобода и слаженность всех звеньев. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений теннисиста, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела, которые в свою очередь нарушают правильную последовательность движений при выполнении различных ударов, а также перемещений по корту.

По мнению В.П. Платонова именно гибкость, во многом определяет уровень спортивного мастерства в различных видах спорта.

В подготовке теннисистов сложились предпосылки к тому, что многие тренеры хотят видеть своего подопечного всесторонне физически развитого спортсмена. По большей части в теннисе помимо технико-тактических действий огромное внимание уделяется общей и специальной физической подготовке, которая в свою очередь развивает у теннисистов такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, координация, гибкость. Техника теннисиста отличается большим количеством движений значительной амплитуды. Эти движения могут протекать свободно, естественно только при наличии достаточной гибкости. Наличие достаточной гибкости является важным условием для развития так же других физических качеств: быстроты, выносливости, силы и ловкости, а также способствует экономичности движений.

Теннисистам, необходимо иметь максимальную подвижность позвоночного столба, плечевых и тазобедренных суставов. Гибкость теннисиста проявляется при выполнении основных технических приёмов, особенно таких, как подача, удар над головой. При хорошо развитой гибкости легче использовать при ударах силовой потенциал – мяч в таком случае летит значительно стремительнее. [1]

Многие действия теннисиста отличаются широкой амплитудой движений и требуют не только высокоразвитой общей гибкости, но и специфической подвижности в суставах, развитой с учетом особенностей конкретных приемов техники. [4] Приведем примеры таких движений:

- 1) далекий от туловища и глубокий «вход в петлю» ракетки перед началом ударного движения во время подачи и удара над головой;
- 2) быстрое разгибание руки в локте и завершающее, так же быстрое, разгибание кисти, сочетающееся с поворотом всей руки внутрь во время ударного движения при подаче и ударе над головой;
- 3) толчковое разгибание стопы при ударах над головой и с лета у сетки во время прыжка;
- 4) далекие выпады в сторону при вытянутом положении всего тела, характерном для приема труднодоступного мяча.

Основной метод развития гибкости — многократное выполнение упражнений на растягивание с постепенно возрастающей (вплоть до предельной) амплитудой движений, достигаемой за счет собственных усилий, с помощью отягощений, а также с активной помощью партнера. Причем гибкость должна проявляться свободно, в разнообразных, и особенно в быстрых, движениях. [2] Уровень развития гибкости теннисиста должен быть выше того уровня, который необходим в игровых действиях. Этот «запас» и поможет выполнять упражнение легко и свободно. Для развития способности к расслаблению и гибкости широко используют так называемую спортивно-вспомогательную гимнастику. Основу ее составляют простейшие движения, наиболее характерные для перемещений различных частей тела (например, для туловища это повороты, наклоны, вращения) и отражающие специфику действий теннисиста.

Таблица 1 - Дозировка упражнений на различных этапах развития подвижности в суставах по Платонову В.Н.

Суставы	Количество движений в суставах на этапе	
	Развития подвижности	Удержания подвижности
Позвоночный	90-100	40-50
Тазобедренный	60-70	30-40
Плечевой	50-60	30-40
Лучезапястный	30-35	20-25
Коленный	20-25	20-25
Голеностопный	20-25	10-15

Анализируя таблицу можно отметить, что наиболее труднее поддается развитию подвижности позвоночный, тазобедренный и плечевые суставы, так, например, для развития подвижности в позвоночном столбе необходимо совершать 90-100 движений. После того как сформировалась достаточная подвижность нужно поддерживать достигнутый уровень и выполнять по 40-50 повторений. Наиболее подвижными суставами являются: голеностопный, коленный и лучезапястный. Стоит отметить что, для развития подвижности в голеностопном и коленном суставе на начальном этапе необходимо выполнять по 20-25 повторений. Для удержания достигнутого результата необходимо выполнять в лучезапястном суставе – 20-25 повторений, в коленном суставе – 20-25, и в голеностопном суставе 10-15 повторений. Только многократные повторения упражнений, в конечном итоге помогут развить необходимую гибкость и подвижность в основных суставах.

Выводы. Анализируя научно-методическую литературу ведущих авторов можно с уверенностью отметить, что именно от гибкости зависит результат спортивного мастерства. Однако стоит помнить о том, что методически верно подобранный план развития гибкости, с

учётом всех возрастных особенностей, а также анализе научно-методической литературы и опыта других исследований, определено даст повышение функциональных возможностей и увеличения результативности игры в теннис.

Список литературы:

1. Белиц-Гейман, С.П. Искусство тенниса: учебник для вузов физической культуры и спорта / С.П. Белиц-Гейман. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 224 с.
2. Казимилова, А.Р. Методика воспитания гибкости у мальчиков 8-9 лет, занимающихся ушу / А.Р. Казимилова, Т.В. Заячук // материалы Всероссийской научно-практической конференции «Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов». – Челябинск, 2017. – 93 с.
3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физической культуры и спорта / В.Н. Платонов. – К: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Скородумова, А.П. Как добиться успеха / А. П. Скородумова; Рос. акад. тенниса. - М. : ПРО-пресс, 1994. – 176 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, – 12-е издание, исправл. – М. : Издательский центр Академия, 2014. – 480 с.

ЗАКОНЫ ФИЗИКИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Кузьмин А.В., студент 7215 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Хадиуллина Р.Р.*

Актуальность. Спортивная гимнастика - вид спорта, включающий в себя соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. Также спортивная гимнастика является сложно-координационным видом спорта, и знания законов физики играют большую роль в этом виде спорта. Ведь невозможно совершенствоваться в спортивной гимнастике, не зная законов физики. С помощью них объясняются элементы различного рода, зная законы физики, выстраивается правильность выполнения техники элементов. Тренеры, преподаватели и другие работники физкультурно-спортивной организации используют законы физики в целях обучения спортсменов элементам, выстраивают учебно-тренировочный план и многое другое. Это целая наука, необходимому каждому кто хочет обучаться спортивной гимнастике.

Цель исследования - изучить основные законы физики в спортивной гимнастике. Определить какие законы физики помогают гимнасту выполнять элементы различного рода.

Результаты исследования и их обсуждение. Рассмотрим применение законов физики в спортивной гимнастике.

Закон сохранения момента импульса.

Закон сохранения момента импульса - момент импульса замкнутой системы тел относительно любой неподвижной точки не изменяется с течением времени.

В пример можно привести гимнаста выполняющий элемент на опорном прыжке под названием «Цукахара». «Цукахара» - колесо с поворотом на 90 градусов (рондат) с последующим сальто назад [1].

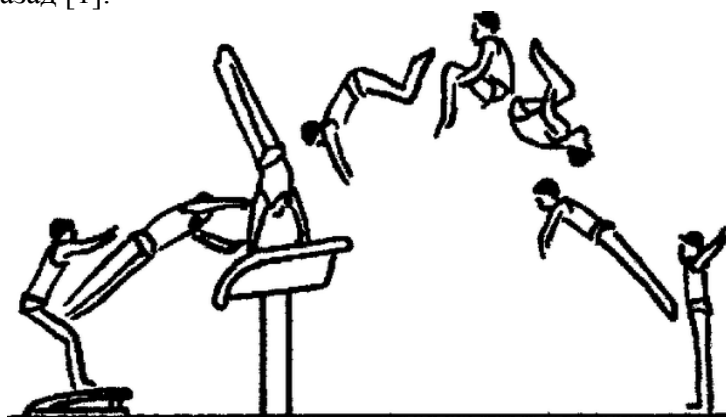


Рисунок 1 – Прыжок «Цукахара»

Проявления закона сохранения момента импульса:

Гимнаст, после выполнения колеса с поворотом на 90 градусов (рондат) начинает делать сальто, в начальной фазе сгибает колени и прижимает их к груди, уменьшая тем самым момент инерции и увеличивая угловую скорость вращения. В конце прыжка его тело выпрямляется, момент инерции возрастает, угловая скорость уменьшается [2].

Статическое равновесие и сила тяжести.

Статическое равновесие — это такое равновесие, когда под действием приложенных сил тело находится в состоянии покоя. Отличным примером является выполнение гимнаста элемента «Крест» на кольцах [2].

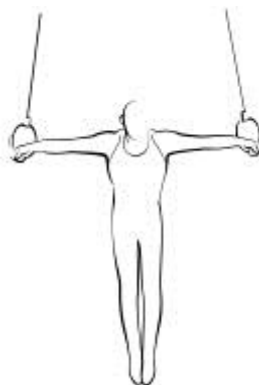


Рисунок 2 – «Крест» на кольцах

Гимнаст сохраняет и контролирует стационарное положение тела. Более того, на гимнаста действует сила тяжести.

Сила тяжести – это сила, с которой Земля притягивает к себе тело, находящееся вблизи ее поверхности. На данном рисунке сила тяжести направлена вниз.

Сила трения - это сила, возникающая при соприкосновении двух тел и препятствующая их относительному движению. Сила трения возникает между телами из-за шероховатостей соприкасающихся тел и наличия сил молекулярного притяжения. Сила трения имеет огромное значение для гимнаста, так как гимнаст, когда выполняет различного рода элементы на снарядах, таких как перекладина, кольца и других, держится за снаряд за счет силы трения. При этом гимнаст использует магнезию, которая препятствует скольжению ладоней по поверхности снаряда [1].

Выводы. Мы привели лишь несколько примеров применения законов физики в спортивные гимнастики (закон сохранения момента импульса, **статическое равновесие, сила тяжести и сила трения**). Тем самым показав, что знания законов физики являются неотъемлемой частью спортивной гимнастики. Знание законов физики способствует лучшему осмыслению техники выполнения элементов, что приводит к высоким спортивным результатам.

Список литературы:

1. Естественнонаучные основы физической культуры и спорта: математика, физика: учебное пособие / М.И. Галяутдинов, Р.Р. Хадиуллина. - Казань: ООО «Олитех», 2017. - 324 с.
2. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студ. высш. учеб. Заведений / П.К. Петров. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. - 448 с.

ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ 4-5 ЛЕТ

*Лихонина Л.А., студент 51101 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н. Фонарева Е.А.*

Актуальность. Учитывая специфику вида спорта и непрерывно возрастающие темпы роста сложности упражнений и изменения в правилах, предъявляют к гимнасткам особую степень подготовленности. Физическая и техническая подготовка в художественной гимнастике характеризуется сложно-координационными действиями спортсменок, выполняемых одновременно с манипуляциями предметами на фоне музыкального сопровождения. Исследования В.В. Зайцевой, С.П. Левушкина, С.Н. Блинкова показывают, что у младших школьников существуют предпосылки для успешного развития всех двигательных способностей, однако возраст 7-8 лет является наиболее благоприятным, сенситивным периодом для развития координационных способностей, в том числе, и развитие координации движений рук. [3-5]

В процессе практики было замечено, что чем раньше у детей развивают координацию движений, тем быстрее они осваивают технику выполнения элементов с предметами. Необходимо более раннее освоение базовых элементов, для наиболее эффективного продолжения обучения более сложным по структуре гимнастическим элементам, так как многие движения имеют высокую координационную сложность. Все это требует постоянного совершенствования методов технической подготовки [1,2].

В художественной гимнастике воспитанию координационных способностей всегда уделялось пристальное внимание. Но в тоже время методологические подходы к обучению путем развития и совершенствования координации для юных спортсменок как основы технической подготовки разработаны недостаточно.

Цель исследования - проанализировать и дать оценку исходному состоянию координационных способностей гимнасток художниц 4-5 лет на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. Основным методом исследования являлось педагогическое тестирование цель, которого: установить первичный уровень развития координации движений рук у девочек 4-5 лет.

Для проверки уровня координации использовались следующие тесты:

Тест 1. Уровень развития реагирующей способности рук (“реакция хватания”) у девочек.

Тест 2. Уровень развития тактильно-кинестетической способности рук (“перекладывание фишек мелкого диаметра”).

Тест 3. Уровень развития тактильно-кинестетической способности рук (“перекладывание фишек среднего диаметра”).

Тест 4. Уровень развития тактильно-кинестетической способности рук (“перекладывание фишек крупного диаметра”).

Тест 5. Уровень развития кинестетической чувствительности рук (“определение массы предмета”).

Тест 6. Уровень развития кинестетической чувствительности рук (“определение длины предмета”).

Тест 7. Уровень развития кинестетической чувствительности рук (“определение диаметра предмета”).

Тест 8. Уровень развития способности к точному воспроизведению усилия.

Тест 9. Уровень развития способности к точному воспроизведению амплитуды движения руки.

Тест 10. Уровень развития ритмической способности рук (“отбивание мяча”).

Тест 11. Уровень развития способности выполнять максимальное количество движений кистью руки при максимальном темпе (“теппинг-тест”).

Тест 12. Тест в модификации И.Г. Зябкиной. [4]

Определение уровня развития способности к переключению двигательных действий. Данный тест используется для оценки способности к переключению двигательных действий и оценки двигательной памяти. Испытуемому предлагается после трехкратного повторения упражнения за преподавателем выполнить его 5 раз самостоятельно. По звуковому сигналу испытуемому необходимо сделать поворот на 180° и продолжать выполнять упражнение. Система оценки десятибалльная. За каждую из перечисленных ошибок высчитывается 1 балл. Отлично- 10 баллов, хорошо – 7-9 баллов, удовлетворительно - 4-6 баллов, плохо – менее 4 баллов.

Таблица 1 - Средние показатели результатов тестирования гимнасток 4-5 лет

Группы Тесты	Группа №1 экспериментальная n=15		Группа №2 контрольная n=15	
	Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
Тест 1	30,2-30,4	33-33,1	30,5-30,6	32,7-32,9
Тест 2	29-29,5	32,2-32,5	29,6-29,9	32,2-32,7
Тест 3	25,9-30,1	28-28,4	25,7-25,9	28,2-28,6
Тест 4	22,3-22,5	24,5-24,7	22,4-22,6	24,2-24,4
Тест 5	60,4-60,6	51,3-50,5	60,5-60,7	51,2-51,4
Тест 6	62,7-62,9	55,3-55,5	62,7-62,9	55,5-55,7
Тест 7	49,9-50,1	48,3-48,5	50,1-50,2	48,1-48,3
Тест 8	0,9-1,3	1-1,3	0,8-1,1	1-1,2
Тест 9	9,8-10,1	12,2-12,4	9,7-9,9	12,1-12,3
Тест 10	0,7-0,9	1-1,4	0,8-1,1	1,1-1,3
Тест 11	28-28,3	25,9-26,2	27,9-28,2	25,8-26,1
Тест 12	5-6 баллов		5-6 баллов	

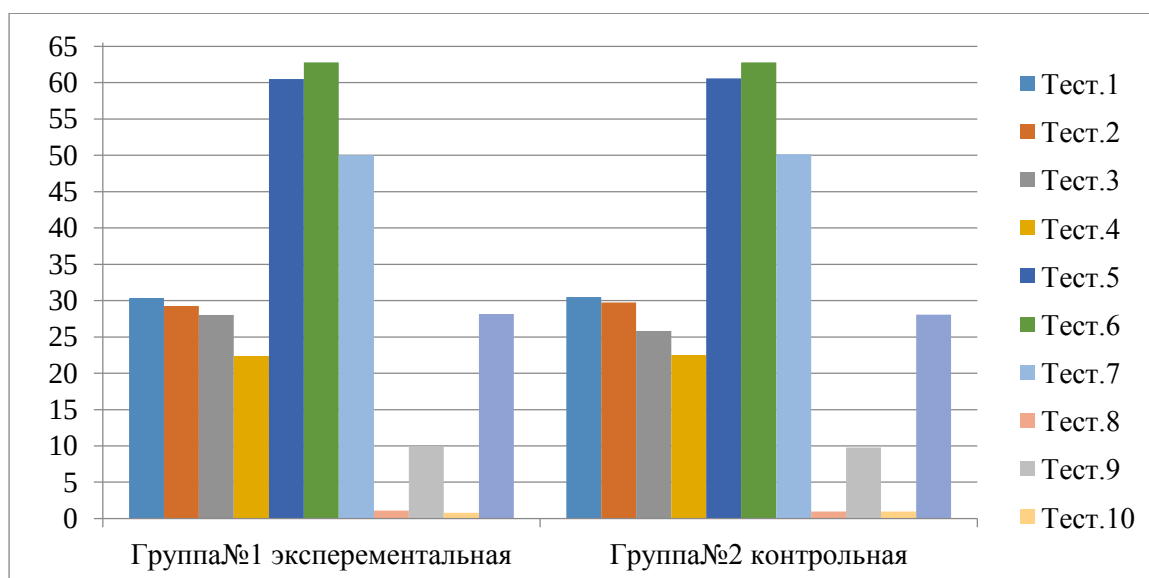


Рисунок 1 - Сравнение экспериментальной и контрольной групп (правая рука)

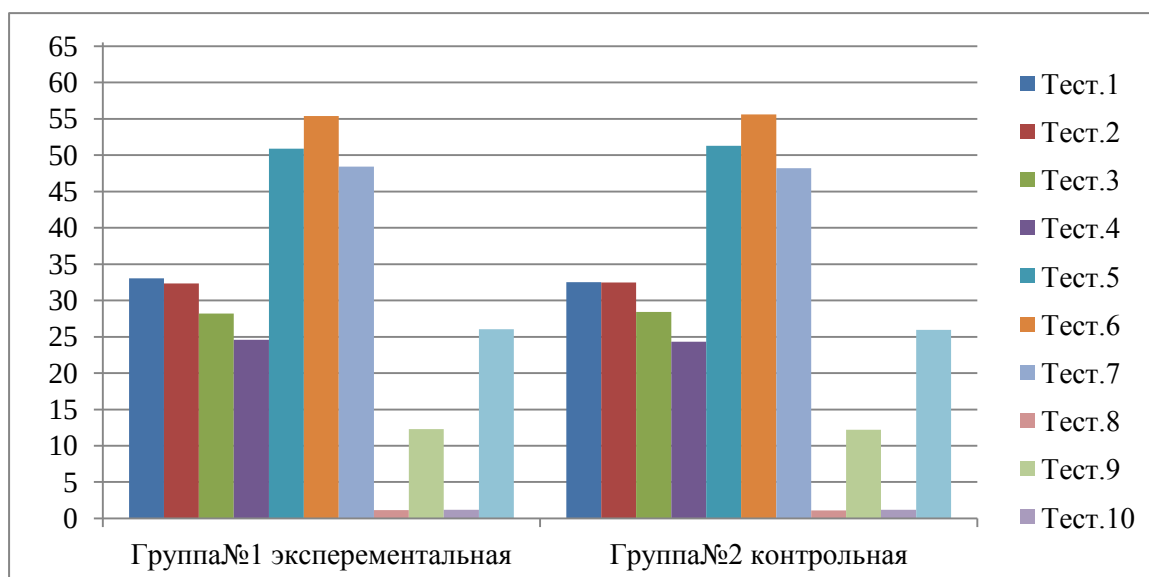


Рисунок 2 - Сравнение экспериментальной и контрольной групп (левая рука)



Рисунок 3 - Сравнение экспериментальной и контрольной групп (по Тесту 12)

В результате тестирования можно сделать выводы, что у обеих групп достаточно низкие показатели координации рук. Об этом свидетельствует несвоевременное

реагирование в Тесте.1, которое может привести к запаздыванию управляющих влияний и рассогласованию между актом координации и конкретной динамической ситуацией, на которую он направлен. Для выявления уровня развития тактильно - кинестетической способности рук у девочек 4-5 лет проводился тест "Перекладывание фишек различного диаметра". По мере уменьшения диаметра фишек время перекладывания увеличивается, это объясняется тем, что именно в возрастном диапазоне от 4 до 8 лет уровень развития способности выполнять тонкие и точные движения руками зависит от уровня моторной зрелости ребенка, характеризующей индивидуальный предел двигательных возможностей детского организма. Следовательно, чем выше моторная зрелость ребенка, тем большим запасом двигательных навыков он обладает, тем лучше у него развита тонкая двигательная координация рук. Динамика показателей, отражающих, уровень развития способности к точному воспроизведению усилия характеризуется недостаточно высокими показателями результатов тестирования. Данные показатели на наш взгляд связаны с несовершенством механизмов регуляции движений и недостаточным развитием нервно-мышечного аппарата кисти. По данным некоторых авторов, увеличение силы мышц кисти оказывает отрицательное влияние на способность к воспроизведению и дифференцированию усилий. При выполнении последнего теста, было выявлено, что средний балл у девочек равен 5-6-удовлетворительно.

Выводы. В результате проведенного педагогического тестирования мы выявили, что группы являются однородными. Разработанная нами тестовая программа была направлена на измерение и оценку уровня развития следующих способностей к координации движений рук, значимых для художественной гимнастики: способность; кинестетическая способность; ритмическая способность; способность к ориентации в пространстве; способность к переключению двигательных действий; Тесты, отражающие уровень развития координации движений рук, были подобраны таким образом, чтобы в них были задействованы различные сенсорные системы: двигательная, зрительная, слуховая, тактильная. Тесты проводились для обеих рук, с целью определения двигательной асимметрии и возможностей обеих рук.

Список литературы:

1. Башкатова, А.П. Обзор средств развития координационных способностей в художественной гимнастике / Башкатова А.П., Коновалова Л.А. // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2016. С. 139-141.
2. Ботова, Л.Н. Анализ мышечно-суставного чувства у юных гимнастов / Л.Н. Ботова, А.Р. Муллахметова, Г.С. Кашеваров // Проблемы и перспективы физического воспитания спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Материалы Всероссийской научно - практической конференции с международным участием: ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма». - 2016. - С 9-11.
3. Зайцева, В.В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий: диссертация доктора педагогических наук: 13.00.04. - Москва, 1995. - 322 с.: ил.
4. Зябкина, И.Г. Педагогические основы отбора детей для занятий сложно-координационными видами спорта: автореф. дис. канд. пед. наук / И.Г. Зябкина, 1989. - 24 с.
5. Левушкин, С.П. Сенситивные периоды в развитии физических качеств школьников 7-17 лет с разными типами телосложения / Левушкин, С.П. // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - №6. - С. 2-5.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СКАЛОЛАЗОВ

*Лоскутова Т. С., студент ЭК-06-17 гр.,
Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова,
Научный руководитель – доцент Пьянзина Н.Н.*

Аннотация. Скалолазание – это один из экстремальных видов спорта и активного отдыха, который за время своего исторического развития, начиная с XIX, получило международное признание. Впервые в 1887 году в Италии скалолазание официально было признано спортивной дисциплиной. По скалолазанию проводится множество соревнований, кубков, также оно включено в программу олимпийских игр 2020 года. В связи с этим особую значимость приобретают научные исследования, раскрывающие различные вопросы истории, спортивной подготовки и других проблем в скалолазании.

Актуальность. На сегодняшний день скалолазание приобретает всё большую популярность, возникают новые виды скалолазания, в некоторых странах мира оно включено в школьные программы, разрабатываются и специальные проекты для людей с ограниченными физическими возможностями.

В последние годы скалолазание получило широкое распространение в спортивном мире, любители экстрима стали проводить всевозможные скальные фестивали – однодневные, многодневные, в несколько туров, на природном рельефе, с использованием различных стилей и видов скалолазания.

Для выполнения сложнейших технических приемов скалолазам необходимо иметь высочайший уровень развития определенных физических качеств.

Физическая подготовка скалолаза основана на развитии силы, выносливости, гибкости, скорости, координации – эти физические качества составляют базу, на которой основана вся подготовка спортсмена.

Однако, анализ научно-методической литературы и электронных источников дает возможность говорить о недостаточной изученности влияния общедоступных методик подготовки спортсменов на уровень физической подготовленности скалолазов.

Таким образом, мы выявили **противоречие** между необходимостью совершенствования процесса физической подготовки спортсменов для успешного прохождения тренировочного и соревновательного маршрута, с одной стороны, и недостаточной изученностью влияния применяемых методик физической подготовки на развитие специальных физических качеств, с другой стороны.

Из противоречия вытекает **проблема** исследования: каково влияние применяемой нами методики на уровень развития специальных физических качеств скалолазов?

Решение данной проблемы является **целью** нашего исследования.

Гипотеза исследования. Предполагается, что использование рациональных средств и методов физической подготовки окажет положительное влияние на уровень развития специальных физических качеств скалолаза.

Для достижения поставленной цели нами определены следующие задачи исследования:

1. Проанализировать тематическую научную литературу и выявить особенности спортивной подготовки скалолазов.
2. На основе анализа литературных и электронных источников выявить наиболее рациональную методику специальной физической подготовки скалолазов.
3. Экспериментально обосновать эффективность выбранной методики.

В работе мы использовали следующие **методы исследования**: анализ и обобщение литературных и электронных источников по проблеме исследования; педагогический эксперимент; тестирование специальных физических качеств; математическая обработка результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Скалолазание – это вид спорта с предельным проявлением физических и психических качеств.

В спортивном скалолазании существуют следующие параметры дозирования нагрузки: число перехватов, число повторений, число трасс (серий) и продолжительность перерыва. Изменяя нагрузку, воспитывают скорость, силу и выносливость. Количество перехватов используют как показатель объема и интенсивности нагрузки.

Уровень силовых возможностей определяется способностью скалолаза к преодолению отвесных участков трасс, карнизов, стенок с мелкими зацепками.

Пути развития максимального силового напряжения;

- преодоление предельного сопротивления (очень сложный силовой выход);
- предельное число повторений (прохождение участка несколько раз, до отказа);
- выполнение силовых упражнений с максимальной скоростью (табл.1).

Таблица 1– Определение силовой сложности участка трассы

Сложность участка	Максимально возможное число повторений (раз)
Предельная	1
Околопредельная	2-3
Большая	4-7
Умеренно большая	8-12
Средняя	13-18
Малая	19-25
Очень малая	Более 25

Исследование проводилось в скалолазном центре «Кошка» г. Чебоксары с сентября 2018 года по январь 2019 года со спортсменами в возрасте от 18 до 43 лет. В исследовании принимали участие 5 мужчин и 5 женщин.

В педагогическом эксперименте мы использовали следующую методику специальной физической подготовки скалолазов:

1. Для воспитания силовых способностей применяли лазание по трассам с количеством перехватов от 4 до 10. Их сложность должна быть на уровне максимума лазания конкретного спортсмена. Количество трасс от 4 до 6 при чем для каждой серии готовятся разные трассы (мизера для пальцев, длинные перехваты, пассивы и т.д.), количество повторений от 2 до 5. Интервалы отдыха между повторениями близки к ординарным, а между трассами по 10-15 минут. Трассы усложняются по мере появления легкости при прохождении трассы.

Для тренировки выносливости использовали длинные трассы с применением достаточно простых зацепов. Нагрузка должна быть максимальной для спортсмена, проходящего трассу. Обычно на таких трассах 40-60 зацепов. Проходящий эту трассу спортсмен должен хорошо ее знать. Как правило в серии 2-4 повторения, с отдыхом 3 минуты. Отдых между сериями 10-15 минут.

Так же выносливость можно развить, увеличивая трудность маршрута на протяжении одного и того же времени.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью.
- трасса (или упражнение) должна быть настолько освоена, чтобы во время лазания все усилия спортсмена были направлены на развитие максимальной скорости, а не на способ выполнения;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

Для тренировки ловкости на скалодроме мы выполняли гимнастические упражнения на снарядах, улучшение баланса стоя на баланс-борде, хождение по бревну, игра с не большими мячами, удерживание тела от падения при дотягивании до зацепки вправо, влево, вверх с опорой на обе, на одну ногу, слегка придерживаясь второй рукой или вообще не держась.

Тестирование специальных физических качеств мы проводили с использованием общедоступных и апробированных тестовых упражнений:

- сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз);
- подтягивание на высокой перекладине (раз);
- прыжок в длину с места (см);
- поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (раз);
- челночный бег 3x10 м. (сек);
- приседание на одной ноге (раз).

Тестирование проводили до и после проведенного эксперимента для выявления изменений в уровне развития специальных физических качеств скалолазов (табл.2).

Таблица 2 – результаты проведенных тестов и процент их изменения

Показатель	Сентябрь 2018	Январь 2019	Изменение (%)
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	48	69	43
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	19	26	36
Прыжок в длину с места (см)	209	222	6
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (раз)	44	56	27
Челночный бег 3x10 м. (сек.)	13,2	10,6	-18,5
Приседание на одной ноге (раз)	21	28	33

Выводы. В ходе выполнения исследовательской работы нами проанализированы научно-методические источники информации по проблеме исследования. Анализ показал, что специальными физическими качествами скалолазов для успешного прохождения маршрута являются сила, быстрота, выносливость и ловкость.

Результаты проведенного педагогического эксперимента указывают на то, что в конце исследования у спортсменов отмечается значительный прирост в показателях развития специальных физических качеств. Из этого следует, что использованная нами методика эффективна и ее можно рекомендовать для широкого использования в практической деятельности.

Таким образом, цель достигнута и поставленная гипотеза подтвердилась.

Список литературы:

1. Антонович, И.И. Спортивное скалолазание / И.И. Антонович, Спортивное скалолазание. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 128 с.
2. Банковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм) / Ю.В. Банковский. – М.: Вилад, 1996. – 79 с.
3. Гусева, А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов / А.А. Гусева. – М., 2003. – 24 с.
4. Подгорбунских, З.С. Техника спортивного скалолазания / З.С. Подгорбунских, А.Е. Пиратинский. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2000. – 187 с.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРАВМ ПРИ ЗАНЯТИЯХ АКРОБАТИЧЕСКИМ РОК-Н-РОЛЛОМ

*Минулина А.Ф., студент 61112 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – преподаватель, Локтева Н.Е.*

Актуальность. Ведётся активная популяризация этого молодого вида спорта. Российская школа акробатического рок-н-ролла является наиболее перспективной в мире, несмотря на то, что она одна из самых молодых. Этот вид становится востребованным среди детей и подростков. Всегда нужно помнить, что травмы бывают в каждом виде спорта. Травматизм – одна из главных проблем юных спортсменов. Снижение риска получения травм позволит нам в дальнейшем обрести здоровую нацию, из которой будут формироваться спортсмены высших достижений. Если у нас будут здоровые спортсмены, то мы можем добиться отличных результатов в тренировочном процессе для достижения высоких целей в соревновательной подготовке. Таким образом, мы можем наблюдать, что профилактика травматизма играет большую роль в спортивной сфере.

Цель исследования - изучить причины возникновения спортивных травм, меры предупреждения спортивного травматизма и снижение риска получения травмы в акробатическом рок-н-ролле.

Для достижения цели мною были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу на тему спортивного травматизма.
2. Проанализировать наиболее часто встречающиеся травмы при занятиях акробатическим рок-н-роллом.
3. Изучить виды профилактики спортивного травматизма в акробатическом рок-н-ролле.
4. Провести опрос среди студентов академии спорта на предмет спортивного травматизма.

Результаты исследования и их обсуждение. Травма — это внезапное воздействие различных внешних факторов на организм человека, приводящее к нарушению структуры, анатомической целостности тканей и физиологических функций. Травматизм — совокупность травм, возникших в определенной группе населения за определенный отрезок времени. Спортивная травма — это повреждение, сопровождающееся изменением анатомических структур и функции травмированного органа в результате воздействия физического фактора, превышающего физиологическую прочность ткани, в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Среди различных видов травматизма спортивный травматизм находится на последнем месте по количеству, составляя всего около 2%. По принципу тяжести травмы подразделяются на легкие, средней степени тяжести и тяжелые. По статистике в основном при занятиях спортом встречаются легкие механические закрытые травмы, такие как:

- ушибы,
- растяжения,
- надрывы и разрывы мышц
- надрывы и разрывы связок.

Травмам средней тяжести:

- переломы и
- вывихи.

К тяжелым травмам:

- черепно-мозговые травмы.

Распространенные виды травм в акробатическом рок-н-ролле. Наибольшее количество травм возникает при занятиях акробатикой. Но в данном виде спорта

оцениваются не только элементы акробатики, но и динамика основного хода рок-н-ролла. Броски в рок-н-ролле выполняются с большой четкостью и резкостью, поэтому и существует риск получения травм.

1. Растяжение связок голеностопного сустава.
2. Разрыв передней крестообразной связки коленного сустава.
3. Тендинит коленного сустава (воспаление).
4. Травмы мениска.
5. Тендинит ахиллова сухожилия (разрыв).

Профилактика спортивного травматизма и меры безопасности. Что нужно сделать, чтобы свести риск получения травмы к минимуму:

1. Знать возможные причины возникновения телесных повреждений и их особенностей в различных видах физических упражнений.
2. Разработать меры по предупреждению спортивных травм.
3. Собрать медицинские справки об отсутствии противопоказаний к занятиям по акробатическому рок-н-роллу.
4. Проверить тренировочную форму спортсмена.
5. Провести беседу о технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
6. Оценить эмоционально-психическое состояние спортсмена.
7. Научить спортсменов говорить о боли.

В рамках работы мною был проведен опрос среди студентов Поволжской Государственной Академии Физической Культуры, Sports и Туризма с целью выявить знания о спортивном травматизме и связь травматизма с тренировочным процессом. Опрашиваемым были предложены следующие вопросы:



Рисунок 1 – Ответ на Вопрос 1: «Часто ли Вы получаете травмы на тренировке?»

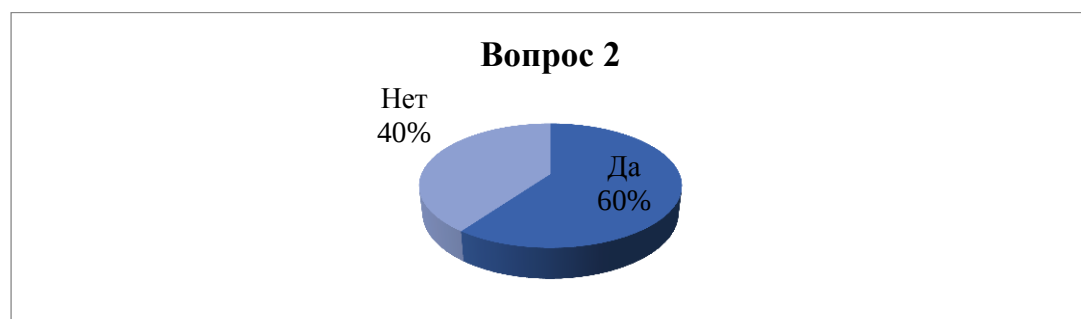


Рисунок 2 – Ответ на Вопрос 2: «Понимаете ли Вы, из-за чего возникла травма?»

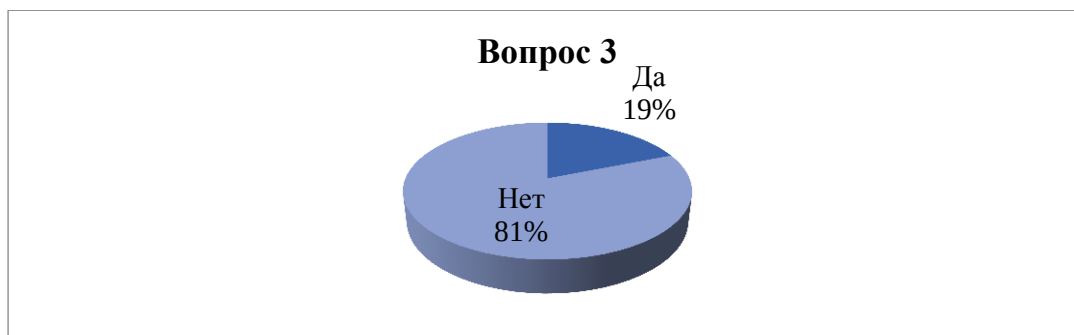


Рисунок 3 – Ответ на Вопрос 3: «Имеет ли ваш тренер квалификацию тренера по АРР? (образование по специализации АРР)»

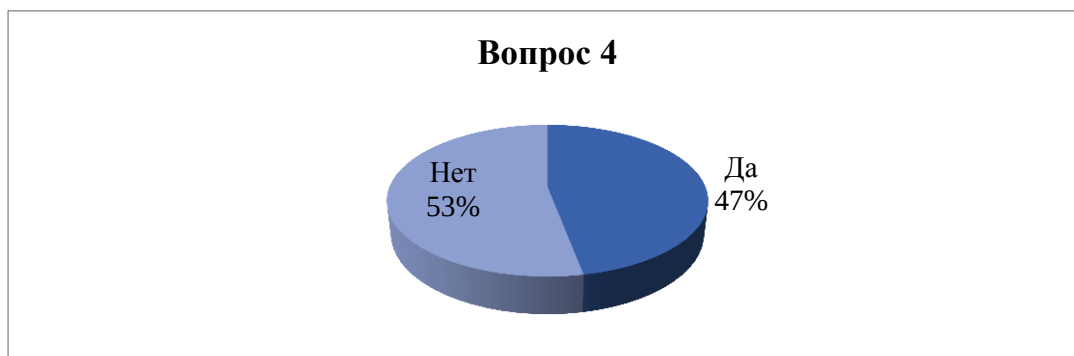


Рисунок 4 – Ответ на Вопрос 4: «Знаете ли Вы, как можно предотвратить травму или снизить риск ее получения?»

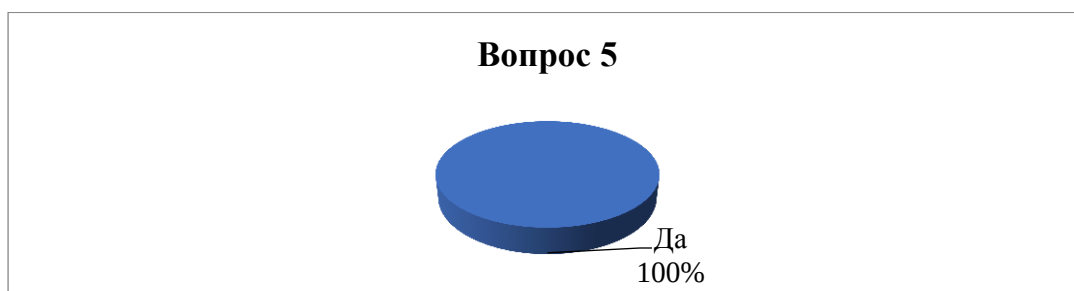


Рисунок 5 – Ответ на Вопрос 5: «Консультирует ли Вас тренер перед выполнением травмоопасного упражнения?»

По результатам опроса можно сделать вывод, что спортсмены часто травмируются на тренировках. В большей степени это зависит от тренера и правильно построенного тренировочного процесса. По ответам на вопрос 3 можем понять, что со спортсменами работают не квалифицированные специалисты. Также спортсмены понимают причины возникновения травм, но предотвратить или снизить риск получения не могут из-за нехватки знаний.

Выводы. Таким образом, мы выявили, что к работе с рок-н-роллистами должны приступать только квалификационные специалисты. Тренер должен правильно распределять нагрузку для того что бы спортсмен мог пройти важные соревнования без сильных травм. Рок-н-роллисты должны соблюдать физическую форму, так как основа всех элементов в этом виде спорта базируется на общей и специальной физической подготовке. Во избежание получения травм на тренировке или соревнованиях нужно учитывать все аспекты профилактики спортивного травматизма.

Список литературы:

1. Выдрин, В.М. Физическая культура студентов вузов: учеб. пособие / В. М. Выдрин, Б. К. Зыков, А. В. Лотоненко. – М.: Просвещение, 2011. – 195 с.

2. Заячук, Т.В. Методика обучения технике основного хода спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом на этапе начальной подготовки / Заячук Т.В., Локтева Н.Е., Зарипов Ш.Р., Кучерова И.К. // Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения. Сборник материалов I Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. 2018. С. 100-103.

3. Иванова, А.А. Игровая форма, как средство повышения интереса к занятиям акробатическим рок-н-роллом детей дошкольного возраста / Иванова А.А., Косулина В.В. // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, 2017. - С. 670-672.

4. Терехин, В.С. Модельные характеристики техники основного хода в акробатическом рок-н-ролле. Монография / В.С. Терехин; под общ. ред. проф. Е.С. Крючек. – СПб. : Изд-во Политехн. Ун-та, 2016. – 122 с.

5. Сайт Всемирной конфедерации рок-н-ролла [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.wtrc.org/>.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ ГИМНАСТОК 18-19 ЛЕТ

*Моисеева А.Л., студент 81101М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Заячук Т.В.*

Актуальность исследования. Одной из важнейших проблем физической подготовки гимнасток 18-19 лет, является проблема поиска эффективных средств и методов совершенствования силы (взрывной силы). В спортивной гимнастике при выполнении, любого упражнения на любом снаряде (опорный прыжок, вольное упражнение и т.д.), взрывная сила необходима, прежде всего, так как нужно показать максимально быстро силу в течении максимум 4 секунд [4].

Данная тема практически не затрагивается в научной литературе, нет определенных эффективных средств и методов совершенствования взрывной силы. В связи с этим возникает необходимость подборки средств и методов тренировки гимнасток из такого смежного вида спорта как легкая атлетика с дозированием нагрузки. У девушек-спортсменок применение скоростно-силовых упражнений может быть связано с пополнением фонда двигательных умений и навыков, расширение силовых способностей, что необходимо в спортивной гимнастике при достижении высоких результатов [5].

Цель исследования - разработать методику совершенствования взрывной силы гимнасток 18-19 лет с использованием легкоатлетических средств, способствующих увеличению мощности отталкивания при помощи работы ног и рук при выполнении сложных гимнастических элементов соревновательной программы.

Организация исследования. В исследовании принимали участие 18 гимнасток 18-19 лет. Гимнастки имеют разряд Кандидат в мастера спорта и спортивное звание Мастер спорта России. Гимнастки тренируются от 2 до 6 раз в неделю. Педагогический эксперимент проводился на базе учебно-научного центра технологий подготовки спортсменов Поволжской академии физической культуры, спорта и туризма совместно с кафедрой Теории и методики гимнастики.

Результаты исследования и их обсуждение. Выявление совершенствования взрывной силы, в условиях систематического использования упражнений направленных на повышение показателей взрывной силы применялись следующие тесты экспериментальной и контрольной групп:

1. Прыжок в высоту по Абалакову (см);
2. Прыжок в длину с места (см);
3. 5-секундный тест Уингейта;
4. 5-секундный, тест Уингейта для контроля мощности верхнего плечевого пояса.

Таблица 1 - Результаты исследования экспериментальной и контрольной группы в начале исследования

Вид	Прыжок в высоту по Абалакову (см)		Прыжок в длину с места (см)		5 - секундный тест Уингейта				5 - секундный (ручной)			
					РР	t Vmax	РР	t Vmax	РР	t Vmax	РР	t Vmax
Группы	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ		КГ		ЭГ		КГ	
В начале исследования	44 ± 6,0	44,5 ± 7,3	199 ± 12,8	192 ± 17,4	7,9 ± 1,4	1753 ± 2216	7,05 ± 1,4	469,4 ± 815	2,7 ± 0,5	109,3 ± 30,7	2,7 ± 0,9	300,5 ± 547,4
t-гр	2,30											

t- критерий Стьюдент а	1,76	1,02	2,26	2,05	2,26	2,05	-0,16	-0,99	-0,16	-0,99
P	>0,05									

Таким образом, полученные результаты прыжка в высоту, прыжка в длину с места, 5-секундного теста Уингейта в контрольной и экспериментальной группах в начале эксперимента показал, что статистически значимых различий не выявлено.

Пиковая мощность работы при выполнении нагрузки (работа ног) в контрольной и экспериментальной группах составила от 7,05 до 7,9, что говорит о средней мощности работы спортсменок. Пиковая мощность работы при выполнении нагрузки (работа рук) в контрольной и экспериментальной группах составила 2,7, что говорит о низкой мощности работы рук.

Тем самым возникла необходимость разработки методики совершенствования взрывной силы для спортсменок-гимнасток.

Упражнения должны выполняться с отдыхом между подходами 1 мин., между упражнениями 3 минуты. Необходимо использовать повторный метод.

Таблица 2 - Средства и методы совершенствования взрывной силы

День недели	Понедельник	Среда	Пятница
	1. Бег прыжками (30 м) – 5 подходов. 2. Бег прыжками через шаг (на обе ноги) 30 м – 5 подходов. 3. Шаг скачок (30 м) – 5 подходов. 4. Прыжок в длину из полного приседа в движении – 10 прыжков по 5 подходов. 5. Прыжки с глубокого выпада со сменой ног – 10 прыжков по 5 подходов. 6. Метание набивного мяча сидя на полу (2 кг) - 4 подходов по 5 раз. 7. Тоже из – за головы стоя, и с низу вперед – 4 подхода по 5 раз.	1. Прыжок в длину с места – 5 подходов по 5 раз. 2. Тройной прыжок – 5 подхода по 5 раз. 3. Скачки на одной ноге (30 м) – 5 подходов на каждой. 4. Прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди с манжетами (1-2 кг) -4 подхода по 10 раз. 5. Прыжки на двух ногах через 10 барьеров – 6 раз. 6. Доставка флажка рукой с разбега, достать рукой, одноименной толчковой ногой, с одновременным выходом через барьер - 15 раз.	1. Запрыгивание на тумбу (50 см) – 5 подходов по 10 раз; 2. Запрыгивание двумя ногами на возвышение высотой -50-60 см с последующим быстрым отталкиванием вверх на возвышение – 15-отталкиваний. 3. Запрыгивание на тумбу с последующим спрыгиванием и прыжком через барьер (50 см) - 5 подходов по 6 раз. 4. Прыжки вверх со штангой из полуприседа (вес 30-40) – 4 подхода по 10 раз. 5. Выпрыгивания с гирей (8 кг) 4 подходов по 10 раз. 6. Рывки с грифом (10 кг) - 5 подходов по 5 раз.

Выводы. Проанализировав литературные источники в области спортивной гимнастики и легкой атлетики, мы выяснили, что взрывная сила является одной из разновидностей динамической силы. Её методом развития является метод динамических усилий с использованием различных прыжков, метания снарядов, спринтерского бега. Систематические тренировки приспособляют организм к нагрузке. Если в течение какого-то времени последовательность и порядок упражнений будет оставаться неизменной, то

адаптация будет проходить намного быстрее. Также рекомендуется повторять определенный комплекс (на взрывную силу) упражнений, при этом необходимо варьировать величину веса, количество повторений и количество подходов.

Занятия три раза в неделю дают очень хороший эффект это экспериментально доказано. Такие рекомендации также относятся к силовым упражнениям общего воздействия, в наиболее мощных мышечных группах работоспособность восстанавливается медленнее [1].

Развивая взрывную силу используя малый вес, дает свое преимущество. Используя малый вес можно легко осуществлять контроль над техникой и дыханием, и будет исключаться избыточное закрепощение мышц и ненужное напряжение [3].

На занятиях не нужно стремиться к выполнению большого числа разнообразных упражнений на взрывную силу. Необходимо упражнения с большим напряжением чередовать с упражнениями, которые требуют меньших усилий [2].

В данное время эксперимент не закончен и будет продолжен в целях обоснования эффективности методики совершенствования взрывной силы спортсменов-гимнастов.

Список литературы:

1. Верхошанский, Ю.В. «Ударный» метод развития «взрывной» силы / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физкультуры. – 2004. – №8. – 59 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Экспериментальное обоснование средств скоростно-силовой подготовки в связи с биологическими особенностями скоростных упражнений: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.В. Верхошанский. – М.: 2003. – 25 с.
3. Пронин, Б.С. Роль физической подготовки в гимнастике / Б.С. Пронин // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: Международной научно-практической конференции. – Казань. – 2017. – С. 48-50.
4. Худолей, О.Н. Методика развития силы у юных гимнастов на этапах начальной и специализированной подготовки / О.Н. Худолей // Физическое воспитание студентов: материалы Междунар. науч. конф. – Харьков. – 2010. – С.74-77.
5. Черняев, А.А. Проявления скоростно-силовых качеств в спортивной деятельности / Черняев А.А., Фонарева Е.А., Валиуллин Р.М. // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А.С. Чинкина, 2017. - С. 558-561.

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА СПОСОБНОСТЬ К ВОСПРОИЗВЕДЕНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ГИМНАСТАМИ 6-7 ЛЕТ

*Муллахметова А.Р., студент 71101М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.б.н., доцент Ботова Л.Н.*

Актуальность. В спортивной гимнастике при выполнении упражнений особенно необходимо определение положения тела и его частей в пространстве, а также в обеспечение тонкой координации движений, что в свою очередь осуществляется проприоцептивным анализатором. Следовательно, для совершенствования техники выполнения гимнастических упражнений необходимо обращать внимание на развитие мышечно-суставного чувства, воспитание способности к тонкому анализу собственных движений [1]. Для улучшения данной способности целесообразно использовать методический подход, при котором контроль за качеством и ходом управления двигательным действием осуществляется посредством «мышечного чувства» [2].

Цель исследования. Проанализировать влияние тренировочных нагрузок на точность выполнения двигательных действий гимнастами 6-7 лет.

Методы и организация исследования. В исследовании приняло участие 14 гимнастов, в возрасте 6-7 лет. Оценивалось точность воспроизведения движений в разных суставах: плечевом, тазобедренном, коленном. Оценивание осуществлялось при помощи видеоанализа угловых показателей. Видеоматериалы получены и обработаны в программной среде «Kinovea.Setup.0.8.15». Каждому испытуемому после тренировочной нагрузки предлагалось точно повторить задаваемое положение педагогом в суставах последовательно со зрительным контролем и без него. Оценивалось трехкратное воспроизведение задаваемого движения. Экспериментальная часть исследования проводилась на базе федерального спортивно-тренировочного Центра гимнастики. Статистический анализ полученных данных осуществлялся в среде Excel.

Результаты исследования и их обсуждение. При малом моторном опыте ощущения и восприятия занимающихся еще слишком грубы, неточны, плохо осознаваемы [5]. В результате этого гимнасты допускают ошибки при воспроизведении движений. Данные исследования приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты анализа движений со зрительным и без зрительного контроля у гимнастов 6-7 лет до тренировочной нагрузки в положении стоя

Движения в суставах	Значение заданного положения (градусы)	Со зрительным контролем (градусы)	Без зрительного контроля (градусы)	Различия выполнения движений со зрительным контролем и без зрительного контроля
Движение в правом плечевом суставе	48,53°±3,2	56,56°±4,8 •	54,58°±5,2 □	P≤0,05
Движение в левом плечевом суставе	48,92°±4,1	60,41°±3,93 •	60,94°±4,84 □	P≤0,05

Движение в правом тазобедренном суставе	139,3°±5,3	139,92°±5,77	144,74°±4,53 □	P≤0,05
Движение в левом тазобедренном суставе	142,46°±5,4	143,66°±5,23	143,76°±5,76	P>0,05
Движение в правом коленном суставе	72,53°±8,4	58,82°±9,09 •	59,48°±7,51 □	P>0,05
Движение в левом коленном суставе	73°±8,7	60,69°±6,72 •	61,76°±8,9 □	P>0,05

• – статистически значимые различия между значением заданного положения и движения со зрительным контролем P≤0,05

□ – статистически значимые различия между значением заданного положения и движения без зрительного контроля P≤0,05

P- уровень различий

Статистически значимые различия наблюдаются при выполнении движений, как с открытыми глазами, так и без зрительного контроля: при движении в правом плечевом суставе угол отклонения от заданного движения со зрительным контролем составляет +8,03°, в левом плечевом суставе также наблюдается отклонение от заданного угла +11,49°. В правом и в левом тазобедренных суставах с открытыми глазами точность воспроизведения движений достаточно высокая. Ранее в работе В.И. Ляха было показано, что спортсмены в условиях эксперимента способны выполнять движения с точностью по амплитуде 0,3°, по длительности – до 0,1 с [3]. Также были выявлены статистически значимые различия со зрительным контролем при сгибании правого коленного сустава -13,71° и левого коленного сустава -12,31°.

При выполнении движения в правом плечевом суставе угол отклонения от заданного движения без зрительного контроля составляет +6,05°, в левом плечевом суставе угол отклонения составляет +12,02°. Вероятно, это связано с отсутствием систематического выполнения заданий, которые требуют точности двигательных действий при движении рукой. Наблюдается отклонение при выполнении движения в правом тазобедренном суставе без зрительного контроля на +5,44° от заданного движения. Возможно, это связано с ведущей левой ногой у спортсменов, так как при движении в левом тазобедренном суставе отклонения статистически не значимы. В результате исследования также были выявлены статистически значимые различия при сгибании как правого коленного сустава -13,05°, так и левого -11,24°.

Таблица 2 – Результаты анализа движений со зрительным и без зрительного контроля у гимнастов 6-7 лет после тренировочной нагрузки из положения стоя

Движения в суставах	Значение заданного положения (градусы)	Со зрительным контролем (градусы)	Без зрительного контроля (градусы)
Движение в правом плечевом суставе	46,53°±2,51	55,82°±4,6•	51,64°±5,4 □
Движение в левом плечевом суставе	48,7°±2,26	57,8°±6,06 •	59,41°±6,14 □

Движение в правом тазобедренном суставе	142,07°±3,56	143,6°±4,3	145,25°±3,82 □
Движение в левом тазобедренном суставе	145,61°±4,4	146,23°±5,02	147,8°±5,3 □
Движение в правом коленном суставе	68,84°±6,35	65,92°±6,17 •	64,2°±7,18 □
Движение в левом коленном суставе	65,84°±5,9	63,89°±8,53 •	65,9°±10,001

• – статистически значимые различия между значением заданного положения и движения со зрительным контролем $P \leq 0,05$

□ – статистически значимые различия между значением заданного положения и движения без зрительного контроля $P \leq 0,05$

P- уровень различий.

Статистически значимые различия наблюдаются при выполнении движений, как с открытыми глазами, так и без зрительного контроля: при движении в правом плечевом суставе угол отклонения от заданного движения со зрительным контролем составляет +9,29°, в левом плечевом суставе также наблюдается отклонение от заданного угла +9,1°. При выполнении движения в правом и в левом тазобедренных суставах с открытыми глазами точность воспроизведения движений достаточно высокая. Были выявлены статистически значимые различия при выполнении движения со зрительным контролем при сгибании правого коленного сустава -2,92° и левого коленного сустава -1,95°. Это может объясняться индивидуальными психофизиологическими особенностями, а также юным возрастом обследованных спортсменов, так как известно, что к началу дошкольного возраста проприорецепция у ребенка уже вполне сформирована, однако не совершенна.

При выполнении движения в правом плечевом суставе угол отклонения от заданного движения без зрительного контроля составляет +5,11°, в левом плечевом суставе угол отклонения составляет +10,71°. Наблюдается отклонение при выполнении движения правым тазобедренным суставом без зрительного контроля на +3,18° от заданного движения. Отклонение при выполнении движения левым тазобедренным суставом без зрительного контроля на +2,19°. В результате исследования также было выявлено статистически значимое различие при сгибании правого коленного сустава -4,64°. Двигательная нагрузка, усиливая моторное возбуждение, может изменять величину ошибок воспроизведения амплитуд движений. Двигательная нагрузка, вызывающая утомление, также может служить причиной нарушения точности [4]. Применялись общеразвивающие упражнения. Для повышения общей физической подготовки применялись упражнения, развивающие силу (лазание по канату, подтягивания, отжимания с «отягощениями»), гибкость (наклоны, маховые и пружинящие движения), ловкость (упражнения на координацию движений, вращения, различные сложные прыжки). Также гимнасты выполняли комбинации на гимнастических снарядах.

Выводы. Таким образом, влияние тренировочных нагрузок на способность к воспроизведению двигательных действий гимнастами 6-7 лет может являться критерием оценки способностей спортсменов в спортивных дисциплинах со сложной структурой локомоций, одной из которых является спортивная гимнастика. Целесообразной является также разработка и введение в тренировочный процесс методик, направленных на развитие точности двигательных действий для совершенствования техники выполнения

гимнастических упражнений и воспитания способности к тонкому анализу собственных движений.

Список литературы:

1. Ботова, Л.Н. Совершенствование кинестезии у юных гимнастов / Л.Н. Ботова, А.Р. Муллахметова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 24-28.
2. Гончаров, В.И. Память на движения как мнемический компонент процесса формирования двигательных навыков в физическом воспитании и спорте: автореф. дис. ... д-ра пс. наук / В.И. Гончаров. – Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена. - СПб, 2008. – 38 с.
3. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М. : ТВТ Дивизион, 2006. — 290 с.
4. Полешук, Н.К. Дифференциально-интегральная оценка точности суставных движений спортсменов различных специализаций / Н.К. Полешук, А.Б. Макаревский, И.В. Дьякова // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Биология и экология. – 2009. № 13. С. 64–71.
5. Фалькова, Н.И. Основы методики обучения двигательным действиям, развития и совершенствования физических качеств (методические рекомендации) / Н.И. Фалькова, А.И. Галаш. – Донецк: ДонНТУ. – 2004. – 47 с.

ПОДХОДЫ К РАЗРАБОТКЕ СОДЕРЖАНИЯ ПРЫЖКОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК 18 – 20 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

*Муртищева С.М., студент 81101М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Коновалова Л.А.*

Актуальность. Постоянно повышающаяся напряженность соревновательной борьбы на российской и международной арене в художественной гимнастике диктует необходимость совершенствования подготовки надежного резерва сборных команд, основу которого составляют высококвалифицированные гимнастки. Вместе с тем, с каждым Олимпийским циклом изменяются правила соревнований, предъявляются более высокие требования к технической сложности композиции – элементы всех структурных групп упражнения без предмета должны обязательно присутствовать в каждой соревновательной программе. Такими элементами являются прыжки, равновесия и повороты, которые переоцениваются и дополняются с каждой редакцией правил соревнований.

Особое место в системе подготовки высококвалифицированных гимнасток занимают вопросы, связанные с совершенствованием скоростно-силовой подготовленности, которая проявляется, как правило, при выполнении прыжковых действий. По мнению большинства специалистов, прыгучесть, как составляющая скоростно-силовой готовности, является одной из ведущих физических способностей гимнасток и напрямую оказывает влияние на спортивный результат. Все основные теоретические представления о таком качестве как прыгучесть и методиках ее совершенствования сформированы в большинстве случаев на основе непрофилирующих видах спорта или разрабатываются на основе общих закономерностей, без учета специфики художественной гимнастики, что и приводит к снижению показателей исполнительского мастерства гимнасток и спортивного результата в целом [4].

Помимо этого, нельзя оставить без внимания проблему продолжительного сохранения спортивной карьеры спортсменами, которые достигли высокого уровня [2].

Повышение интенсификации тренировочного процесса от одного этапа к другому возлагает на гимнасток дополнительную нагрузку и впоследствии, так или иначе, сказывается на состоянии их здоровья. Исследования зарубежных авторов говорят о том, что наибольшая нагрузка у гимнасток (едва ли не самая значительная по сравнению с другими звеньями тела), как правило, приходится на область нижних конечностей - на стопу и голеностопный сустав и при некоторых факторах влечет за собой возникновение, в среднем, 38-50 % нарушений в состоянии опорно-двигательного аппарата [5].

Отечественные же авторы отмечают, что травмирование стопы у гимнасток происходит в 31,6% случаев и уточняют, что наибольшая вероятность характерна на этапе высшего спортивного мастерства - для возрастной группы 16 лет и старше [1]. Исследование по анализу кинематических характеристик техники прыжка позволяет заключить, что наибольшее количество ошибок, а соответственно и риск получения травмы, возникает при приземлении после реализации прыжковых действий. В большинстве случаев (87%) гимнастки не решают двигательную задачу амортизации. [3] Это связано как с физической готовностью гимнастки, так и с отсутствием грамотно сформированной техники приземления.

В связи с этим представляет интерес рассмотрение проблемы содержания прыжковой подготовки высококвалифицированных гимнасток и продолжительного сохранения их спортивной карьеры.

Для выявления подходов к разработке методики воспитания прыгучести и профилактики возникновения негативных воздействий многолетней спортивной подготовки на здоровье стопы гимнасток, на начальном этапе исследования мы остановимся на оценке

влияния показателей взрывной силы на высоту отталкивания при реализации прыжковых действий.

Целью исследования - выявить корреляционную зависимость между показателями взрывной силы и показателями высоты отталкивания при выполнении прыжковых действий.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе ФГБОУ «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». В эксперименте приняли участие 22 студентки, имеющие уровень спортивной квалификации от МСМК до КМС и обучающиеся на факультете спорта по направлению: «Спортивная тренировка в избранном виде спорта (художественная гимнастика)».

Для определения показателей взрывной силы использовался 5-секундный тест Вингейта. Данный метод тестирования заключался в выполнении на велоэргометре серии ускорений с максимальной интенсивностью, продолжительность каждого ускорения была равна 5 секундам. За рассмотрение были взяты показатели пиковой мощности (Вт/кг) и времени, потраченного на достижение пиковой мощности (с). С целью выявления показателей высоты отталкивания при выполнении прыжковых действий использовались тесты, специфичные для художественной гимнастики: прыжок в высоту толчком двумя и толчком одной (см). Впоследствии был проведен корреляционный анализ данных показателей при помощи методов математической статистики с применением формулы Пирсона:

$$r_s = \frac{\sum(x_i - \bar{X})(y_i - \bar{Y})}{\sqrt{\sum(x_i - \bar{X})^2 \sum(y_i - \bar{Y})^2}} .$$

где r – вычисляемый коэффициент корреляции;

x_i, y_i – отдельные показатели выборок (см);

$\bar{x}, \bar{y}$ – выборочные средние (см);

Σ – сумма показателей (см).

Сила связи исследуемых показателей определялась по шкале Чеддока. Результаты корреляционного анализа представлены в Таблице 1.

Таблица 1 – Корреляция параметров взрывной силы с показателями прыгучести

Сравниваемые показатели	Среднее значение	Коэффициент корреляции r , при $n=22$	Вид корреляции	Сила связи по шкале Чеддока
Прыжок в высоту толчком двумя (см)	$33,5 \pm 7,1$	0,1	положит.	очень слабая
Пиковая мощность (Вт/кг)	$7,3 \pm 1,6$			
Прыжок в высоту толчком двумя (см)	$33,5 \pm 7,1$	-0,2	отриц.	очень слабая
Время на достижение пиковой мощности (с)	$2,2 \pm 0,5$			
Прыжок в высоту толчком правой (см)	$34,5 \pm 7,4$	0,1	положит.	очень слабая
Пиковая мощность (Вт/кг)	$7,3 \pm 1,6$			
Прыжок в высоту толчком правой (см)	$34,5 \pm 7,4$	-0,2	отриц.	очень слабая
Время, потраченное на достижение пиковой мощности (с)	$2,2 \pm 0,5$			
Прыжок в высоту	$32,5 \pm 6,9$	0	положит.	очень слабая

толчком левой (см)				
Пиковая мощность (Вт/кг)	7,3 ±1,6			
Прыжок в высоту толчком левой (см)	32,5±6,9			
Время, потраченное на достижение пиковой мощности (с)	2,2±0,5	-0,2	отриц.	очень слабая

Таким образом, в результате анализа выявлено, что между показателями прыжка в высоту толчком двумя, толчком одной и пиковой мощностью существует положительная (прямая) очень слабая зависимость, между показателями прыжка в высоту толчком двумя, толчком одной и временем, потраченным на достижение пиковой мощности – отрицательная (обратная) очень слабая зависимость. Полученные результаты позволяют судить о том, что между рассматриваемыми показателями связи не существует, т. е. ни один из показателей существенно не влияет на другой. Мы предполагаем, что проведенное нами исследование не позволило достигнуть ожидаемых результатов и считаем, что повторное тестирование показателей прыгучести следует провести в условиях, наиболее специфичных для художественной гимнастики, т. е. в спортивном зале, на ковровом покрытии.

Следующим этапом нашего исследования было обоснование необходимости внедрения оздоровительного компонента в методику воспитания прыгучести у гимнасток высокой квалификации. Мы оценили состояние стопы исследуемых высококвалифицированных гимнасток при помощи методов плантографии и подометрии. Они были реализованы через тесты с использованием методик Фридланда М.О., Штритера В.А., Яралова – Яраланда В.А. и Очерета А.А. По каждой проводимой методике у студенток выявлен высокий процент нарушений в состоянии стопы, среди которых – уплощение свода стопы, характеризующее плоскостопие. По методике Фридланда определено, что у 17 % гимнасток имеется плоскостопие 1 и 2 степени; у 33 % испытуемых – плоскостопие 3 степени. По методике Штритера у 28 % гимнасток диагностировано плоскостопие 1 и 2 степени; у 17 % испытуемых – плоскостопие 3 степени. По методике Яралова-Яраланда выявлено, что у 44 % гимнасток – плоскостопие 1 и 2 степени, а у 6 % – плоскостопие 3 степени, соответственно. Данные результаты говорят о слабости мышечно-связочного аппарата гимнасток. По итогам пробы Очерета у 28 % гимнасток диагностирована нестабильность стоп, что говорит о неравномерном распределении нагрузки на оба свода стопы. Анализируя данные результаты, мы можем заключить, что отсутствие учета наличия у гимнасток плоскостопия при построении многолетнего тренировочного процесса в дальнейшем может повлечь за собой возникновение острых или даже хронических травм. Перспективу для решения данной проблемы составляет разработка методики сопряженного воспитания прыгучести и профилактики плоскостопия.

Выводы. Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Выявлено, что традиционные средства и методы воспитания прыгучести разрабатываются без учета специфики художественной гимнастики, что приводит к снижению показателей исполнительского мастерства гимнасток и, более того, ведет к значительному объему травм опорно-двигательного аппарата гимнастки, что главным образом, отражается на раннем завершении спортивной карьеры перспективных и талантливых гимнасток.

2. В результате анализа влияния показателей взрывной силы на высоту отталкивания при реализации прыжковых действий выявлено, что между всеми показателями существует как положительная, так и отрицательная очень слабая связь, т.е. ни один из показателей существенно не влияет на другой. Мы предполагаем, что проведенное нами исследование не позволило достигнуть желаемых результатов и считаем, что повторное тестирование

показателей прыгучести следует провести в условиях, наиболее специфичных для художественной гимнастики.

3. В результате оценки состояния стопы высококвалифицированных гимнасток, по каждому из проводимых тестов выявлен высокий процент нарушений, характеризующих плоскостопие 1, 2 и 3 степени. Данный аспект подтвердил необходимость разработки методики воспитания прыгучести, которая будет дополнена профилактическими упражнениями для предотвращения патологических изменений опорно-двигательного аппарата у гимнасток высокой квалификации с целью продолжительного сохранения их спортивной карьеры.

Список литературы:

1. Бикчурин, Н.М. Травмы и заболевания у юных спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой / Н.М. Бикчурин, Тахавиева Ф.В. // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. - № 4 (Том 21). – С. 6-9.

2. Дудко, М.С. Современные проблемы пребывания высококвалифицированных спортсменов на этапе сохранения достижений в художественной гимнастике и перспективы их решения [Электронный ресурс] / М.С. Дудко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2006. – № 1. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-problemy-prebyvaniya-vysokokvalifitsirovannyh-sportsmenok-na-etape-sohraneniya-dostizheniy-v-hudozhestvennoy-gimnastike> (дата обращения: 15.01.2019).

3. Медведева, Е.Н. Инновационный подход к профилактике травматизма при освоении прыжков в художественной гимнастике / Е.Н. Медведева, Р. Б. Цаллагова, А.А. Супрун, Е. Б. Котельникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 160-162.

4. Муртищева, С.М. Теоретическое обоснование средств развития прыгучести в художественной гимнастике / С.М. Муртищева, Л.А. Коновалова // Педагогические и социально-психологические основы научного развития общества: сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 112-115.

5. Cupisti, A. Injury survey in competitive sub-elite rhythmic gymnasts: results from a prospective controlled study / A. Cupisti, C. D'Alessandro, I. Evangelisti, C. Umbri, M. Rossi, F. Galetta, E. Panicucci, M. Piazza // J Sports Med Phys Fitness. – 2007. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17557059> (дата обращения: 22.02.2019).

АНАЛИЗ ТРАДИЦИОННОГО ПОДХОДА К РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 3-6 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Нижегорода Д.Д., студент 51101 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., старший преподаватель Фонарева Е.А.,
преподаватель, Сафина Д.Р.*

Актуальность. В данный момент идет популяризация спорта и физической культуры в России [3]. Родители начинают отправлять своих детей в спортивные школы в раннем возрасте. Данная тенденция особенно прослеживается в таком виде спорта, как художественная гимнастика, где гибкость является ведущим физическим качеством и требует пристального внимания при работе с юными гимнастками, начинающими свой спортивный путь [1].

Проблема развития гибкости у детей анализировалась в трудах многих ученых, но до сих пор некоторые научно-методические аспекты воспитания данного физического качества остаются мало изученными. Одной из таких нерешенных задач в практике подготовки юных гимнасток является разработка адаптированной детскому возрасту методики развития гибкости с помощью соревновательно-игровой деятельности [2, 4,5].

Известно, что в дошкольном возрасте основной деятельностью ребенка является игровая. Для спортивной подготовки системообразующей является соревновательная деятельность. Возможность такой интеграции является актуальной проблемой современной художественной гимнастики, т.к. спортивная подготовка в гимнастике начинается в раннем возрасте [2].

Целью исследования является исследование традиционного подхода к проблеме развития гибкости у гимнасток 3-6 лет на занятиях по художественной гимнастике.

Результаты исследования и их обсуждение. Начинать заниматься художественной гимнастикой рекомендуется с самого раннего возраста (3-6) лет, так как именно в этом возрастном периоде гибкость развивается очень успешно. При этом, на первое место для тренера встает задача заинтересовать ребенка тренировками. И так как основной вид деятельности детей этого возраста – игра, то и при развитии гибкости должны быть использованы игровые методы и приемы.

Для анализа содержания традиционной методики развития гибкости в художественной гимнастике был проведен опрос специалистов в форме анкетирования. Анкетирование проводилось среди тренеров муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования "Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по художественной гимнастике "Приволжанка" г. Казани, всего участвовало в анкетировании 10 тренеров.

Ответы тренеров на вопрос «Используете ли Вы игровые методы в работе с детьми 3-6 лет?» разделились следующим образом: Да, использую – 60%, нет, не использую – 10%, использую иногда – 30% (Рис. 1).

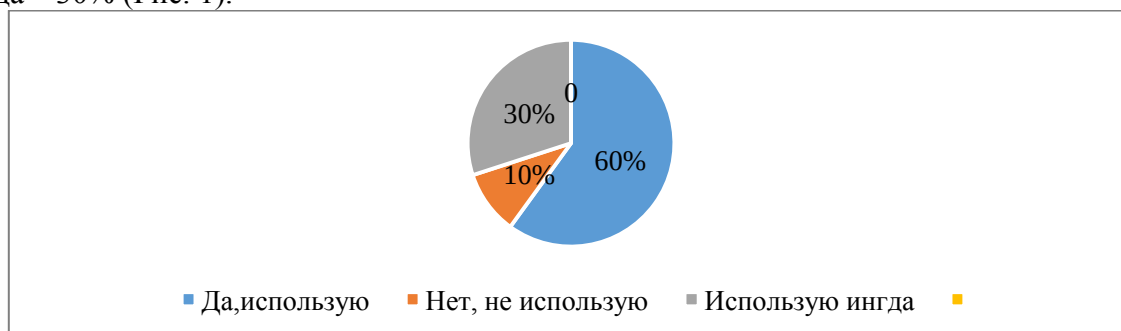


Рисунок 1 – Ответы на вопрос: Используете ли Вы игровые методы в работе с детьми 3-6 лет?

Ответы тренеров на вопрос «В каком возрастном периоде Вы предпочитаете направленно совершенствовать гибкость у детей?» распределились следующим образом: в 3-5 лет -20%, в 5-8 лет – 20%, старше 8 лет – 20 %, уделяете ей одинаковое внимание во всех возрастных периодах – 40% (Рис. 2).

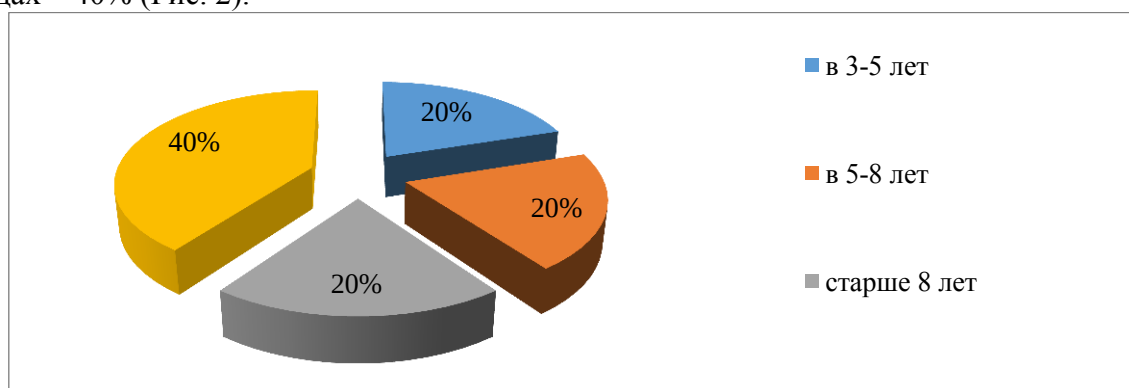


Рисунок 2 – Ответы на вопрос: В каком возрастном периоде Вы предпочитаете направленно совершенствовать гибкость у детей

На следующий вопрос «Часто ли Вы ставите задачу воспитания гибкости на своих занятиях?» тренеры ответили: часто, отвожу ей особую роль – 50%, постоянно, наряду с другими физическими качествами – 50%, редко, уделяя меньше внимания, чем другим физическим качествам – 0%(Рис. 3).

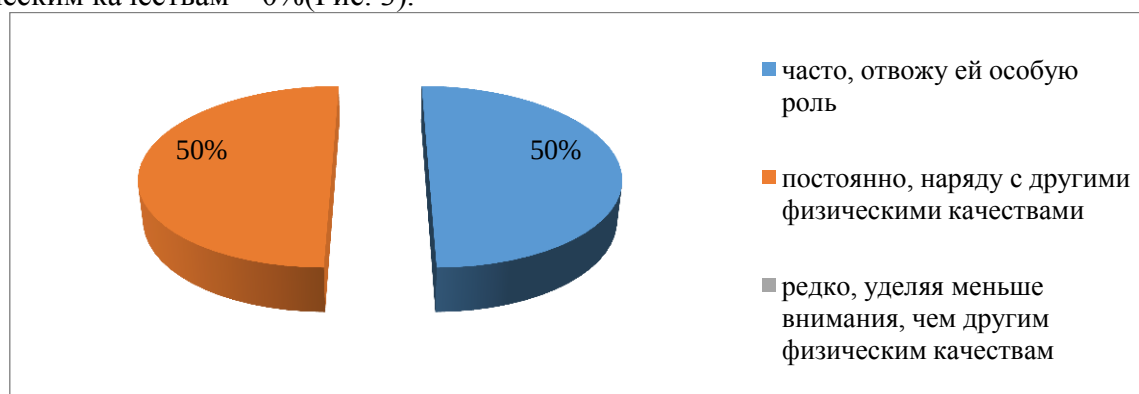


Рисунок 3 - Ответы на вопрос: Часто ли Вы ставите задачу воспитания гибкости на своих занятиях?

На следующий вопрос: Какой вид гибкости Вы считаете особо важным и развиваете его в процессе спортивной подготовки у детей 3-6 лет? Дали следующие ответы: пассивную и статическую гибкость 20%, активную и динамическую гибкость – 10%, общую гибкость – 30%, развиваете одинаково все виды гибкости – 40% (Рис. 4).

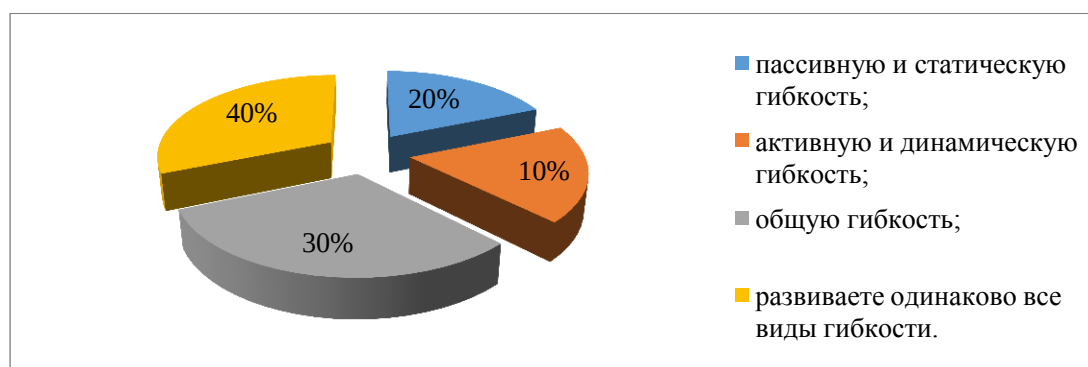


Рисунок 4 - Ответы на вопрос: Какой вид гибкости Вы считаете особо важным и развиваете его в процессе физического воспитания?

На вопрос: В какой части тренировки Вы используете упражнения на растягивания? Были даны следующие ответы: в подготовительной части – 0%, в основной части – 30%, в заключительной части – 30%, сочетании в двух – трех частях тренировки – 40% (Рис. 5).

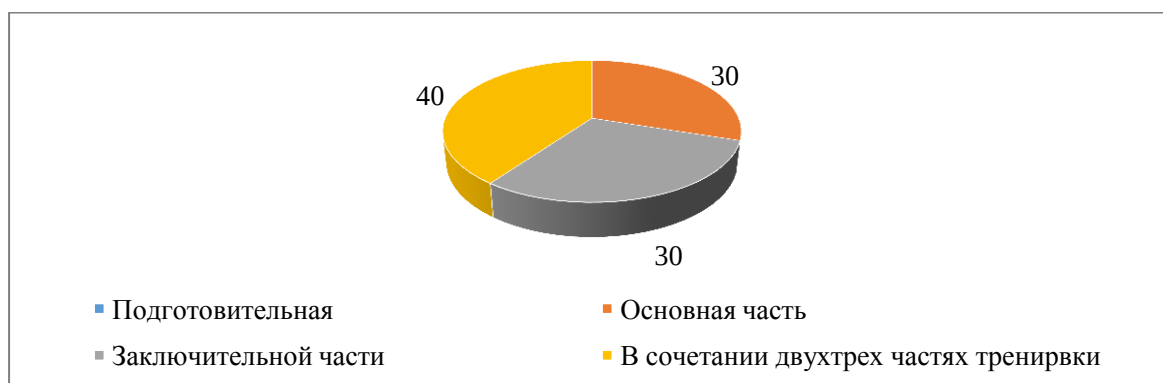


Рисунок 5 - Ответы на вопрос: В какой части тренировки Вы используете упражнения на растягивания?

Следующий вопрос: При помощи какого метода Вы повышаете уровень развития гибкости? На него получены следующие результаты: метода повторного упражнения – 20%, игрового метода – 40 %, соревновательного метода – 20%, сочетаете различные методы – 20% (Рис. 6).

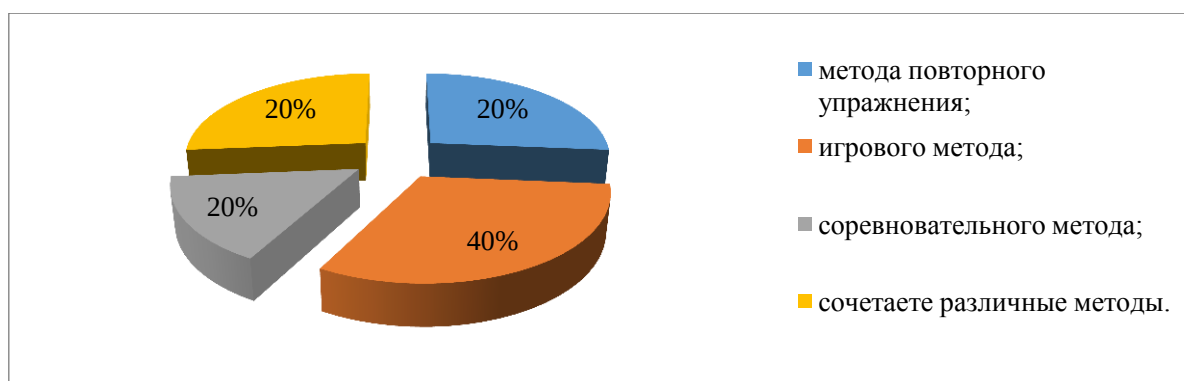


Рисунок 6 - Ответы на вопрос: С помощью какого метода Вы повышаете уровень развития гибкости?

На последний вопрос: Используете ли Вы в практике занятий элементы оздоровительных методик? Ответы: йоги – 15%, стретчинга – 15%, калланетики или другие средства – 15%, не использую – 55% (Рис. 7).

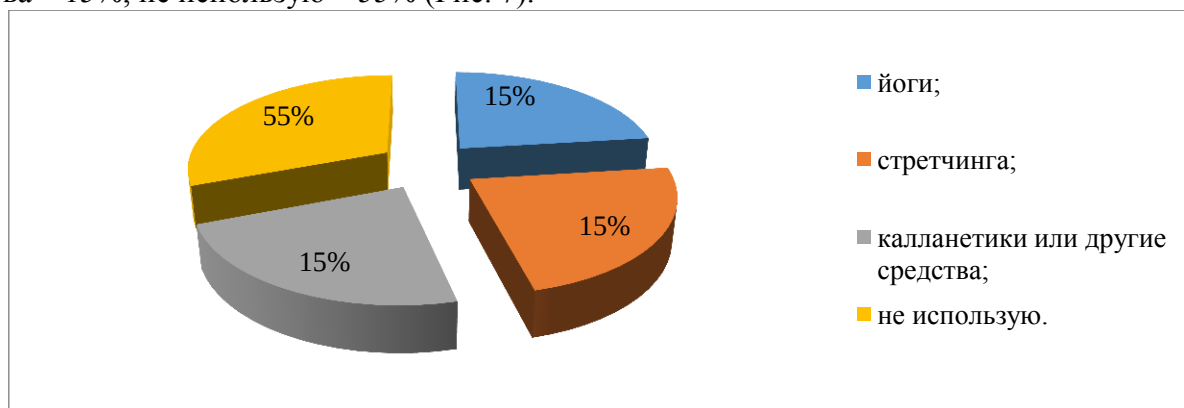


Рисунок 7 - Ответы на вопрос: Используете ли Вы в практике занятий элементы оздоровительных методик?

Таким образом, в результате проведенного анкетирования были сделаны следующие выводы.

Многие тренеры отметили, что одним из методов развития гибкости, хорошо зарекомендовавших себя, у детей 3-5 лет является соревновательно-игровой метод. Игры, эстафеты и игровые моменты вызывают у детей восторг и чувство легкости. Многие упражнения эффективней закрепляются при использовании их в игре.

Все тренеры единогласны во мнении, что осуществление целенаправленного развития и совершенствования гибкости у гимнасток значительно облегчает им выполнение всех видов гимнастических упражнений (наклоны, равновесия, волны, прыжки), позволяет быстрее овладевать различными двигательными действиями.

Многие тренеры уверены, что для развития гибкости необходимо использование дополнительных средств из различных видов оздоровительных гимнастик. Детская йога способствует развитию гибкости тела и подвижности суставов, улучшению координации и осанки, благотворно воздействуют на работу сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Выводы. Таким образом, в результате проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

1. Как показал опрос, традиционная методика с использованием повторного упражнения является не очень эффективной в работе с юными гимнастками.
2. В качестве наиболее привлекательного метода в работе с младшими дошкольниками является соревновательно-игровой. Он позволяет повысить интерес к выполнению упражнений на растягивание, успешно развивать гибкость, достигая более высоких результатов.
3. Выявлено, положительное отношение специалистов к использованию упражнений, заимствованных из оздоровительных гимнастических систем: йоги, стретчинга и др. в работе с юными гимнастками.

Список литературы:

1. Земленухин, И.А. Мобильное приложение "MOTIVATOR" как способ формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом / И.А. Земленухин // Студент – исследователь: материалы Всероссийского конкурса студенческих научно-исследовательских работ. – 2018. – С. 147-150.
2. Иванова, А.А. Игровая форма, как средство повышения интереса к занятиям акробатическим рок-н-роллом детей дошкольного возраста / Иванова А.А., Косулина В.В. // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, 2017. С. 670-672.
3. Казимирова, А.Р. Методика воспитания гибкости у мальчиков 8-9 лет, занимающихся ушу / А.Р. Казимирова, Т.В. Заячук // материалы Всероссийской научно-практической конференции «Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов». – Челябинск, 2017. – 93 с.
4. Карпенко, Л.А. Художественная гимнастика: Учебник / под ред. проф. Л.А.Карпенко. - М.: 2003. - 382 с.
5. Коновалова Л.А. Теория и методика избранного вида спорта: художественная гимнастика. Ч.1: учебное пособие / Л.А. Коновалова. – Казань: Изд-во ООО «Олитех», 2017. – 136 с.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТАВЛЕНИЯ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЖЕНСКОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ С 1954 – 2018 ГГ.

*Николаева В. Г., студент 3 курса,
Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Игошина Н.В.*

Спортивная гимнастика – это олимпийский вид спорта. В программу женского многоборья включены: вольные упражнения, упражнения на брусках разной высоты, бревне и опорных прыжках.

Уже в XV веке в отдельных школах, с целью физического развития, использовали простейшие упражнения, которые в дальнейшем легли в основу спортивной гимнастики [1].

Вольные упражнения – наиболее зрелищный вид гимнастического многоборья. Этот вид многоборья на протяжении всей истории развития гимнастики является самым эффективным, позволяющим продемонстрировать все его достоинства. Он всегда входил в программу соревнований, менялась лишь форма и содержание выступления.

Большое значение вольные упражнения имеют в овладении школой движений, в воспитании физических качеств: силы, быстроты, выносливости, подвижности в суставах, ловкости, координации. В условиях более простых и естественных, чем при упражнениях на снарядах, спортсмены получают представление о характеристиках движений: амплитуде, темпе, ритме, точности, пластике, выразительности [3,4].

Актуальность темы исследования не вызывает сомнений, так как правила регулярно изменяются и совершенствуются, поэтому необходимо постоянно следить за нововведениями, чтобы составлять комбинации, соответствующие современным требованиям.

Противоречие исследования. С одной стороны, существуют единые правила составления вольных упражнений в спортивной гимнастике, неизменная основа, с другой стороны, некоторые специальные требования и требования к композиции регулярно меняются и совершенствуются, что требует постоянного их изучения и следования новым тенденциям.

Проблема исследования - какова характеристика составления вольных упражнений в женской спортивной гимнастике в период с 1954 по 2018 г.г.?

Цель исследования - проанализировать и сравнить требования к составлению вольных упражнений с 1954 года по настоящее время и проследить тенденции и закономерности развития данного вида гимнастического многоборья.

Объект исследования - вольные упражнения в женской спортивной гимнастике.

Предмет исследования - сравнительная характеристика составления вольных упражнений в спортивной гимнастике в период с 1954 по 2018гг.

Задачи исследования:

1. Раскрыть характеристику вольных упражнений в спортивной гимнастике.
2. Рассмотреть изменения составления вольных упражнений в спортивной гимнастике в период с 1954 по 2018гг.

Методы исследования - анализ научной и методической литературы по теме исследования, сопоставление и обобщение полученных данных, анализ интернет - ресурсов.

Результаты исследования и их обсуждение. Вольные упражнения - как вид гимнастического многоборья берет свое начало от простых общеразвивающих упражнений, оформившихся в протяженные комбинации со свободными перемещениями по площадке.

Введение вольных упражнений в состав соревновательных упражнений предполагало, как бы испытание гимнаста на ощущение стиля гимнастических движений, их эстетики, передаваемой посредством специфических поз, выразительных движений.

Современные вольные упражнения в спортивной гимнастике - это еще и сложнейшая акробатика, требующая смелости, воли, атлетической подготовки. Акробатические прыжки

различной сложности должны сочетаться в вольных упражнениях с элементами хореографии и музыкой. Музыка является связующим звеном.

Вольные упражнения длятся, как правило, 70 секунд у мужчин и 90 секунд у женщин. Женские вольные упражнения — единственный вид программы спортивной гимнастики, выполняющийся под музыку [3].

Выступление спортсменки оценивается по сложности выполненных элементов, их чистоте, отсутствию ошибок и уверенности исполнения. В женских соревнованиях судьи также учитывают уровень хореографической подготовки. Акробатические элементы вольных упражнений включают в себя кувырки, сальто, шпагаты, стойки на руках и другие, а также их связки. Характерным элементом вольных упражнений является акробатическая связка — серия прыжков и элементов, выполняемая по диагонали ковра от одного угла до другого. У женщин в программу входят отдельные танцевальные упражнения, схожие с упражнениями из художественной гимнастики. Грубыми ошибками считаются падения и выход спортсмена за пределы ковра. В ходе выступления спортсмен должен максимально использовать площадь ковра.

В общем виде вольные упражнения можно разложить на два компонента: это хореография и акробатика. Акробатические элементы классифицируются по сходству и различию. Например, кувырки, перевороты могут выполняться вперед и назад, а перевороты еще боком, медленно и быстро. Целый ряд статических элементов (мост, шпагат, перевороты) в настоящее время не могут представлять собой самостоятельную акробатическую часть композиции. Данные типы движений служат своеобразным дополнением к более сложным акробатическим упражнениям. В танцевальные элементы входят: прыжки и подскоки, повороты.

Структурные группы элементов (женщины).

I. Прыжки и подскоки.

В данную структурную группу входят разнообразные прыжки. Прыжки различают:

- по форме тела (прыжки прогнувшись, в группировке, согнувшись, в шпагате, кольцом и т. д.);
- по наличию поворота;
- по работе ногами (толчком с двух ног, прыжки шагом, прыжки со сменой ног в шпагате);
- по способу приземления (на ноги, в упор лёжа, в шпагат сидя).

II. Повороты.

Повороты различаются:

- по числу градусов вращения вокруг вертикальной оси (один поворот, два и т. д.);
- по положению ног во время поворота (безопорная нога согнута в колене, параллельна полу, в вертикальном шпагате и т. д., опорная нога согнута или прямая).

III. Элементы с опорой на руки.

Включает в себя:

- всевозможные кувырки (как полёт-кувырок, так и перекатом со стойки на руках или в стойку на руках);
- повороты в стойке на руках;
- перевороты (медленные и темповые).

IV. Сальто вперед и боком.

Сюда входят все сальто вперед, сальто боком и твисты (сальто назад с переворотом и дальнейшим вращением вперед). Максимально сложным элементом считается двойной твист прогнувшись (G) (впервые выполненный бразильской гимнасткой Даяной Дос Сантос).

V. Сальто назад.

Включает различные сальто назад. Максимально сложные элементы — двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 720°, двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° и т.д.

Таким образом, проанализировав вышесказанное можно сказать, что оценка судится в балльной системе и складывается из оценки сложности, которая включает в себя 8 наиболее сложных элементов, минимум 3 танцевальных, минимум 3 акробатических и 2 элемента по выбору. Также должны быть учтены все специальные требования, которые записаны в правилах соревнований по спортивной гимнастике.

В качестве примера можно привести программу Натальи Кучинской (1968г.). Начало рондат – три фляка – сальто назад прогнувшись ноги врозь с поворотом на 90°. Далее, хореографическая композиция в ритм музыки. После чего выполняется поворот на одной ноге на 360° и маховое сальто вперед. Вторая диагональ рондат – фляк – «пируэт назад». После чего идут подряд простые прыжки, хореографическая композиция со шпагатом и элементами гибкости. И концовка рондат – фляк – сальто назад прогнувшись.

Так, например, на последнем Чемпионате Мира в Дохе (Катар, 2018г.) Ангелина Мельникова выполнила двойное сальто прогнувшись с поворотом на 360° в первой диагонали. Затем двойное сальто прогнувшись и два двойных сальто в последующих диагоналях. Подкрепив свою композицию сложными прыжками и поворотами, такими как: прыжок в шпагат со сменой ног в кольцо с поворотом на 180°, и тремя различными поворотами на 720°. Набрав базовую оценку - 5,2 балла и получив окончательную оценку - 14,133 балла.

Вольные упражнения в спортивной гимнастике постоянно развиваются и совершенствуются. В основном это связано с изменением правил соревнований, которые обновляются каждый олимпийский цикл. Однако помимо самих правил постоянно меняется система подготовки, условия тренировок и выступлений, происходит модернизация и повышение качества снарядов, что так же влияет на прогресс в программе гимнасток в вольных упражнениях.

Выводы. Таким образом, наглядно видно, что гимнастика постоянно совершенствуется, развивается и усложняется. Так, вольные упражнения, выполняемые гимнастками в 2018 году, значительно отличаются от тех, что были представлены в 1954 году. Основная структура вольных упражнений осталась прежней: упражнения выполняются на гимнастическом ковре, в течение 90 секунд под специально подобранную музыку с набором хореографических и акробатических элементов. Однако сложность этих элементов регулярно повышается, а сама композиция совершенствуется и украшается, заставляя гимнастку выполнять свои упражнения как на сцене в театре, не думая о трудности выполнения, а играя для зрителей.

Список литературы:

1. Гимнастика: Учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И.Б. Павлов. - 3е изд., перераб. и доп. – М. : КНОРУС, 2013. – 312 с.
2. Гимнастическое многоборье. Женские виды. Вольные упражнения. / Т. С. Лисицкая, В. Е. Заглада. - Физкультура и спорт, 1987. - 81 с.
3. Колокольнева, К.В. Анализ современного состояния спортивной гимнастики / К.В. Колокольнева, Л.Н. Ботова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2016. - С. 222-224.
4. Правила вида спорта «Спортивная гимнастика» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 13 февраля 2018 г. N 130).

ТИПЫ ВЫНОСЛИВОСТИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПОВЫШЕНИЮ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ

*Нуртдинова Д.М., студент 61112 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – преподаватель Локтева Н.Е.*

Актуальность. Выносливость является одним из ключевых качеств необходимых спортсмену в акробатическом рок-н-ролле. Высокий уровень выносливости позволит спортсмену на протяжении выполнения всей композиции выдерживать правильную осанку, уровень и точность кикового движения ног, точность движения рук, высоту и динамичность выполнения парных акробатических элементов. Из вышеописанного следует, что повышение выносливости приведет к улучшению качества выполнения композиции, а, следовательно, к более высоким оценкам. Без развития выносливости спортсмен не сможет провести усложнения танцевальной программы или добавления акробатических элементов в программу.

Цель исследования - конкретизировать средства и методы развития типов выносливости, способствующих повышению результативности в акробатическом рок-н-ролле.

Результаты исследования и их обсуждение. Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. В сложно координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений, показателем выносливости является стабильность технически правильного выполнения действия [4].

Приступая к тренировке, важно уяснить задачи, последовательно решая которые, можно развивать и поддерживать свою профессиональную работоспособность. Эти задачи заключаются в целенаправленном воздействии средствами физической подготовки на всю совокупность факторов, обеспечивающих необходимый уровень развития работоспособности и имеющих специфические особенности в каждом виде профессиональной деятельности. Решаются они в процессе специальной и общефизической подготовки. Поэтому различают специальную и общую выносливость [2].

Физиологической основой общей выносливости спортсмена в акробатическом рок-н-ролле являются аэробные способности. Они относительно малоспецифичны и мало зависят от вида выполняемых упражнений. Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут [5].

Общая выносливость является приоритетным качеством, нуждающимся в развитии и совершенствовании на всем пути спортсмена в акробатическом рок-н-ролле. Однако, что касается специальной выносливости, приоритеты сдвигаются в зависимости от категории, в которой выступает спортсмен.

На современном этапе развития акробатического рок-н-ролла заметно увеличился количественный объем упражнений, сложность, виртуозность в работе между партнером и партнершей. Рокнроллисты высокой квалификации тренируются каждый день с предельно или около предельными нагрузками, что предъявляет высокие требования к специальной выносливости. В значительной мере специальная выносливость обусловлена уровнем развития анаэробных возможностей организма, для чего используют любые упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью [1,3].

Специальная выносливость классифицируется:

- по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость);
- по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость);
- по признакам взаимодействия с другими физическими качествами, необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.).

Эффективным средством развития специальной выносливости являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма.

Для развития специальной выносливости применяются:

- 1) методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный);
- 2) методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный);
- 3) соревновательный и игровой методы.

Используя тот или иной метод для воспитания выносливости, каждый раз определяют конкретно-определенные параметры нагрузки.

Поскольку в акробатическом рок-н-ролле важную роль играет специальная выносливость, было проведено анкетирование среди тренеров данной специализации, для того чтобы определить какой метод тренировки более эффективен для повышения результативности спортсмена. В анкетирование принимали участие тренеры по акробатическому рок-н-роллу в возрасте от 25 до 40 лет. Стаж работы тренеров различен: до 3 лет – 20%, до 5 лет – 30%, и со стажем более 7 лет составляют – 50%.

Наиболее результативными методами тренировки выносливости, по мнению респондентов (рис. 1), являются методы стандартно-повторного (75%) и интервального упражнения (65%), средне результативными – метод непрерывного упражнения (55%) и игровой метод (35%).

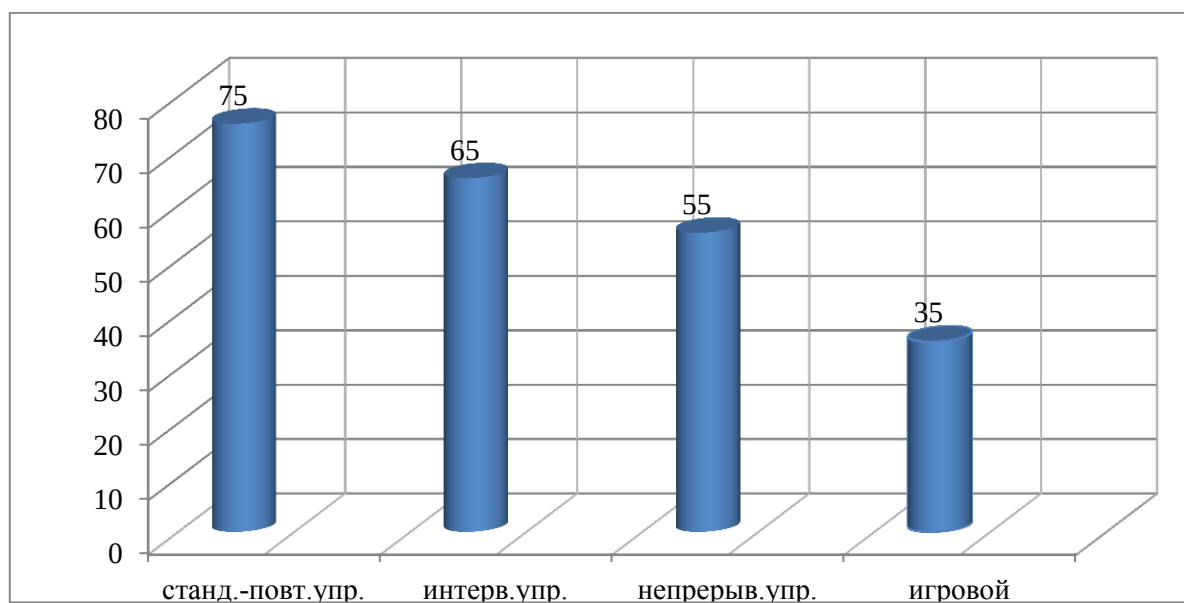


Рисунок 1 – Методы тренировки, применяемые в акробатическом рок-н-ролле для развития выносливости спортсменов

Разнообразие применяемых методов свидетельствует о достаточной осведомлённости тренеров в области теории и методики тренировки в сложно координационных видах спорта и необходимости учёта возрастных особенностей рок-н-роллистов.

Также респонденты считают, что в процессе подготовки необходимо учитывать характерные особенности для спортсмена. Это, в первую очередь, высокая интенсивность и

насыщенность программ; высокий артистизм и выразительность движений; гармоничное сочетание всех физических качеств и способностей.

Выводы. Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет. Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет. Характеризуется выносливость временем выполнения работы определенной интенсивности.

Проведённый опрос показывает, что методы стандартно-повторного и интервального упражнения более эффективны для повышения результативности у рокнроллистов. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости.

Список литературы:

1. Заячук, Т.В. Методика обучения технике основного хода спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом на этапе начальной подготовки / Заячук Т.В., Локтева Н.Е., Зарипов Ш.Р., Кучерова И.К. // Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения. Сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2018. - С. 100-103.

2. Зябкина, И. Г. Педагогические основы отбора детей сложно-координационными видами спорта (на примере художественной гимнастики) / И.Г. Зябкина. – Л., 1989. – 157 с.

3 Локтева, Н.Е. Определение качества выполнения основного хода в акробатическом рок-н-ролле / Локтева Н.Е., Заячук Т.В., Зарипов Ш.Р., Кучерова И.К. // Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения. Сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2018. - С. 130-134..

4. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов /Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.

5 Терехина, Р.Н. Программа спортивной подготовки по виду спорта: акробатический рок-н-ролл. – М. : Спорт. - 2016. – 112 с.

СУДЕЙСКАЯ СИСТЕМА ISU

*Продан А.С., студент 61112 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – старший преподаватель Косулина В.В.*

Актуальность. Фигурное катание на коньках пользуется популярностью в мире спорта. В современном фигурном катании программы стали настолько разнообразны, настолько сложны, что без многих нововведений было бы трудно оценить спортсменов справедливо.

Ранее существующая шестибалльная система спровоцировала скандал на Олимпийских играх 2002 года, что повлекло последующие изменения в системе судейства. На конгрессе ИСУ (новая судейская система) было принято решение заменить систему на новую. Судейство было в большей степени субъективным, часто оценка зависела от общего впечатления, от опыта спортсмена, от его «узнавания» на различных крупных соревнованиях, а в настоящее время оценка более объективна, есть точные баллы за каждый элемент, точные требования к уровням вращений.

Цель исследования - определить влияние новой системой системы (ISU) на точность оценивания соревновательных программ спортсменов

Результаты исследования и их обсуждение. Проанализировав научно методическую литературу по теме работы, мы выявили что, оценки за технику, компоненты, надбавки и штрафы, полномочия арбитров – все полагаемые судейской системы в фигурном катании. Как известно, новая система судейства (ИСУ) в фигурном катании была принята в июне 2004 года и с тех пор используется на всех соревнованиях, проводимых под эгидой Международного союза конькобежцев (ISU). Главной задачей ИСУ – было повышение объективности судейства одного из самых субъективных видов спорта. И хотя последнее до сих пор вызывает немало споров, система прижилась и функционирует уже на протяжении четвёртого олимпийского цикла.

Единственное, что осталось от старой шестибалльной системы, это сумма двух оценок, за которую теперь отвечают две независимые бригады арбитров. В обязанности технических специалистов (TechnicalJudges) входит определение элементов, представленных фигуристами, уровней сложности, а также фиксирование нарушений при их исполнении – то есть недокрутов, падений, заходов на прыжки с неверного ребра и так далее. В случае сомнений технический специалист может взять видеоповтор и после совещания с рефери и контролёром изменить своё решение. Эти изменения и есть те самые «плавающие» баллы за технику, которые можно видеть в левой верхней части экрана во время трансляций соревнований. Максимальный состав технической бригады – 5 человек.

Качество исполнения элементов, а также общее представление программ оценивает вторая бригада арбитров — PerformanceJudges, состоящая из 9 человек, представляющих разные страны-члены ISU. Здесь каждый судья самостоятельно оценивает каждый элемент и компоненты программы, и любые совещания запрещены. Итоговая оценка за выступление получается суммированием выставленных арбитрами баллов за технику и компоненты и вычитанием имеющихся штрафов.

Для каждого элемента, выполненного фигуристом, оценка вычисляется по следующему алгоритму:

- Технический специалист определяет название и уровень (базовый, 1, 2, 3 или 4). По таблице определяется базовая стоимость элемента в очках (SOV — Scale of Value).
- Судьи определяют уровень исполнения (GOE — Grade of Execution) от –5 до +5, высший и низший GOE отбрасываются, остальные семь по таблице переводятся в бонус/штраф к очкам, усредняются и округляются до двух знаков. Оценка за элемент может дать отрицательное число — в таком случае элемент стоит ноль очков.

- Оценки за все элементы складываются — получаются очки за элементы (Total Element Score).

Чтобы в такой системе можно было сравнивать одного фигуриста с другим, предельное количество тех или иных элементов строго регламентируется. Например, мужчинам в произвольной программе разрешено не более 8 прыжковых элементов, из них три — каскады и комбинации, и только в одном каскаде возможны три прыжка.

При выставлении GOE судьи руководствуются следующими факторами:

1. В прыжках ценится амплитуда, дальность, техника, чистота при отталкивании и приземлении. В парном катании в расчёт берётся мастерство обоих фигуристов.
2. В каскадах учитывается сложность прыжков и качество исполнения каждого.
3. В поддержках важными аспектами, повышающими их базовую стоимость, являются высота, скорость, на которой выполняется элемент, длительность, плавность выхода в поддержку и спуска, а также положение тела партнёрши в воздухе.
4. Выбросы оцениваются по аналогии с прыжками по чистоте приземления, высоте и дальности.
5. Вращения и тодесы считаются по количеству оборотов, центровке и положению корпуса фигуристов при исполнении того или иного элемента. Например, чтобы получить максимальную надбавку за тодес, тело партнёрши должно находиться максимально близко ко льду и быть почти параллельным его поверхности.
6. Дорожки шагов должны соответствовать ритмическому рисунку музыки, исполняться легко и содержать разнообразные шаги, прыжки, не входящие в обязательный перечень элементов, провозки и вращения.

Максимальную оценку в "+5" получают элементы, соответствующие перечисленным требованиям, минимальную "-5" — ставят в случае падений и срывов. Кроме того, для прыжков, выбросов и поддержек существует ещё дополнительный коэффициент 1,1, на который умножается их базовая стоимость в случае, если элемент был исполнен во второй части программы. Таким образом, итоговая оценка за технику получается суммированием оценок за каждый элемент, которая формируется на основе его базы, помноженной в указанных случаях на повышающий коэффициент, с добавлением GOE.

В оценке «компоненты» учитываются следующие факторы:

1. Владение коньком — под этим термином подразумевается качество скольжения, ребёрность, умение варьировать скорость. Согласно правилам, судьи должны учитывать баланс, ритмическую работу коленей и положение стоп, чистоту исполнения шагов, вращений, поворотов, скорость, лёгкость, смену направлений, скольжение на одной ноге. Пары ко всему прочему должны демонстрировать своё мастерство в унисон.
2. Связующие элементы — к ним относятся шаги, повороты, перетяжки между основными элементами, а также заход на них и выход. Характеризуются разнообразием, уровнем сложности и качеством исполнения. Например, один фигурист заходит на прыжок по дуге на полкатка, а другой исполняет его с шагов. Очевидно, что второй получит оценки за связующие элементы выше.
3. Исполнение — вероятно, один из субъективных компонентов, поскольку предлагает оценить физическую, эмоциональную и интеллектуальную вовлечённость фигуристов. То есть то, как они передают музыку и хореографию. Это стиль, индивидуальность, личностная проекция, эмоции, расстояние и взаимодействие между партнёрами, унисон, провозки.
4. Хореография — тоже весьма широкое понятие, которое охватывает весь процесс от замысла до его воплощения на льду. Здесь учитываются такие факторы, как идея, сбалансированность разных частей программы, единство композиции, использование всех набора выразительных средств, элементов, а также площади катка, смысловые и музыкальные акценты, оригинальность.
5. Интерпретация музыки — отвечает за соответствие стилю произведения, его характеру, передачу ритмического рисунка и других музыкальных нюансов.

Каждый из пяти перечисленных компонентов оценивается судьями по шкале от 0,25 до 10, с шагом в 0,25. При этом значение меньше единицы расценивается как ужасное, до трёх – слабое, до семи – среднее, до восьми – хорошее и очень хорошее, и всё, что выше считается выдающимся. Итоговая оценка за каждый из компонентов определяется путём умножения среднего арифметического на соответствующие коэффициенты: мужчины – 1,0 в короткой программе, 2,0 в произвольной; женщины и пары – 0,8 в короткой программе, 1,6 в произвольной. После чего все оценки суммируются.

Нами было проведено анкетирование, в нем принимали участие 10 респондентов (тренеры) со стажем работы в фигурном катании на коньках от 2 до 20 лет. По мнению респондентов, система судейства, которая была введена в 2004 году даёт наиболее объективную оценку спортсмену.

68% респондентов отдают предпочтение системе ISU, введенной в 2004 году, а 15% - старой шестибалльной системе, 17% считают, что нужно устранить некоторые недостатки, о которых далее будет написано. Результаты анкетирования показали, что не все так гладко. Оценка технического содержания, казалось бы, не представляет для опытного арбитра особой трудности, кроме определения в некоторых случаях точного количества исполненных в воздухе оборотов (даже при использовании системы видео-повтора). Существенно более сложной представляется, и, как показал мой собственный опыт работы в качестве Технического контролера, на самом деле является, задача правильной идентификации элемента, выполняемая технической бригадой также практически «в режиме реального времени», поскольку оборотность прыжков и уровни сложности, а, следовательно, базовую стоимость элемента, определяет именно техническая бригада.

Система видео-повтора имеет некоторые недостатки, и нередки ситуации, когда неоднократный просмотр, даже в замедленном режиме (slow motion), не помогает установить истинную картину. Кроме того, оцененный по номинальной, базовой стоимости элемент, исполненный одним спортсменом, не может быть полностью идентичен таким же образом оцененному элементу в исполнении другого спортсмена, а их стоимость в баллах автоматически получается одинаковой.

Выводы. Новая система судейства оправдывает своё существование в оценивании «техники», т.е. элементов, но, что касается «компонентов», там все равно влияет авторитет спортсмена, его возраст, количество лет, которые он отдал спорту.

Список литературы:

1. Мишин, А.Н. Фигурное катание на коньках: учебник для институтов физической культуры / А. Н. Мишин. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
2. Фигурное катание [Электронный ресурс] / Электрон. дан. - Режим доступа: <https://isu.org/figure-skating>.

ЗАНЯТИЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ РОК-Н-РОЛЛОМ КАК СРЕДСТВО ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ, ТАНЦЕВАЛЬНОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ 10-12 ЛЕТ

*Резникова П.М., студент 61112 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – преподаватель Локтева Н.Е.*

Актуальность. Если проанализировать все те изменения в сфере физической культуры и спорта, которые произошли под влиянием научно-технического прогресса за последнее время, то изучение тенденций развития фигурного катания на коньках позволяет рассматривать спортивную подготовку как процесс управления [1].

С каждым годом спортивная подготовка в фигурном катании на коньках прогрессирует, в основном, это касается усложнения соревновательных программ. И это относится не только к техническим элементам вида спорта, но и к хореографической и танцевальной подготовленности спортсменов. Оценка судьями «компонентов программы» всегда будет очень субъективна. Однако, судьи – те же зрители, и ничто человеческое им не чуждо. Они также хотят пережить вихрь чувств, испытать восторг от музыки и костюмов, получить удовольствие от выступления [2].

Чтобы получить высокие баллы за компоненты программы (Skating skills, Transitions, Performance, Composition, Interpretation of the Music), спортсмен должен представить свою программу красиво, с артистизмом и оригинальностью, а также он должен уметь правильно передавать музыку и образ движений на льду [3].

Некоторые авторы характеризуют фигурное катание на коньках как синтез спорта и искусства. Так, например, этой точки зрения придерживается, Л.А. Пахомова, которая пишет: "Фигурное катание на коньках - это синтез спорта и искусства, в котором все компоненты, гармонично сочетаясь друг с другом, подчиняются специфическим законам данного вида спорта"[5].

Помимо оценок за программу, важным аспектом в спортивной подготовке фигуриста является его специальная физическая подготовка (СФП). В неё входит: совершенствование прыжковых элементов, вращений, дорожек шагов [4]. Существует много вспомогательных средств для совершенствования хореографической и специальной подготовки спортсмена: занятия хореографией, танцами, акробатикой, актерским мастерством и т.д. На сегодняшний день активно набирает популярность танцевальный вид спорта «Акробатический рок-н-ролл». Я считаю, что занятия этим видом спорта могут помочь спортсменам-фигуристам улучшить, как свою специальную физическую подготовку, так и танцевальную.

В связи с этим актуальной становится задача использования занятий акробатическим рок-н-роллом как средства хореографической, танцевальной и специальной подготовки фигуристов.

Объектом исследования является тренировочный процесс фигуристов 10-12 лет.

Предметом исследования является эффективность занятий акробатическим рок-н-роллом, направленных на совершенствование хореографической, танцевальной и специальной подготовки у фигуристов 10-12 лет.

Цель исследования - экспериментально проверить необходимость занятий акробатическим рок-н-роллом для совершенствования хореографической, танцевальной и специальной подготовки фигуристов 10-12 лет.

Гипотеза исследования. Предполагается, что занятия акробатическим рок-н-роллом положительно повлияют на хореографическую, танцевальную и специальную подготовленность фигуристов 10-12 лет.

Задачи исследования:

- 1) Изучить и проанализировать литературу по теме исследования;

- 2) Апробировать внедрение занятий акробатическим рок-н-роллом, необходимых для хореографической, танцевальной и специальной подготовки фигуристов 10-12 лет;
- 3) Выявить эффективность применения занятий акробатическим рок-н-роллом, необходимых для хореографической, танцевальной и специальной подготовки фигуристов 10-12 лет.

Методы и организация исследования.

1) Анализ научно-методической литературы

Мной были изучены и проанализированы материалы по теме исследования. В результате анализа научно-методической литературы выяснилось, что танцевальная и хореографическая подготовка в фигурном катании на коньках является необходимой.

2) Опрос

Проводился в г. Перми на базе СК «Триумф», по адресу: ул. Обвинская, 9.

Тренерам по фигурному катанию на коньках был задан следующий вопрос: «Считаете ли вы, что занятия акробатическим рок-н-роллом могут помочь спортсменам улучшить свою хореографическую, танцевальную и специальную подготовку?». Всего было опрошено 10 тренеров. 5 из них ответили «Да» (50%), 3- «Нет» (30%) и 2- «Затрудняюсь ответить» (20%). В результате опроса выяснилось: большинство тренеров-преподавателей считают, что занятия акробатическим рок-н-роллом могут помочь улучшить хореографическую, танцевальную и специальную подготовку фигуристов.

3) Педагогическое наблюдение

Является наиболее доступным и распространённым методом в педагогической практике. Недостатком этого метода является то, что оно не может раскрыть внутренних сторон педагогических явлений и не обеспечивает полную объективность информации. В течение всего эксперимента я наблюдала за фигуристкой - Сарапуловой Натальей из группы УТГ-9, следила за ее прогрессом.

4) Педагогический эксперимент

Проходил в г. Перми, на базе СК «Триумф», по адресу: ул. Обвинская, 9. В ходе этого метода исследования в программу подготовки по фигурному катанию на коньках были внедрены занятия акробатическим рок-н-роллом, которые проводились в течение трёх недель. Занятия проходили дополнительно после тренировок на льду и в зале. Было проведено 9 занятий (3 раза в неделю). В ходе эксперимента мы измерили высоту прыжка 2 акселя (2А) до начала занятий акробатическим рок-н-роллом, а затем после. Высота прыжка измеряется по единой формуле, разработанной А. Н. Мишиным $H = g \cdot t^2 / 8$, где H -высота прыжка, g -ускорение свободного падения (980 см/с), t -чистое время (в полёте). До начала занятий (на первой неделе) акробатическим рок-н-роллом t (в полёте на 2А)=0,42с, а H (высота прыжка)=21,6 см. На второй неделе t =0,44 с, а H =23,7 см. На третьей неделе t =0,45 с, а H =24,8 см.

Таким образом, можно сказать, что высота прыжка 2А у Сарапуловой Натальи увеличилась на 3,2 см за три недели. Это отличный прирост высоты 2А. Следовательно, можно смело сказать, что занятия акробатическим рок-н-роллом эффективны в специальной подготовке фигуристов 10-12 лет.

5) Контрольные испытания (соревнования).

Этот метод был представлен в качестве проведения соревнований. Первые соревнования «Камские огни» проходили с 08.02.2019 по 11.02.2019 в г. Перми, на базе СК им. В. А. Сухарева. На тот период занятия акробатическим рок-н-роллом ещё не проводились. На этих соревнованиях наблюдение велось за Сарапуловой Натальей из группы УТГ-9. По итогам соревнований спортсменка получила следующий результат короткой программы. 2А со снижением оценки до -3 и окончательной стоимостью элемента =0.50 (базовая стоимость элемента 2А=1.10) и компоненты программы (уровень катания, переходы, исполнение программы, хореография, интерпретация) общей стоимостью = 14,52.

Через месяц были проведены вторые соревнования «На старт!», которые проходили в г. Перми, на базе СК им. В. П. Сухарева в период с 10.03.2019 по 12.03.2019. В тот период

занятия акробатическим рок-н-роллом уже были введены в спортивную подготовку фигуристов. Наблюдение также продолжалось за Сарапуловой Натальей. По итогу соревнований можно увидеть следующий результат короткой программы.

Прыжок 2А со снижением уже только до -2, его общая стоимость увеличилась до 0,70, а общая стоимость компонентов программы возросла до 16,74. Исходя из педагогического эксперимента, мы знаем, что высота 2А увеличилась, следовательно, на вторых соревнованиях прыжок был выполнен с большей амплитудой и высотой, поэтому он получил большую стоимость. Также можно заметить, что оценка компонентов за программу стала выше, т.е. Наталья показала исполнение, представление, хореографию и интерпретацию программы гораздо лучше, чем на первых соревнованиях. Исходя из этих данных, можно с уверенностью сказать, что занятия акробатическим рок-н-роллом действительно эффективны в хореографической, танцевальной и специальной подготовке фигуристов.

Результаты исследования и их обсуждение. По итогу проведенного исследования с внедрением занятий акробатическим рок-н-роллом в спортивную подготовку фигуристов 10-12 лет мы имеем следующие результаты:

1. Высота прыжка 2А у Сарапуловой Натальи (наблюдаемой) увеличилась на 3,2 см за три недели. Это отличный прирост высоты 2А.

2. По итогу вторых соревнований общая стоимость 2А увеличилась до 0,70, а общая стоимость компонентов программы возросла до 16,74. По сравнению с предыдущими соревнованиями баллы в короткой программе увеличились.

Выводы.

1) В результате анализа научно-методической литературы выяснилось, что танцевальная и хореографическая подготовка в фигурном катании на коньках является необходимой.

2) По итогу проведения педагогического эксперимента и контрольных испытаний (соревнований) виден количественный и качественный прирост в технике исполнения 2А, а также в компонентах программы.

3) Эффективность занятий акробатическим рок-н-роллом была апробирована в педагогическом эксперименте и контрольных испытаниях (соревнованиях). Полученные данные подтверждают, что занятия акробатическим рок-н-роллом необходимы для совершенствования хореографической, танцевальной и специальной подготовки фигуристов 10-12 лет.

Список литературы:

1. Губаева, Е.Е. Развитие координационных способностей у фигуристов группы начальной подготовки / Губаева Е.Е., Мугаллимова Н.Н. // Наука и спорт: современные тенденции. 2015. Т. 8. № 3 (8). С. 132-137.

2. Заячук, Т.В. Влияние хореографической подготовки на техническую подготовленность девочек 8-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой / Заячук Т.В., Лопатин Л.А., Шамгуллина Г.Р., Романченко Е.А. // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 51-6. С. 143-153.

3. Мишин, А. Н. Фигурное катание для всех / А. Н. Мишин. - Л: Лениздат, 2005. - 132 с.

4. Матвеева, Е. М. Классический экзерсис на льду [Электронный ресурс] / Е. М. Матвеева//Особенности хореографической подготовки на льду. -2006. -№3. -Режим доступа: <http://mosfigurist.ru/?p=329>.

5. Пахомова, Л.А. Хореография и фигурное катание. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 94 с.

ИЗМЕНЕНИЯ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ГИМНАСТОК 11-12 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДЕПРИВАЦИИ ЗРЕНИЯ

*Саратовцева А.С., студент 51101 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Коновалова Л.А.*

Актуальность. В спорте, а в особенности в художественной гимнастике, показано, что психофизиологическое состояние спортсмена оказывает значительное, а иногда и решающее влияние на эффективность спортивной деятельности [1]. В виду этого психофункциональная подготовка гимнасток, как к освоению больших объемов тренировочных нагрузок, так и, особенно, к напряженной соревновательной деятельности, приобретает важнейшее значение [2].

В художественной гимнастике команда группового упражнения состоит из 5 основных гимнасток и 1 запасной. Следовательно, в групповых упражнениях от спортсменок требуют предельного внимания, безупречного владения своим телом в пространстве, высокую координацию и идеальную технику предмета. В любой момент гимнастка должна быть готова к деятельности в экстремальных условиях без снижения результата таких, как, затруднения зрительного контроля при выполнении сложных технических элементов, недостаточное освещение зала, уменьшение или увеличение тренировочной площадки, контрольные тренировки и т.п. Поэтому такие условия можно считать стресс факторами, при которых гимнастка должна быстро сконцентрироваться и распределить правильно внимание; в сложных ситуациях мобилизоваться на максимально волевых и физических усилиях.

Цель исследования - выявить изменения психофункционального состояния гимнасток 11-12 лет, занимающихся групповыми упражнениями в стресс условиях затрудненного зрительного контроля.

Методом исследования является педагогическое тестирование. Цель которого являлось выявления изменения психофункционального состояния в затруднении зрительного контроля. Педагогическое тестирование состояло из 2 тестов и измерения функциональной пробы. Проба была проведена до и после педагогического тестирования частоты сердечных сокращений (ЧСС). Этот показатель наиболее прост и удобен при измерениях в условиях тренировочного процесса. Первое тестирование включало в себя 3 задания: бросок обруча на 3 м, 5 м, равновесие в арабеске 5 счетов на полупальце. Второе тестирование также состоял из 3 заданий, но с использованием депривации зрения. В процессе выполнения теста у гимнасток было 3 задания по 3 попытки. В педагогическом тестировании участвовали гимнастки (6 человек) группового упражнения 11 – 12 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Измерения первой пробы показало, что ЧСС у гимнасток находились в диапазоне 65 -73 ударов в минуту. После первого тестирования частота сердечного сокращения увеличилась и находилась в диапазоне 75- 89. После второго тестирования наименьший результат функциональной пробы составлял 87 ударов в минуту, наивысший – 100 ударов в минуту.

На Рисунке 1 мы видим изменения ЧСС гимнасток. Функциональная проба постепенно повышается. Наивысшее значение ЧСС у гимнасток наблюдается при выполнении заданий с затрудненным зрительным контролем.

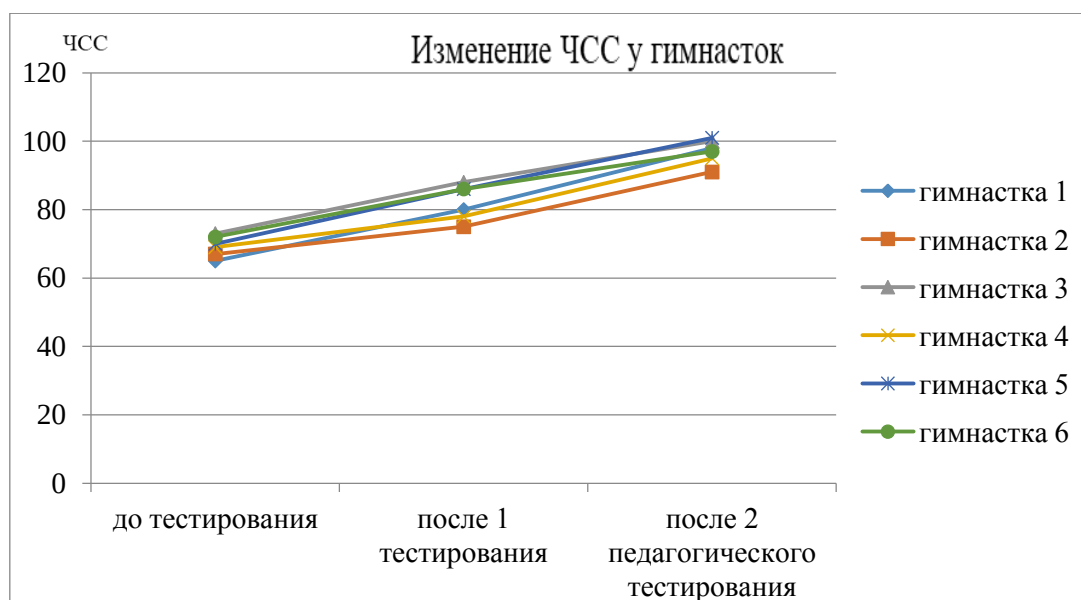


Рисунок 1 – Изменение ЧСС у гимнасток

Первый этап педагогического тестирования гимнастки прошли на высоком уровне. Спортсменки выполнили все задания. Точно бросили обруч на 3, 5 м, выстояли равновесие в арабеске 8 счетов. Лишь одна гимнастка не справилась с заданием. Она не смогла точно бросить обруч на 3 м.

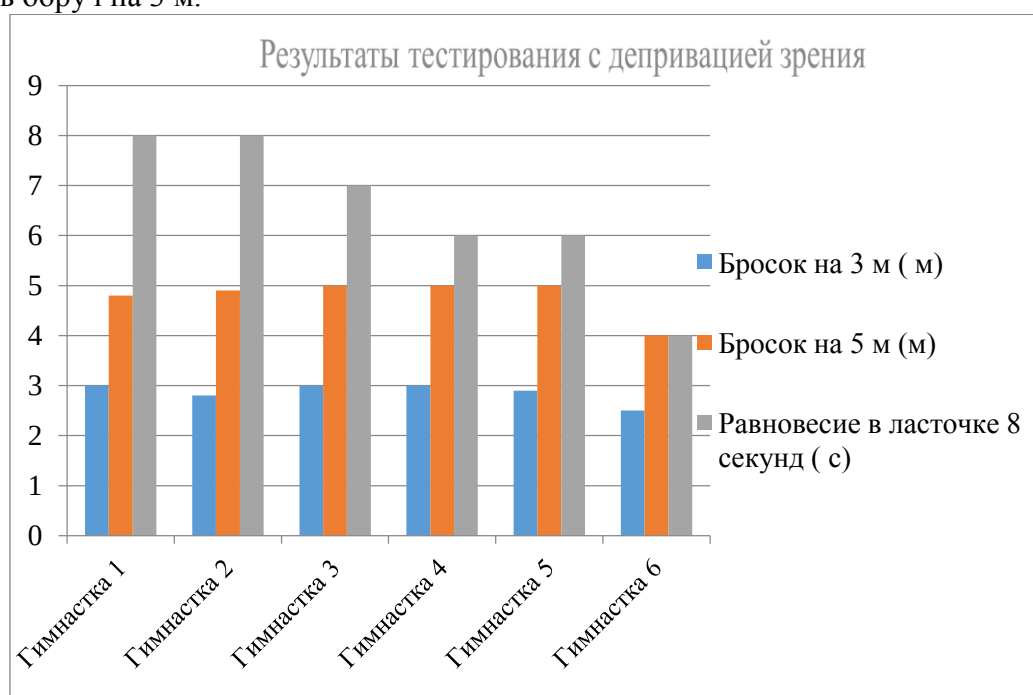


Рисунок 2 – Результаты тестирования депривацией зрения

По результатам второго тестирования, мы видим, что данные ухудшились. Не все гимнастки реализовали задания. Бросок на 3 метра выполнили только 2 гимнастки из 6. Бросок на 5 метров 3 гимнастки. Равновесие простояли только 2 гимнастки. Таким образом, можно предположить, что депривация зрения ухудшает результат гимнасток.

Выводы. В результате проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

1. Выявлено, что к ухудшению результата двигательных действий приводит депривация зрения.
2. Выявлено, что в затрудненном зрительном контроле у гимнасток, специализирующихся в групповых упражнениях, повышается функциональная проба ЧСС.

Список литературы:

1. Гамаль, Е.И. Исследование особенностей психофизиологических состояний юных борцов / Е.И. Гамаль, О.А. Сиротин, В.Г. Брусенцов // Теория и практика физической культуры. - 1981. - № 10. - С. 34-36.
2. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Ф. Гоулд. – Киев. : Олимпийская литература, 1998. - 336 с.

КИНЕМАТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ТЕХНИКИ «ПРЫЖКА ШАГОМ» В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Сафина А.И., студент 51101 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Коновалова Л.А.*

Актуальность. В соревновательных выступлениях гимнасток прыжки занимают около 30% всего упражнения, к которым относятся: подскоки, галоп, прыжки на одной ноге, высоко-далекие прыжки, прыжки с поворотом и т.п.

Сложность и трудность прыжков, используемых в художественной гимнастике, весьма различна и их эффективное выполнение зависит от владения рядом навыков и наличия определённых качеств, в частности, предельно развитой активной гибкости, прыгучести [1]. В упражнениях гимнасток выполнение прыжков усложняется и спецификой упражнений. Важнейшим требованием к любому элементу является его связь с элементом предмета. То есть, для того, чтобы прыжок был засчитан, во время его выполнения должна совершаться работа предметом. Сегодня в правилах прописаны жесткие условия выполнения прыжков. Когда выполнив прыжок он может быть не засчитан. Так как прыжок шагом является одним из наиболее востребованных прыжков, чаще всего на юношеских разрядах его выполняют с двигательными ошибками, которые прописаны в правилах соревнований.

Целью нашего исследования явилось выявление модельных параметров структурной группы «прыжка шагом».

Методом исследования явился биомеханический анализ выполнения «прыжка шагом» толчком одной ногой другой с использованием программы видеонализа «Kinovea 0.8.15», выполненного высококвалифицированной гимнасткой

Результаты исследования и их обсуждение. С целью выявления кинематической структуры «прыжка шагом» были определены граничные позы гимнастки, на основании которых выделены следующие фазы прыжкового действия (рис.1):

I. Фаза подготовительных действий – разбег, в котором гимнастка делает галоп и длинный шаг вперед. Взмахом раскрывает руки во II позицию.

II. Фаза основных действий, где ведущим звеном является отталкивание одной ногой с одновременным махом вперед-вверх другой. Переход в безопорное положение с фиксацией позы шпагата правой с максимальной амплитудой в тазобедренных суставах (180° и выше) и положением рук по позициям: правая во второй, левая в первой.

III. Фаза завершающих действий, включающая: подготовку к приземлению, пружинное приземление на одну ногу и принятие конечной позы.

Техническое требование: предварительный хороший разбег позволяет набрать скорость движения для последующего отталкивания, помогает однонаправленной работой маховых звеньев и своевременной их фиксацией с полной амплитудой ног, носки оттянуты, шея не напряжена, руки находятся в различных позициях, разноименно.

На подготовительную фазу гимнастка затрачивает 00:02:22млс, на основную фазу 00:00:44млс, и на завершающую фазу 00:01:05млс.

Самые распространенные ошибки при выполнении прыжка шагом являются:

- Нечеткая форма. Выполняя прыжок шагом, спортсменка должна показать его форму в точности так, как прописано в правилах. В том случае, если форма показана неправильно, техническая ценность прыжка – 0.000.

- Высота. Если высота не позволяет выполнить форму, прыжок с нечеткой формой не засчитывается.

- Тяжелое приземление. В таком случае прыжок засчитывается бригадой Д, но любые сбавки (ошибки, шаги, потери, падения и т.д.) применяет бригада Е.



Фаза завершающих действий		Фаза основных действий				Фаза подготовительных действий		
Возвращение в и.п.	Приземление на одну	Подготовка к приземлению	Полетная фаза с сохранением заданной позы	Формообразующие действия	Отталкивание одной	Подседание	Разбег (галоп 2 шага)	И.п.
00:01:05		00:00:16	00:00:14	00:00:16	00:00:08	00:00:17	00:02:05	

Рисунок 1 – Хронограмма прыжка шагом

Наблюдение за соревновательной программой высококвалифицированных гимнасток показало, большое разнообразие используемых прыжков шагом в соревновательной программе. В соответствии с этим выявлено значительное количество модификаций, которые мы представили в виде схемы (рис.2).

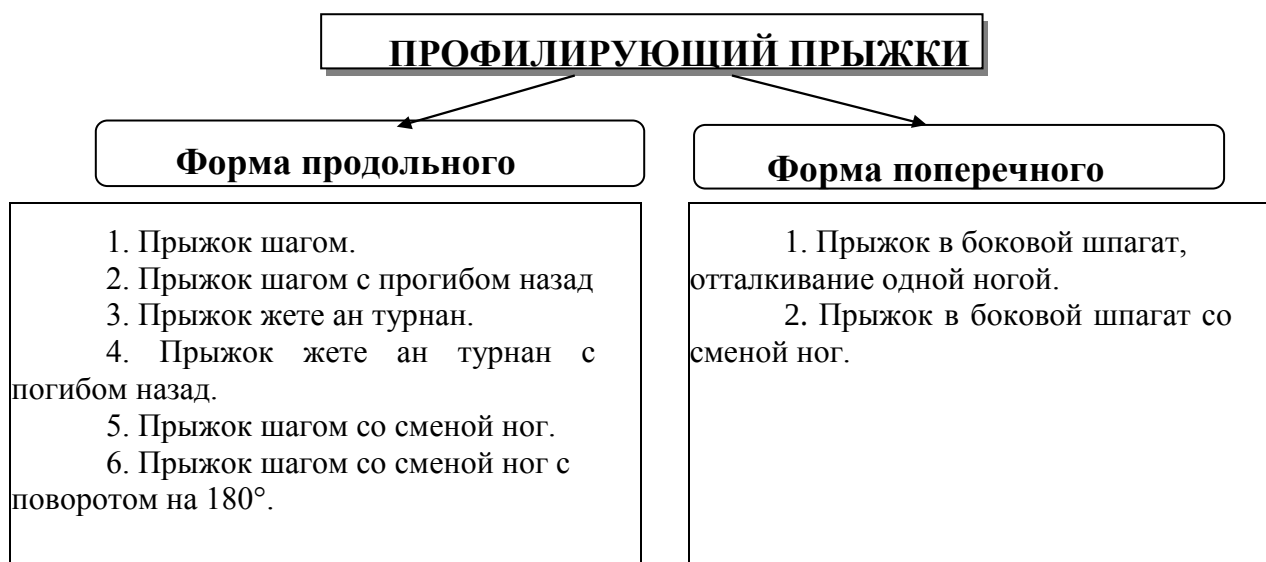


Рисунок 2 - Структурная группа прыжка шагом

Выводы. В результате проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

1. Выявлена модель техники базового элемента прыжка шагом. В которой включает: исходное положение, фазу подготовительных, основных и завершающих действий. Ведущее звено техники прыжка шагом является отталкивание одной.

2. Длительность прыжка шагом составляет 00:03:81млс. Наибольшее количество времени затрачивается на фазу подготовительных действий, что составляет 00:02:22млс.

3. Выделены две основных формы прыжка шагом продольного и поперечного шпагата которые имеют свои разновидности.

Список литературы:

1. Муртищева, С.М. Прыгучесть как одно из ключевых физических качеств в художественной гимнастике / С.М. Муртищева, Л.А. Коновалова // «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры»: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». - 2016. - С. 265-267.

2.Черняев, А.А. Проявления скоростно-силовых качеств в спортивной деятельности / Черняев А.А., Фонарева Е.А., Валиуллин Р.М. // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А.С. Чинкина, 2017. - С. 558-561.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДНЕМУ ВЕРТИКАЛЬНОМУ РАВНОВЕСИЮ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Сафина К.М., студент 51101 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Коновалова Л.А.*

Актуальность. Чрезвычайно высокий уровень сложности движений в художественной гимнастике, их связок и комбинаций, требований к артистичности их выполнения в соревновательных композициях гимнасток экстра-класса берет свое начало на этапе начальной подготовки спортсменов.

Работ, посвященных биомеханическому анализу техники равновесия, недостаточно представлено в научно-методической литературе [1]. В связи с этим трудно говорить о научном подходе при подборе средств и методов обучения базовым и профилирующим элементам различных структурных групп на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике. Проблема заключается в росте трудности элемента равновесия в правилах соревнований по художественной гимнастике и недостаточно научно-обоснованной последовательности их освоения в процессе обучения юных гимнасток.

Цель исследования - разработать методику обучения переднему вертикальному равновесию в шпагат, на основе учета его биомеханических особенностей.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенный биомеханический анализ статического равновесия, на основании расчета ОЦТ гимнастки по теореме Вариньона [2] позволил выявить механические условия его сохранения и основные группы мышц, которые отвечает за качественную фиксацию заданной позы. В результате расчетов было выявлено, что анализируемое равновесие является устойчивым в заднем направлении, но неустойчиво в переднем направлении, т.к. высота ОЦТ-75 мм, S опоры-3 мм, углы устойчивости $\alpha > 5^\circ$, $\beta < 5^\circ$, что определяет высокий уровень сложности равновесия и свидетельствует об ограниченно-устойчивом равновесии.

На основании полученной информации была разработана методика обучения переднему вертикальному равновесию в шпагат захватом двумя, которая включала:

- средства физической подготовки, для формирования физической подготовленности к обучению вертикальному равновесию;
- подводящие упражнения для формирования техники двигательного действия.

Обучение равновесию включало в себя постепенное усложнение, которое состоит из:

1) постоянного усвоение равновесий от базовых навыков до элементов профилирования, а затем до более сложных форм;

2) в постепенном переходе от облегченных условий реализации к основным.

К подготовительным средствам так же отнесли комплексы упражнений на развитие ОФП, на развитие силовой выносливости, на развитие функции равновесия. При обучении использовались метод показа и рассказа, к которым относились просмотр наглядных пособий, наглядный показ высококвалифицированных гимнасток с параллельным объяснением методических указаний тренером, просмотр видеоматериалов:

Апробация методики проводилась с (февраль 2018г.- март 2018 г.), в количестве 30 человек.

Для того что бы, определить однородность двух групп был проведен педагогический эксперимент. Проведено первичное тестирование экспериментальной и контрольной группы. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты проведенного тестирования до эксперимента

До эксперимента											
		Физическая подготовленность						Техническая подготовленность			
		тест 1		тест 2	тест 3	тест 4		тест 5		тест 6	
		пра в	лев	см	см	пра в	лев	пра в	лев	пра в	лев
Экспериментальная группа (ср.знач)		39	45	35	18	2.8	1.7	2.3	1.6	1.6	0
Контрольная группа (ср.знач)		41	41	33	18	3.4	3.3	3.8	3	2.8	2.4
Т		0,5	0,2	0,4	0,3	0,8	1,3	1,2	2,8	1,5	0,8
ткрит. при $p \leq 0.05$		2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0

После проведения первоначального среза, с помощью T - критерия Стьюдента, мы выявили, что и по физической и по технической готовности, у двух групп различия не достоверны. Только в Тесте №5 - различие оказалось достоверным.

Для того, чтобы выявить эффективность методики, было проведено итоговое тестирование гимнасток экспериментальной и контрольной группы. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты проведенного тестирования после эксперимента

После эксперимента											
		Физическая подготовленность						Техническая подготовленность			
		тест 1		тест 2	тест 3	тест 4		тест 5		тест 6	
		пра в	лев	см	см	пра в	лев	пра в	лев	пра в	лев
Экспериментальная группа (ср.знач)		37	41	34	16	2.4	2.4	2.4	1.8	1.5	1.8
Контрольная группа (ср.знач)		40	43	35	18	3.8	3	2.4	1.8	1.5	1.1
Т		1,1	0,5	3,4	2,2	2,3	3,2	2,4	2,1	2,5	1,4
ткрит. при $p \leq 0.05$		2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0

Результаты сравнительного анализа после эксперимента.

Исходя из полученных данных, мы выявили, что в тестах № 1 и 6 различия не достоверны. В тестах №2,3,4,5 различие показало достоверный результат.

Сравнивая результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы после внедрения методики, мы можем сказать, что методика является эффективной, так как большинство показателей увеличились.

Выводы.

1. Выявлены биомеханические особенности переднего вертикального равновесия в шпагат захватом двумя. В результате расчетов было выявлено, что анализируемое

равновесие является устойчивым в заднем направлении, но неустойчиво в переднем направлении, т.к. высота ОЦТ-75 мм, S опоры-3 мм, углы устойчивости $\alpha > 5^\circ$, $\beta < 5^\circ$, что определяет высокий уровень сложности равновесия и свидетельствует об ограниченно-устойчивом равновесии. Выявили, что разгибатель опорной ноги тазобедренного сустава, сгибатель левой ноги тазобедренного сустава, мышцы-разгибатели коленного сустава и сгибатель голеностопного сустава опорной ноги обеспечивает своим напряжением фиксацию коленного сустава и противодействуют моментам сил тяжести отдельных звеньев.

2. Разработана методика обучения переднего вертикального равновесия в шпагат захватом двумя, которая включает в себя два направления работы: физическая подготовка и техническая подготовка. Физическая подготовка включает в себя 3 комплекса: комплекс общего воздействия, комплекс на развитие силовой выносливости и комплекс на развитие функции равновесия. Техническая подготовка включает в себя также 3 комплекса: комплекс начального разучивания, комплекс детализации, комплекс совершенствования.

3. Экспериментально проверена методика обучения боковому горизонтальному равновесию. Результаты показали эффективность в тестах после педагогического эксперимента.

Список литературы:

1. Карпеева, Д.А. Стратегии управления устойчивостью тела в сложных статических равновесиях художественной гимнастики / Д.А. Карпеева // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013, 2018. - С. 528-532.

2. Коновалова, Л.А. Методические указания к выполнению учебно-исследовательских работ по биомеханике (УИРС-1 и УИРС-2) / Л.А. Коновалова, В.Б. Поканинов. – Тольятти: ТГУ, 2004. – 24 с.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ РУК В ДИСЦИПЛИНЕ ЧИР-ФРИСТАЙЛ У ДЕВОЧЕК 12-16 ЛЕТ

*Сафонова М.В., студент 51101 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.б.н. доцент Ботова Л.Н.*

Актуальность. Чирлидинг – (от англ. Cheer – приветственное восклицание) вид спорта, который приобрел широкое распространение и органично сочетает в себе элементы шоу и зрелищные сверхсложные элементы. Свое начало этот вид спорта берет из традиционной гимнастики, акробатики, хореографии, балета, спортивных танцев, пантомимы и элементов мюзикла (Боляк А. А., Крикун Ю.Ю.). Среди огромного разнообразия сложнокоординационных гимнастических и танцевальных видов спорта, чир спорт выделяется специфическим содержанием соревновательных программ, включающих: движения рук с помпонами, хореографические и акробатические связки и комбинации сложной координации, элементы сложности различных структурных групп (гибкости, прыжков, вращений), при этом выполняется синхронно-групповая работа в быстром темпе с неоднократным изменением ритма, стиля, уровней и плоскостей работы (Зинченко И. А.).

Судейская оценка складывается из различных критериев, одним из которых является оценка за технику движений рук с помпонами, т.к. это главная отличительная черта чир спорта, как самостоятельного вида спорта. Судьями оценивается техника движений рук с помпонами, а также умение контролировать положения рук и сохранять натянутое положение рук при движениях с помпонами, демонстрировать фиксацию в конечных точках чир-позиций на протяжении всей соревновательной программы, в которую входят прыжки, пируэты и акробатика [1-3].

Анализ научно – методической литературы, результатов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности дает основание предположить, что в процессе технической и специально-физической подготовки спортсменов отсутствуют эффективные методы совершенствования техники движений рук с помпонами в дисциплине чир–фристайл у девочек 12-16 лет, именно это проблема и послужила постановкой цели исследования.

Цель исследования - на основе научно-методической литературы теоретически обосновать и экспериментально проверить методику совершенствования техники движений рук с помпонами в дисциплине чир-фристайл у девочек 12-16 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Проанализировав полученные результаты уровня развития мышечной силы рук у девочек 12-16 лет с помощью педагогического тестирования кистевой динамометрии, было выявлено, что T критическое больше, чем T расчетное, следовательно, различие между выборками двух групп статистически достоверно с уровнем значимости $p = 0,05$. Уровень развития мышечной силы рук соответствует нормальным, средним значениям по шкале Смедля (Таблица 1).

Таблица 1 - Результаты кистевой динамометрии у девочек 12-16 лет, в кг

Группы	Правая рука	Левая рука
1 группа ($M \pm m$)	$11,0 \pm 0,90$	$9,4 \pm 0,71$
2 группа ($M \pm m$)	$12,2 \pm 1,03$	$11,8 \pm 0,91$
T расч.	3,1	8,9
T крит.	2,06	2,06
P	$\leq 0,05$	$\leq 0,05$

Проанализировав полученные данные, можно сделать вывод, что уровень развития мышечной силы правой и левой рук по результатам теста кистевой динамометрии, у первой группы чуть ниже, чем у второй, но все же соответствует возрастной норме по шкале Смедля [20].

Проанализировав полученные результаты уровня технического мастерства в движениях рук с помпонами у девочек 12-16 лет, было выявлено, что $T_{\text{критическое}}$ больше, чем $T_{\text{расчетное}}$, следовательно, различие между выборками двух групп статистически недостоверно с уровнем значимости $p = 0,05$. Уровень технического мастерства в движениях рук с помпонами у девочек 12-16 лет по 3 критериям у двух групп соответствует среднему уровню (Таблица 2).

Таблица 2 - Уровень технического мастерства в движениях рук с помпонами у девочек 12-16 лет, занимающихся Чир Спортом ($M \pm m$), в баллах

Группы	«Натянутасть» рук при движениях с помпонами	«Амплитуда» выполняемых движений с помпонами	«Сила» и контроль исполнения движений с помпонами
1 группа ($M \pm m$)	$3,07 \pm 0,37$	$2,79 \pm 0,31$	$2,93 \pm 0,30$
2 группа ($M \pm m$)	$2,79 \pm 1,15$	$2,86 \pm 1,13$	$3,00 \pm 1,21$
$T_{\text{расч.}}$	0,6	0,2	0,2
$T_{\text{крит.}}$	2,06	2,06	2,06
P	$\leq 0,05$	$\leq 0,05$	$\leq 0,05$

Так в критерии «Натянутасть рук при движениях с помпонами» значения ($M \pm m$) 1 группа $3,07 \pm 0,37$; 2 группа $2,79 \pm 1,15$. В критерии «Амплитуда выполняемых движений с помпонами» - 1 группа $2,79 \pm 0,31$; 2 группа $2,8 \pm 1,13$. В критерии «Сила и контроль исполнения движений с помпонами» - 1 группа $2,93 \pm 0,30$; 2 группа $3,00 \pm 1,21$. Таким образом, мы выявили, что 1 группа показала результаты лучше в критериях «Натянутасть рук при движениях с помпонами», а группа 2 проявила себя лучше в критериях «Амплитуда выполняемых движений с помпонами» и «Сила и контроль исполнения движений с помпонами». Отсюда следует, что эти критерии взаимосвязаны и для того, чтобы движения рук во время соревновательной программы были выполнены с высоким уровнем технического мастерства, необходимо рационально и комплексно работать над каждым из вышеперечисленных критериев.

Мы разработали методику совершенствования техники движений рук с помпонами для девочек 12-16 лет в дисциплине чир-пом-фристайл на основе анализа научно-методической литературы. Комплекс подразделяется на 3 раздела: упражнения, направленные на совершенствование натянутого положения рук выполняемых движений с помпонами, упражнения, направленные на повышение скорости смены положений в выполняемых движениях с помпонами, упражнения, направленные на совершенствование точности исполнения движений с помпонами, который будет выполняться с фитнес-резиной и включает в себя 8 упражнений. Необходимый инвентарь для выполнения этого комплекса: помпоны, гимнастические коврики, фитнес - резина. На основе результатов педагогического тестирования кистевой динамометрии, мы выбрали фитнес резину со средним сопротивлением в 16-18 кг, т.к. именно такое сопротивление резины позволит создать «тренировочный эффект», который в последствии даст положительный результат и возможно улучшит уровень развития «силы» выполняемых движений с помпонами у девочек 12-16 лет, занимающихся Чир Спортом.

Выводы.

1. Таким образом, проанализировав научно-методическую литературу, мы можем сделать вывод, что Чир Спорт – новое направление развития мирового спорта высших достижений, который, как и любые другие виды спорта, имеет свою структуру спортивной подготовки, в которую входят физическая подготовка, решающая задачи укрепления

организма и повышения уровня функционального состояния, специально физическая подготовка, которая направлена на освоение специфических для данного вида спорта двигательных действий, техническая и хореографическая подготовки, которые тесно переплетаются в данном виде спорта, так как Чир Спорт является танцевальным видом спорта и данная подготовка направлена на освоение рациональных способов владения техническими и хореографическими элементами, а также психологическая подготовка, которая обеспечивает спортсмену устойчивое эмоциональное состояние, как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности. В Чир Спорте очень важным моментом является чёткость линий рук, использование помпонов на разных уровнях высоты, и резкость движений, по данной проблеме существует очень мало работ, хотя данная проблема является насущной и актуальной, т.к. вся соревновательная программа строится на специфической хореографии, которая отличается резкостью и точностью танцевальных движений с помпонами.

2. Проанализировав научно методическую литературу и правила соревнований по виду спорта Чир Спорт мы выявили, что критериями оценивания техники движений рук с помпонами являются: натянутое положение рук при выполнении движений рук с помпонами, скорость смены положений рук из одной чир-позиции в другую, точность исполнения движений рук с помпонами.

3. На основе показателей, полученных нами во время исследования, с помощью метода педагогического тестирования был выявлен уровень развития мышечной силы рук у девочек 12-16 лет, он соответствовал нормальному уровню по шкале Смедля, а также с помощью метода экспертного оценивания был выявлен средний уровень технического мастерства в движениях рук с помпонами у девочек 12-16 лет в дисциплине чир-пом-фристайл.

4. На основе анализа научно-методической литературы был разработан комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники движений рук с помпонами для девочек 12-16 лет в дисциплине чир-пом-фристайл. Разработанный комплекс должен использоваться в учебно-тренировочном процессе для совершенствования техники движений рук с помпонами для подготовки спортсменов начального уровня. Таким образом, комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники движений рук с помпонами для девочек 12-16 лет необходим для повышения спортивных результатов, так как работа рук - это основополагающее звено соревновательных программ.

Список литературы:

1. Айвазова, Е. С. Чирлидинг в системе физического воспитания студентов / Е. С. Айвазова, В. А. Мищенко // сборник материалов VIII международной научно-практической конференции - 2016. - 2. - С. 342-345.

2. Бобырева, М.М. Электив «Черлидинг» как одна из здоровьесберегающих образовательных технологий в высшем учебном заведении медицинского профиля // Медицинский журнал Западного Казахстана. - 2015. - № 2. - С. 164-167.

3. Бодренкова, И.А. Совершенствование техники работы с предметом в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки [Текст] / И. А. Бодренникова // Слобожанский научно – спортивный вестник- 2014. - № 2. - С. 33–37.

4. Брусскина, И.Н. Дисциплина Чир-пом фристайл, основные положения рук / И.Н. Брусскина, И. Мазалова // — Методический центр Союза Чир спорта и Чирлидинга России. - 2016. - С. 1.

5. Заячук, Т.В. Влияние хореографической подготовки на техническую подготовленность девочек 8-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой / Заячук Т.В., Лопатин Л.А., Шамгуллина Г.Р., Романченко Е.А. // Проблемы современного педагогического образования, 2016. - № 51-6. - С. 143-153.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СМЕШАННЫХ ПАР В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Семенова Л.О., студент 61101 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – доцент Гордеева М.Э.*

Актуальность. В мире спорта высших достижений происходят преобразования: международный олимпийский комитет официально заявил о стремлении к гендерному равенству во всех видах спорта. На олимпийские игры добавляются новые виды программ, так к олимпийским играм в Токио в 2020 году уже подготовлено 15 дополнительных комплектов медалей, среди которых большое количество наград для смешанных дисциплин.

На сегодняшний день в художественной гимнастике на олимпийских играх разыгрываются лишь 2 комплекта медалей: индивидуальная программа (женщины) и групповые упражнения (женщины). И данный вид спорта является моноспортом согласно официальным стартам, утвержденным международной федерацией гимнастики (FIG). Однако международный олимпийский комитет нацелен на гендерное равенство во всех видах спорта, в том числе и в художественной гимнастике. Выбранную тенденцию поддерживает и президент федерации художественной гимнастики России И.А. Винер-Усманова, которая во всех интервью заявляет о необходимости включения мужской составляющей в состав программы художественной гимнастики.

В действительности, мужчины в художественной гимнастике существуют с 1985 года, когда они впервые вышли на помост и представили свою программу в Японии. В Российской Федерации мужская художественная гимнастика существует с 2005 года. Официальное признание мужская художественная гимнастика получила только в 2016 году, когда Министерство спорта РФ внесло поправки в правила вида спорта художественная гимнастика, был присвоен номер-код вида спорта и в 2017 году подписаны классификационные требования для выполнения спортивных разрядов. Именно мужчины позволяют добавить смешанную дисциплину в вид спорта художественная гимнастика. Таким образом, начало уже положено. Смешанные пары уже начинают свое развитие в Российской Федерации и в связи с этим актуальность исследования физиологических особенностей парней и девушек при совместной спортивной подготовке для достижения единых целей не вызывает сомнения.

Целью исследования является анализ физиологических особенностей смешанных пар в спортивной подготовке (при выполнении акробатических поддержек) в художественной гимнастике.

Для достижения поставленной цели в рамках данного исследования были выдвинуты следующие задачи:

- провести сравнительный анализ физиологических особенностей девушек и парней в возрасте 10-14 лет;
- выявить основные группы мышц, которые необходимы для выполнения акробатических поддержек как основного компонента соревновательной программы в дисциплине смешанные парные упражнения;
- дать рекомендации для составления комплекса тренировочных упражнений.

Методы исследования. Исследование проводилось на основе использования материалов по анатомии и физиологии человека, методов педагогического наблюдения на базе федерального спортивного тренировочного центра гимнастики в спортивной школе олимпийской чемпионки Юлии Барсуковой.

Результаты исследования и их обсуждение. Сложность с физиологической точки зрения для спортивной подготовки и выступления смешанных пар заключается именно в возрасте после 10 лет. Именно 10 лет считается возрастом начала полового созревания, во время которого происходит пубертатный скачок роста. В это время длина тела может

увеличиться от 7 до 12 см. При этом, научно доказано, что в данный период девочка растет быстрее мальчика. У девочек пубертатный скачок роста происходит в возрасте 11 лет, когда у мальчика в возрасте 13 лет [3]. Согласно проекту правил художественной гимнастики по дисциплине смешанные парные упражнения разница в возрасте между девочкой и мальчиком может достигать 2 года. Таким образом, в данный период особенно важно подобрать грамотный комплекс упражнений при совместной спортивной подготовке, учитывающий физиологические гендерные различия (табл. 1), поскольку основным и наиболее привлекательным элементом программы являются сложные акробатических поддержки, когда мальчику необходимо самостоятельно поднимать девочку выше плеч.

Таблица 1 – Различия мальчиков и девочек на физическом уровне

	Девочки	Мальчики
Различия на физическом уровне	<ul style="list-style-type: none"> - меньшая масса тела, но большая грация, гибкость и подвижность; - быстрее развивают точность и координацию движений; - визуальное восприятие информации происходит по горизонтали 	<ul style="list-style-type: none"> - большая масса тела и физическая сила; - менее развита точность и координация движений; - доминирует визуальный обзор пространственных образов по вертикали

Также неотъемлемо важным фактором является набор веса, который происходит до момента роста. В соответствии с научной и учебной литературой [3] максимальная скорость роста подростков наблюдается весной, а максимальная скорость прибавки массы тела – осенью.

Все это приводит к необходимости выявления групп мышц, развитие которых необходимо для безопасного тренировочного и соревновательного процесса с учетом специфики спортивной дисциплины. Для этого точно должны быть определены цели спортивной подготовки, которые зависят от особенностей соревновательной программы.

Следует учитывать тот факт, что данная дисциплина является продолжением как женской, так и мужской художественной гимнастики, т.е. спортсмены имеют право выступать и тренироваться по данному направлению только начиная с взрослых спортивных разрядов, получив базу начальной подготовки в специализированном направлении. Таким образом, цель спортивной подготовки в смешанных парных упражнениях – совершенствование общефизических качеств для выполнения специальных элементов трудности тела и предмета. Особенности смешанных парных упражнений отражены на рисунке 1.

Исходя из данных представленных на рисунке 1 основной целью тренировочного процесса в смешанных парных упражнениях для достижения результатов и совершенствования соревновательной программы является: повышение предметного мастерства; повышение выносливости и физических качеств; [1,4]. В данном научном исследовании мы остановимся только на физиологических особенностях для повышения физических качеств, а именно, необходимых для правильного выполнения акробатических поддержек.

Возникает вопрос одинаковые ли группы мышц необходимо развивать для выполнения основного элемента в смешанных парных упражнениях – акробатических поддержек. Проведенное научное исследование позволило выделить основные группы мышц [2], развитие которых необходимо дополнительно для успешного выполнения акробатических поддержек (табл. 2).

Девочки			Мальчики		
Базовые навыки и умения,			Базовые навыки и умения,		

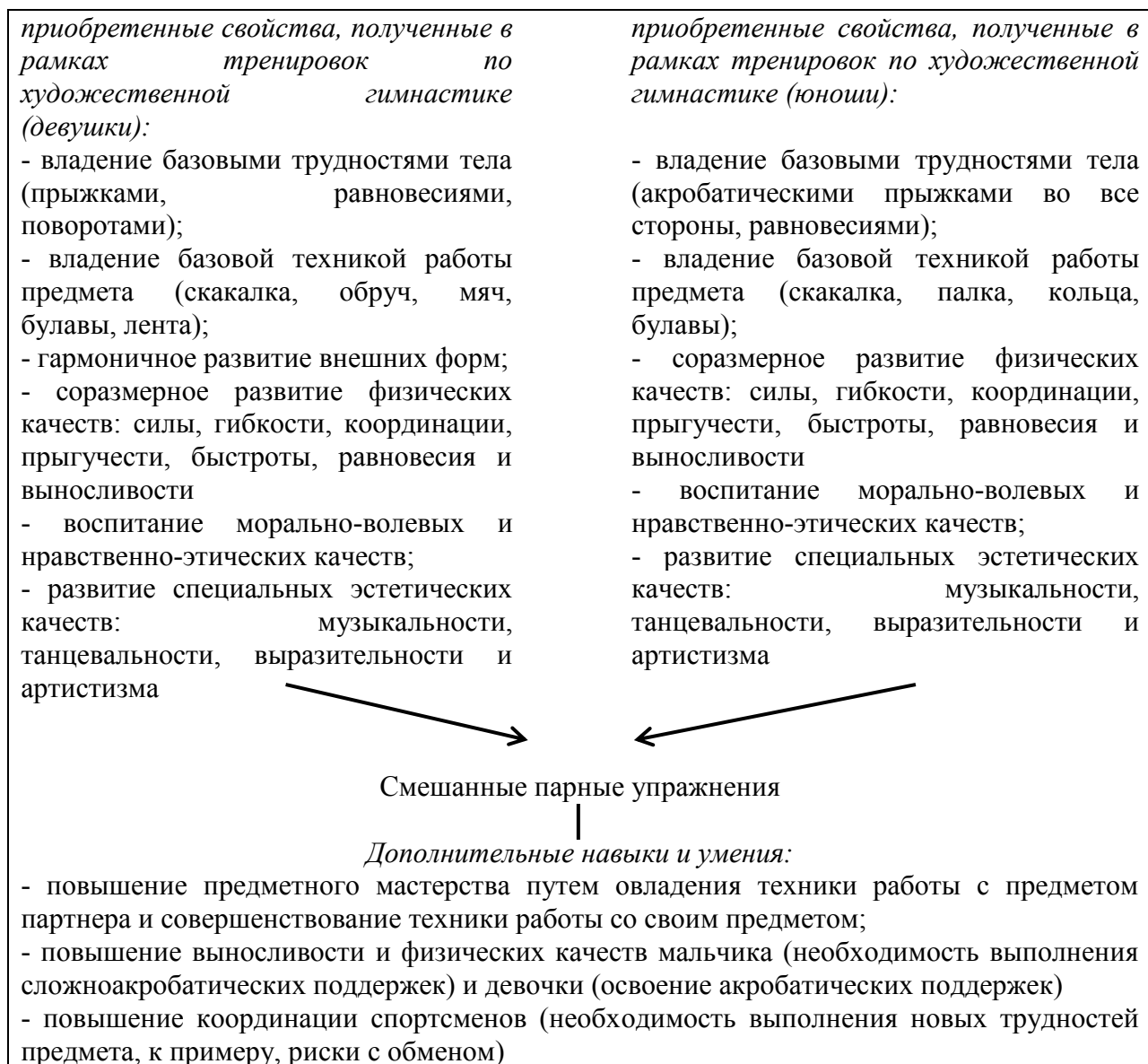


Рисунок 1 – Блок-схема особенностей дисциплины смешанные парные упражнения

Таблица 2 – Основные группы мышц, необходимые для выполнения поддержек в смешанных парных упражнениях

Мальчик	Девочка
Большая грудная	
+	+
Дельты	
+	+
Трицепс	
+	+
Бицепс	
+	+
Пояснично-грудная фасция	
+	+

Прямая мышца живота	
+	+
Широчайшая мышца спины	
+	+
Большая круглая мышца спины	
+	+
Малая круглая мышца спины	
+	+
Большая ягодичная мышца	
+	+
Задняя группа мышц бедра	
+	+
Передняя группа мышц бедра	
+	+
Икроножная мышца	
+	+

Таким образом, данные таблицы 2 доказывают необходимость развития идентичных групп мышц во время тренировочного процесса при подготовке смешанных пар. Однако количество и сила натренированности выбранных групп мышц у девочки и у мальчика должны различаться, следовательно, комплекс упражнений должен это учитывать.

Выводы. Проведенное исследование выявило, что группы мышц, на которые необходимо составить комплексы упражнений для успешного выполнения акробатических поддержек, идентичны как у девочки, так и у мальчика, однако величина нагрузки на выделенные мышцы должна дозироваться в зависимости от гендерного признака.

Рекомендуется составить большее количество разнообразных упражнений для тренировки выделенных групп мышц, а не увеличивать количество подходов с минимальным разнообразием упражнений. Данный подход позволит комбинировать женские и мужские упражнения. К примеру, дополнительное задание на развитие бицепса и трицепса у девочки можно заменить упражнением на гибкость, однако связав его с заданием для мальчика, что также повысит координацию и взаимоотношения партнеров.

Список литературы:

1. Абузярова, Р.Р. Методика обучения жонглирования булавами на этапе специализированной подготовки гимнасток / Р.Р. Абузярова, Л.Н. Ботова // Сборник Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Поволжская ГАФКСиТ. 2015.– 186 с.
2. Васильев, П.А. Атлас мышц человека: учебное пособие / П.А. Васильев. – Москва, 2015. – 199 с.
3. Есаков, С.А. Возрастная анатомия и физиология: курс лекций / С.А. Есаков. – Ижевск: УдГУ, 2010. – 196 с.
4. Смирнова, А.Э. Особенности поддержания ортостатической позы у гимнастов 8-9 лет / А.Э. Смирнова, Л.Н. Ботова, О. И. Елкина // «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры». Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. : ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». – 2016. С 598-601.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО МАСТЕРСТВА ГИМНАСТОК

*Соколова Е.С., студент 61101 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – старший преподаватель Косулина В.В.*

Актуальность. Хореографическая подготовка является важным компонентом в спортивной гимнастике. В настоящее время тренеры уделяют больше времени усовершенствованию технических элементов, чем хореографической подготовке. Современный этап развития спортивной гимнастики характеризуется высоким уровнем исполнительского мастерства. Как и в любом технико-эстетическом виде спорта в гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией, исполнением.

Хореография в спорте – неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов от новичка до мастера высокого класса. Применение средств хореографии в видах спорта, связанных с проявлением культуры движений, способствует овладению техникой большинства элементов, содействует развитию специфических двигательных качеств и, кроме того, позволяет выполнять технически сложные упражнения легко, непринужденно и выразительно.

Одна из важнейших функций урока хореографии – воспитание артистичности. Артистизм спортсменки в спортивной гимнастике заключается в способности создать индивидуальный образ.

Рядом авторов, отмечено, что спортсмены, регулярно занимающиеся хореографией, отличаются яркой индивидуальностью исполнения, грациозностью, амплитудой движений и красотой линий. [1,2,3]

В современной спортивной гимнастике предъявляются высокие требования к спортсменкам. С одной стороны, они должны выполнять сложные элементы на высоком техническом уровне, с другой – закон красоты движений требует от гимнасток легкости, изящества, грациозности, пластичности и т. д. Наиболее интересными с точки зрения красоты исполнения видами многоборья являются вольные упражнения и бревно.

С каждым годом растет уровень подготовки высококвалифицированных спортсменов. Так же растет уровень оценки упражнения. С 2000 г. по настоящее время комитетом FIG введены критерии оценки эстетического компонента исполнительного мастерства в виде сбавок за исполнение. Эстетический компонент исполнительного мастерства включает в себя следующие компоненты: законченность упражнения, точность, легкость, артистичность и т.д.

Доказано, что, в спортивной гимнастике хореографическая подготовка является основой исполнительного мастерства с эстетической стороны.

Эстетический компонент исполнительного мастерства необходимо рассматривать в двух аспектах: «техническое исполнение», характеризующееся чистотой, выворотностью ног, точностью выполнения движений, законченностью и слитностью движений, легкостью; и в «художественном исполнении», определяющим способность создавать художественный образ, способность передавать чувства и настроения, посредством мимики, движений, выразительности, танцевальности, музыкальности.

Совершенствование эстетического компонента исполнительного мастерства должно осуществляться за счет целенаправленного воздействия на индивидуальную хореографическую подготовленность гимнасток.

Умение гимнасток воплощать и передавать чувства и настроение, посредством музыкальности, выразительности, создавать художественную образность – критерии отражающие «художественное исполнение».

К признакам с «художественной направленностью» можно отнести:

- наличие согласованности движений с темпом, ритмом, акцентами музыки – определяет музыкальность;
- соответствие танцевальных движений заданному танцевальному жанру и музыкальному сопровождению, характеризует танцевальность;
- согласованность движений рук, ног, туловища, головы, которые подчеркивают направленность и характер позы, жеста, движения определяет иллюстративную выразительность;
- яркое выражение мимикой лица, настроений, чувств, музыки, характера образа, характеризует эмоциональную выразительность.

Изучение литературных данных, касающихся хореографической подготовки гимнасток, показало, что хореографическая подготовка необходима в дальнейшем формировании хореографической «школы» движений, технических навыков, необходимых для успешного исполнения хореографических элементов в композиции на вольных упражнениях и на бревне, формировании индивидуального стиля исполнения воспитании эмоциональности, выразительности, музыкальности, овладении элементами танца, направленных на совершенствование художественной стороны исполнения. Несмотря на имеющуюся научную литературу, данная тема остается актуальной и интересной для изучения.

Цель исследования - выявить актуальность применения средств хореографии в учебно-тренировочном процессе в спортивной гимнастике

Объект исследования - учебно – тренировочный процесс.

Предмет исследования - хореографическая подготовка в гимнастике.

При подготовке к исследованию были поставлены следующие **задачи**:

1. С помощью научно-методической литературы определить назначение и востребованность средств хореографии в учебно-тренировочном процессе у гимнасток.
2. Исследовать значение хореографической подготовки в тренировочном процессе гимнасток.

Результаты исследования и их обсуждение. В анкетировании принимали участие 20 респондентов (тренеры) со стажем работы в спортивной гимнастике от 2 до 25 лет. По мнению респондентов, длительность одного занятия по хореографии, колеблется в пределах 30'-60'. Если хореография занимает 30'-40', то тренеры указали, что этого времени недостаточно. Респонденты, которые проводят хореографию в течении 45'-60', считают, что этого времени достаточно для хореографической подготовки. Также мы определили, что большинство респондентов считают, хореографическую подготовку необходимо проводить 2-3 раза в неделю. Мы выяснили, что не всегда удается использовать запланированное время на хореографическую подготовку, иногда ее заменяют другим видом деятельности.

Выбор вида хореографии у большинства опрошенных респондентов зависит от расписания снарядов или запланированного вида в процессе конкретного занятия. 43% респондентов отдают предпочтение хореографии у станка; 34% – на бревне; 23% – отдают предпочтение партерной хореографии. Результаты анкетирования показали, что тренеры чаще используют хореографию на бревне и у станка, а партерная хореография используется реже. Так же помощью анкетирования мы определили, в какой части занятия лучше проводить хореографию, 57% – респондентов считают, что хореографию нужно проводить в подготовительной части занятия; 27% – респондентов считают, что хореографию нужно проводить в основной части занятия и 16% – респондентов считают, что хореографию нужно проводить в заключительной части занятия. Из 20 опрошенных респондентов – все 20 считают, что хореографическая подготовка влияет на технику выполнения гимнастических элементов, что в свою очередь говорит о необходимости хореографии для достижения максимального результата.

В результате проведенного исследования были сформулированы следующие **выводы**:

1. Опираясь на мнение на специалистов Лисицкой Т.С., Сосиной В.Ю., мы сделали вывод, что хореографическая подготовленность гимнасток напрямую влияет на исполнительское мастерство.

2. В результате анкетирования мы выявили, что по мнению респондентов уделяется недостаточно времени на хореографическую подготовку, тем самым при планировании усовершенствования композиции мы предлагаем уделять больше внимания гимнастическим элементам и хореографии, чтобы разнообразить и улучшить исполнительное мастерство.

Список литературы:

1. Заячук, Т.В. Влияние хореографической подготовки на техническую подготовленность девочек 8-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой / Заячук Т.В., Лопатин Л.А., Шамгуллина Г.Р., Романченко Е.А. // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 51-6. С. 143-153.

2. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике: учебное пособие для СПО / Т.С. Лисицкая – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 135 с.

3. Сосина, В.Ю. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов / В.Ю. Сосина. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – 135 с.

4. Терехина, Р.Н. Совершенствование исполнительского мастерства гимнасток в спортивной гимнастике / Р.Н. Терехина, С.И. Борисенко // Ученые записи университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2006. – №. 20. – С. 80-83.

К ВОПРОСУ ОБУЧЕНИЯ РИСКУ С ОБРУЧЕМ СПОСОБОМ «МАХОМ РУКОЙ» ДЛЯ ГИМНАСТОК 6-7 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Старкина Ю.С., студент 81101М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н. Вельдяев С.В.*

Актуальность. На современном этапе развития художественной гимнастике особо остро стоит вопрос о технической подготовке спортсменок в упражнении с предметами. Этим вопросом занимались такие ученые, как И.О. Образцова (1989), Р.Ш. Гулбани (1986), Т.С. Лисицкая (1982), Е.В. Бирюк, И.А. Овчинникова (1989), Л.А. Коновалова (1993). Каждый из них внес особый вклад в научную составляющую предметной подготовки гимнасток. Т.С. Лисицкая разработала фазовый состав бросковых действий [3], Л.А. Коновалова рассматривала бросковые действия, как биомеханическую структуру [2].

В связи с тем, что подготовительный период в системе многолетней подготовки гимнасток сокращается, а соревновательный, наоборот, - увеличивается, а соревновательные программы значительно усложняются, все это усиливается потребность решать задачи подготовки гимнасток в ускоренном темпе [1].

Сокращение подготовительного периода и увеличение времени на соревнования с усложняющейся сложностью в системе многолетней подготовки усиливает потребность решения задач подготовки гимнасток в ускоренном темпе [1].

Основным содержанием художественной гимнастики являются упражнения с предметами. Они требуют от гимнастики сочетания высокого уровня хореографической и беспредметной подготовки с виртуозным владением предметом. Как показывает спортивная практика, одним из основных направлений развития художественной гимнастики последних лет является значительное усложнение техники владения предметами. Эта тенденция выражается в увеличении числа рискованных и оригинальных элементов, возрастании числа высоких бросков предметов, выполняемых в сочетании со сложными элементами без предмета. Лучшие гимнастки Европы и мира включают в свои комбинации от шести до двенадцати высоких бросков, выполняемых в сочетании со сложными и оригинальными элементами без предмета. Включение в программу большого числа разнообразных высоких бросков предмета повышает степень риска, так как именно с их исполнением связано наибольшее количество допускаемых ошибок.

Бросковые действия являются неотъемлемой частью в соревновательной программе в упражнении с обручем. Бросковые действия являются основной частью элементов с динамическими вращениями (риски), также являются составляющими ловли в элементах мастерства и составляют основу перебросок и сотрудничества в групповых упражнениях. Очень важно уделять время бросковым действиям на начальном этапе, т.к. технически правильное выполнение, напрямую зависит от качества базовой подготовки гимнасток.

С 2009 года в соревновательную программу гимнасток были включены бросковые элементы, выполняемые с частичной потерей визуального контроля за предметом и с вращательными движениями под броском, что увеличивает вероятность появления ошибок и срывов в экстремальных условиях соревнований. Сложность и ответственность за безошибочное выполнение этих упражнений требует совершенствования существующей методики обучения. Между тем, как показывают исследования, в художественной гимнастике отсутствуют современные научно-методические разработки по данному вопросу, несмотря на то, что на долю бросковых элементов с частичной потерей визуального контроля приходится до 50% всех бросков в соревновательных упражнениях спортсменок. Таким образом, актуальность исследования определяется поиском рациональных, научно обоснованных средств и методов, обеспечивающих надежность и качество исполнения бросковых элементов повышенной сложности (с частичной потерей визуального контроля) в различных видах многоборья в художественной гимнастике.

Сложность данной фундаментальной трудности заключается в том, что гимнастка должна показать хорошую высоту броска и правильную плоскость. Бросок без должной высоты, четко выраженной и фиксированной плоскости судьями не оценивается. В связи с тем, что время для обучения бросковым действиям лимитировано и нужно оптимизировать тренировочный процесс, нам необходимо найти эффективные средства и методы обучению бросковым действиям на начальном этапе.

Цель исследования - разработать методику обучения контролю «рискам» на основе техники броска обруча способом махом рукой.

Методы и организация исследования. Мы провели сравнительный анализ видов выброса рисков педагогического наблюдения. Гимнастки 3 юн, 1 взр, КМС и МС выполняли свою соревновательную программу. Оценивалось 16 упражнений с обручем у гимнасток, обучающихся в СДЮСШОР «Приволжанка».

Результаты исследования и их обсуждение. В Таблице №1 показано сравнение техники выполнения рисков способом махом двумя руками, махом одной руки способом жёстким хватом, с вращения, которые выполняют гимнастки на начальном этапе и на этапе спортивного совершенствования.

Таблица 1 - Результаты педагогического наблюдения выполняемых рисков юных гимнасток и гимнасток высокой квалификации

№	Квалификация гимнасток	Разряд	Техника выполнения		
			махом одной рукой	способом жестким хватом	с вращения
1.	Юные гимнастки	3 юн	80 %	13,3 %	6,7 %
2.	Высококвалифицированные гимнастки	1 взр, КМС, МС	43,3%	29,9%	26,8%
3.	Общие данные гимнасток	3 юн, 1 взр, КМС, МС	46,3%	28,7%	25%

В результате педагогического наблюдения были выявлены наиболее часто выполняемые способы рисков обруча.

На этапе начальной подготовки выполнялись броски способом махом одной руки - 80%, махом двумя- 13,3%, реже всего с вращения- 6,7%.

Гимнастки спортивного совершенствования выполняли броски способом махом одной рукой- 43,3%, махом двумя- 29,9%, с вращения- 26,8%.

Педагогическое наблюдение учебно- тренировочного процесса с анализом бросковых действий групп юных гимнасток и гимнасток спортивного совершенствования помог выявить наиболее базовые способы выброса в рисках как на начальном этапе, так и на этапе спортивного совершенствования.

На начальном этапе базовым броском является способ махом одной рукой, что составляет 80 %.

Гимнастки спортивного совершенствования выполняли чаще всего броски способом махом одной рукой 43,3%.

Выводы.

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования, показал, что бросковые действия являются главными элементами трудности в упражнении с обручем и предъявляют более высокие требования к подготовке гимнасток. Отсутствие методического и научного обоснования подбора средств и методов на этапе начального обучения технике бросковых действий гимнасток является актуальной проблемой.

2. Выявлено, что наиболее предпочтительным способом выброса риска в упражнении с обручем на этапе начальной подготовки и на этапе спортивного совершенствования является способ махом одной рукой, который составляет 46,3% от всех бросков.

Список литературы:

1. Винер, И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис. канд. пед. наук / И. А. Винер. - СПб. - 2003. - 20 с.
2. Коновалова, Л.А. Биомеханическая структура бросковых действий в художественной гимнастике/Коновалова Л.А., Поканинов В.Б.// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, - 2017. -№2.- С. 101-106.
3. Лисицкая, Т.С. Упражнения художественной гимнастики / Т.С. Лисицкая / Гимнастика: учеб. для техн. ФК / Т.С. Лисицкая. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - С. 244-246.

ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ СИСТЕМОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГИМНАСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Сулейманов М.Э., студент 71101М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., старший преподаватель Фонарева Е.А.

Актуальность. Понятие «управление» в настоящее время обрело статус общенаучной категории выполняя ключевую роль в процессе познания сложных систем [3]. В теории практике спорта под управлением системой подготовки спортсменов понимают процесс перевода системы из одного (исходного) состояния в другое (модельное, запланированное) посредством упорядочивающих (управляющих) воздействий, на основе присущих ей объективных закономерностей и тенденций (принципов), характеризующих её качественную определённую (свойств) [1, 2, 5].

Цель исследования - определение компонентов управления соревновательной деятельности гимнастов высокой квалификации.

Результаты исследования и их обсуждение. Соревновательная деятельность - как сложная, саморазвивающаяся, динамическая система, особенности деятельности гимнастов на соревнованиях различного масштаба, а также современные взгляды на подготовку спортсмена как управляемый педагогический процесс послужили основанием для разработки алгоритмов формирования структуры соревновательной деятельности в процессе предсоревновательной подготовки.

В самом общем виде данная технология включает объект управления (гимнаста), его мотивационную направленность, готовность (состояние), соревновательную программу, соревновательные нагрузки и поведение, т.е. основные элементы системы соревновательной деятельности. В процессе целенаправленного управления (управляющая система) на спортсмена оказывают управляющие (тренер) и возмущающие (соперники, система соревнований, условия проведения) воздействия. Результатом является соревновательное достижение. Основная цель данного процесса заключается в повышении эффективности и результативности функционирования системы. Для принятия решения об управлении этой системой необходимо определить ее цель, цели ее отдельных подсистем и альтернативные (тактические) варианты достижения этих целей, которые сопоставляются по определенным критериям эффективности, а также выбрать наиболее приемлемый для данной ситуации способ организации решения задачи на основе ведущих принципов.

Технологию управления соревновательных действий (СД) гимнастов предпочтительнее всего рассматривать как процесс подготовки и реализации намеченного, протекающий на двух уровнях (рисунок 1).



Рисунок 1 -Уровни управления соревновательной деятельностью гимнастов

Алгоритм управления соревновательной деятельностью в процессе длительного периода подготовки гимнастов как программа последовательных действий для решения поставленной цели и задачи - достижения запланированного максимально возможного результата на данном этапе тренировки, схематично приведён на рис. 2.

Данный вид управления соревновательной деятельностью можно рассматривать как этапное управление [4], которое предусматривает построение процесса в крупных структурных образованиях: многолетней подготовке, годичном цикле, периоде или этапе. При этом адаптация спортсменов к экстремальным ситуациям спортивной борьбы на

главных соревнованиях обеспечивается, во-первых, долговременной соревновательной адаптацией и, во-вторых, моделированием непосредственной предсоревновательной подготовки с учётом технико-тактических, физических, морфофункциональных и психических особенностей высококвалифицированных гимнастов.

Управление соревновательной деятельностью на первом уровне предусматривает комплексное применение как общих, так и специфических закономерностей, принципов, средств и методов системы подготовки гимнастов и осуществляется спортсменом и тренером посредством традиционных управленческих операций: сбора и анализа информации, принятия и реализации решения.

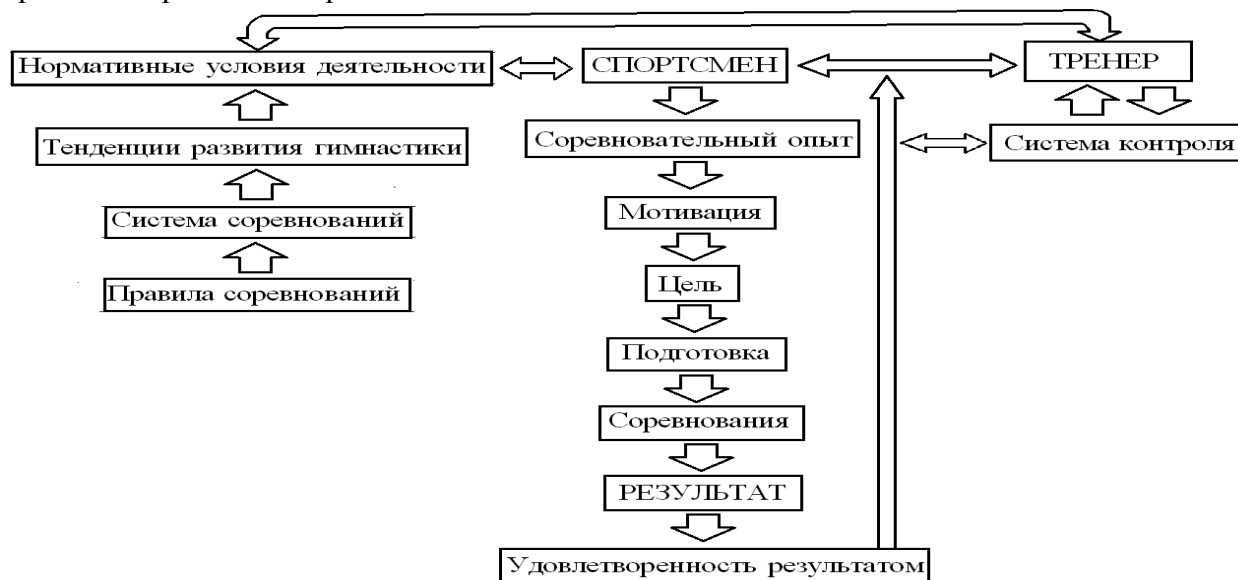


Рисунок 2 - Схема управления соревновательной деятельностью гимнастов в процессе многолетней подготовки

Основанием для этого являются тенденции развития спортивной гимнастики, система соревнований, правила соревнований, мастерство и психофункциональное состояние самого спортсмена. Наличие предшествующего соревновательного опыта, основанного на закреплённом адаптационном (системном) структурном следе и мотивационной направленности, позволяет спортсмену и тренеру определиться в главной цели предстоящей деятельности. После этого начинается непосредственная предсоревновательная подготовка, включающая определение исходного состояния, разработку модели соревновательной деятельности и программы её осуществления, реализация которой позволяет подготовить соревновательные упражнения, соответствующие поставленной цели и текущему уровню развития спортивно-технического мастерства.

Подготовленная программа действий реализуется на конкретных соревнованиях, приводя к спортивному результату, являющемуся продуктом соревновательной деятельности, который имеет **как** индивидуальную, так и социальную ценность, и значимость для спортсмена и общества.

В процессе данной деятельности тренер и сам гимнаст постоянно осуществляют параллельный контроль за состоянием и поведением спортсмена, развитием соревновательной ситуации и при необходимости вносят коррективы в его соревновательные действия. Все изменения, происходящие в организме гимнаста в процессе подготовки и участия в соревнованиях, формируются и закрепляются как комплекс адаптивных морфофункциональных перестроек в виде системного структурного следа [3], что выражается в переходе от срочной адаптации к долговременной [4].

Необходимо также отметить вероятностный характер поведения системы соревновательной деятельности, всегда стремящейся к 100% реализации запланированной

программы действий, но, в силу многофакторности и сложности самой деятельности, достижение итогового результата может изменяться в определённых пределах.

В этой связи большое значение приобретает система контроля соревновательной деятельности, которая посредством своевременных корректирующих воздействий на состояние и соревновательную программу, способна увеличить надёжность достижения запланированного результата и приблизить его к 100%.

Кроме того, не последнюю роль в соревновательной деятельности играет удовлетворённость спортсмена, как результатом, так и самим процессом деятельности и подготовки к ней. Это в многолетнем плане может способствовать или ускорению, или замедлению процесса дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

На рисунке 3 схематично представлен алгоритм управления системой соревновательной деятельности гимнастов на конкретных соревнованиях. Прежде всего, спортсменом и тренером изучаются и обобщаются нормативные условия, в которых будут проходить соревнования: положение о соревнованиях и специальные требования, предъявляемые к составлению финальных упражнений. Затем переходят к уточнению вида предстоящих соревнований, которые могут быть [4] подготовительными, контрольными, подводящими, отборочными и главными. С учётом индивидуальной значимости для спортсмена на одних и тех же соревнованиях могут решаться абсолютно противоположные цели и задачи: результативность деятельности, достижение мастерства, достижение стабильности и т.д. Немаловажное значение будут иметь и условия проведения соревнований: предполагаемый состав участников, материально-техническая база, особенности места проведения, медицинское обеспечение, режим жизни и питания, возможности восстановления в период многодневного турнира и материальное стимулирование.

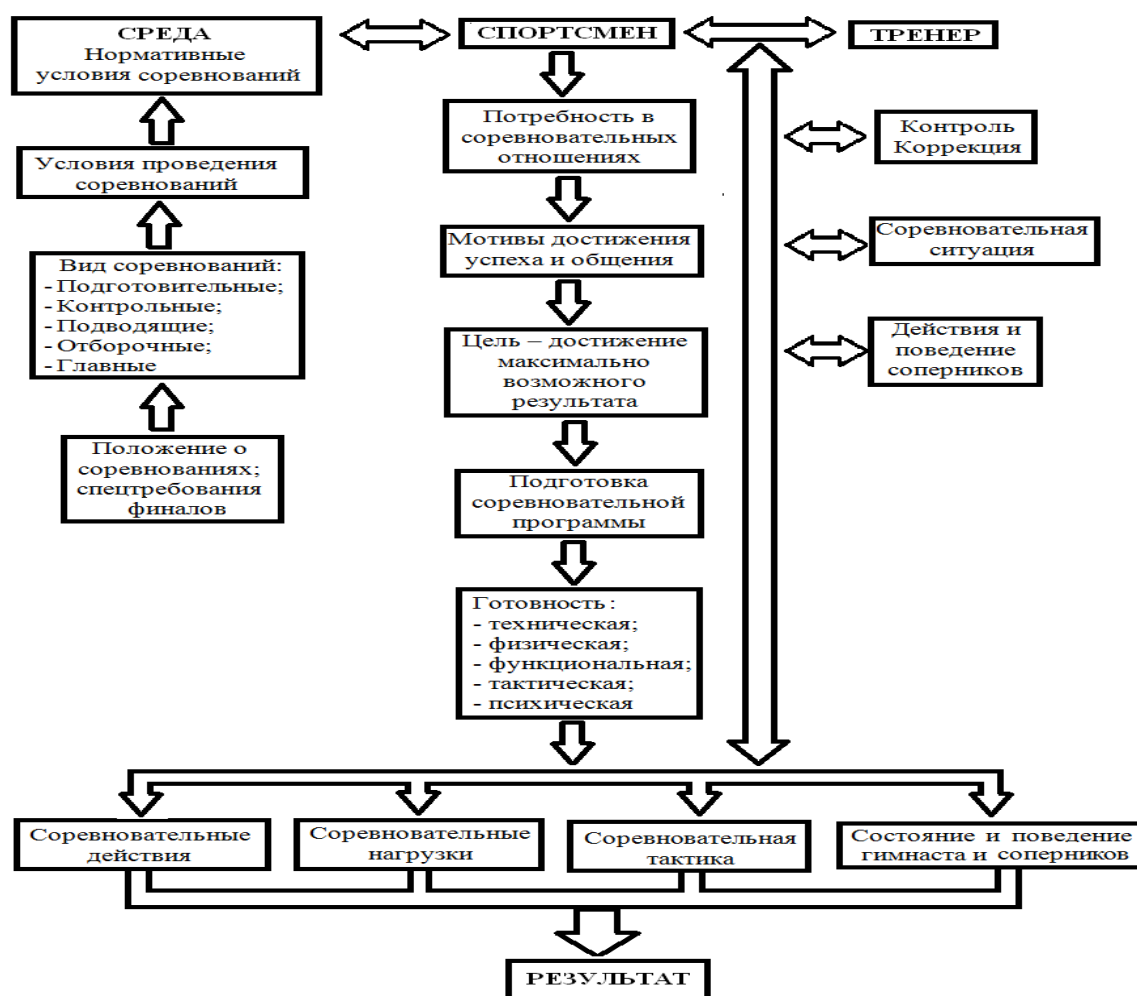


Рисунок 3 - Схема управления деятельностью гимнастов в конкретных соревнованиях

Последовательно, на основе имеющихся потребностей в соревновательной деятельности, формируются мотивы достижения успеха и конкретизируется главная цель - достижение максимально возможного индивидуального результата, которая может заключаться в победе, занятом турнирном месте, демонстрации высокого спортивного мастерства. Далее можно переходить к моделированию соревновательных комбинаций и достижению соответствующих им уровням технической и психофункциональной готовности к предстоящим соревнованиям. Оптимальной продолжительностью данного этапа подготовки является четырёхнедельный мезоцикл.

Таким образом, наиболее важная часть соревновательной деятельности реализуется непосредственно на соревнованиях, которые длятся три - пять дней, в зависимости от их масштаба: приезд и опробование мест соревнований, квалификация и дни финальных соревнований. Деятельность на соревнованиях включает основные элементы системы соревновательной деятельности гимнастов: соревновательные действия, соревновательные нагрузки, соревновательную тактику, состояние спортсмена и его поведение.

Выводы. Динамичность соревновательной борьбы требует постоянного изучения и наблюдения за соревновательной ситуацией: в спортивной гимнастике спортсмены не имеют непосредственного контакта с соперником, могут даже выступать с основными конкурентами в разных потоках и командах, а в финале выступают не одновременно, что значительно усложняет ситуацию выбора и принятия решения. Поэтому следует постоянно контролировать соревновательные действия и поведение основных соперников и, с учётом этого обстоятельства, строить дальнейшие тактические планы и определять сложность выполняемого упражнения. В этой связи тренер и спортсмен посредством текущего или оперативного контроля и коррекции управляют деятельностью гимнастов на конкретных соревнованиях.

Вполне естественно, что предлагаемые упрощённые технологические схемы управления не могут в полной мере отразить всю сложность и многообразие ситуаций, возникающих в процессе подготовки и участия гимнастов в соревнованиях, однако с их помощью можно представить основные моменты технологии управления, её структуру, последовательность действий и принятия решений, что должно сделать данный процесс более предсказуемым и педагогически направленным.

Список литературы:

1. Айрапетьянц, Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх / Л.Р. Айрапетьянц / : Автореф. дис. д-ра пед. наук. – М., 1992. - С. 31-85.
2. Бальсевич, В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №4. - С. 21-40.
3. Куликов, Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье: Автореф. диссертации. ... д-ра пед. наук. – М., 1996. – 48 с.
4. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов / Киев: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
5. Kim, D.A. Content of special technical training of young gymnasts at the stage of sports specialization / Kim D.A., Volchkova V.I., Turaev V.M.// Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань. : ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». - 2016. С. 964-965.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ГИМНАСТОВ 13-15 ЛЕТ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

*Сулейманов М.Э., студент 71101М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., старший преподаватель Фонарева Е.А.*

Актуальность. Как показал анализ литературы по спортивной подготовке гимнастов, применяемая в рамках тренировочной и соревновательной деятельности нагрузка в разных периодах годичной подготовки отличается [1,2,3,4,5]. Интенсивность нагрузки, количество целых комбинаций, элементов высшей трудности и упражнений специально-физической подготовки (СФП) отражается на работоспособности и состоянии спортивной формы гимнастов на этапе основных соревнований.

Цель исследования: повышение спортивно-технического мастерства юных гимнастов 13-15 лет на основе рационального распределения тренировочной нагрузки.

Задача исследования. Определить оптимальную структуру компонентов тренировочной нагрузки и их распределение в соревновательном макроцикле гимнастов 13-15 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании приняли участие 30 гимнастов 13-15 лет, учащиеся учебных заведений по спортивной гимнастике г. Ташкента. Уровень подготовленности: первый разряд и кандидаты в мастера спорта.

Педагогические и врачебно-физиологические наблюдения за последствием нагрузки на организм подростков позволили проследить динамику ответной реакции сердечно-сосудистой, центрально-нервной систем юных гимнастов в течение исследуемого периода, а также прирост показателей СФП-ти и спортивно-технических результатов во многоборье.

Обращает на себя внимание тот факт, что по мере роста объема и интенсивности нагрузки к концу подготовительного периода достоверно возрастает частота пульса и Диаст. АД, а также повышаются показатели треморометрии, ортопробы.

Последующее снижение физиологических показателей отмечается в середине соревновательного периода (3 и 4 месяцы). Все показатели вновь возрастает к концу макроцикла. Подтверждением этому являются результаты контрольных соревнований (средний балл) гимнастов до и после завершения эксперимента (табл. 1).

Таблица 1 - Результаты контрольных соревнований (средний балл) гимнастов до и после завершения эксперимента ($M \pm \delta$)

Группы гимнастов/Разряд	Этап		
	В начале эксперимента	В конце эксперимента	Через 2 недели
1-разряд	8,55±0,15	11,25±0,25	13,40±0,25
КМС	8,55±0,15	11,35±0,35	13,96±0,35
МС	8,80±0,25	12,75±0,10	14,45±0,15

В процессе формирующего этапа эксперимента ставились следующие задачи:

- выявить степень влияния на организм подростков тренировочных и соревновательных нагрузок;
- исследовать возможность применения ступенчатого варианта нагрузки и определить его параметры с целью подведения к выполнению “ударных” нагрузок;
- изучить особенности влияния на организм работы на различных видах многоборья для составления наиболее рациональной структуры нагрузки в тренировочных занятиях.

Результаты формирующего этапа

А) Влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на ЧСС гимнастов. Результаты анализа 30 пульсограмм, зарегистрированных в процессе тренировочных занятий («средней» и «большой» по величине нагрузки), контрольных прикидок и соревнований

позволили сопоставить все показатели. Показатели нагрузки имеют существенные различия, как по количеству элементов, так и комбинаций. Однако интенсивность нагрузки, по данным элементы/подход, наибольшая в процессе соревнований (8,1 элементов в 1-м подходе), а по элементам/мин - «большой» по величине нагрузки (2,57 эл./мин). Средняя ЧСС «восстановления» значительно выше в процессе выполнения «большой» по величине нагрузки, чем соревнований и контрольной прикидки, и с высокой степенью достоверности ($p < 0,01$) превосходит другие варианты работы. Большинство изучаемых параметров (объем и интенсивность нагрузки, ЧСС - «восстановления» и «работы») контрольных соревнований меньше отличаются от показателей официальных соревнований (достоверность различий отсутствует) по сравнению с обоими вариантами тренировочной нагрузки. Некоторое различие наблюдается лишь по ЧСС в предстартовом состоянии - учащение пульса в день соревнований.

Следовательно, наиболее приближенной «моделью» соревновательной деятельности являются контрольные соревнования, позволяющие оценивать уровень подготовленности (физической и технической) на данном этапе тренировки и на их основе проводить коррекцию тренировочной нагрузки.

Б) Исследования влияния ступенчатого повышения тренировочной нагрузки на ЧСС гимнастов.

Для проверки реакции организма подростков на ступенчатое повышение нагрузки было проведено специальное исследование в течение 8-ми тренировочных занятий. На первой тренировке гимнасты выполнили 5 комбинаций и прыжок. На каждом последующем занятии добавлялось по 5 комбинаций и прыжок. К концу исследования (на 8-ом занятии) общий объем нагрузки составил 40 комбинаций и 8 прыжков за тренировку.

Сравнение пульсовых характеристик показало, что с увеличением количества комбинаций (на 5 за тренировку) возрастает интенсивность нагрузки и по средней ЧСС «работы» и «восстановления» выделены три зоны:

1-я зона - интенсивность нагрузки с ЧСС до 150 уд/мин с выполнением 5-10 целых комбинаций за тренировку;

2 - я зона - интенсивность нагрузки со средним рабочим пульсом в пределах 150 - 170 уд/мин с выполнением 15-25 целых комбинаций за тренировку;

3-я зона - интенсивность нагрузки с ЧСС свыше 170 уд/мин с выполнением 30 и более целых комбинаций программы.

При этом 2-я зона интенсивности соответствует соревновательной.

В) Исследования влияния работы на различных видах многоборья на ЧСС- юных гимнастов.

Как было отмечено, работа максимальной интенсивности в гимнастике наблюдается при выполнении комбинаций. Поэтому представляется важным рассмотреть влияние работы на различных видах многоборья на сердечно-сосудистую систему подростков в соревновательном периоде.

Полученные данные позволили провести сравнительный анализ соревновательных упражнений 1-го разряда, КМС и МС по показателям пульсограмм. Наиболее частый пульс отмечается перед подходом к снарядам в видах многоборья скоростно-силовой направленности (вольные упражнения, прыжок и перекладина). Несколько ниже перед подходами к кольцам и брусам, где доминирующими качествами являются сила и силовая выносливость, а также к коню, где в наибольшей степени проявляются координационные качества и способность к сохранению динамического равновесия.

Время восстановления ЧСС до исходных величин по завершению работы на снарядах не одинаково. Наибольшее после выполнения работы на перекладине и в вольных упражнениях, несколько меньше на брусах и кольцах, а минимальное на коне ($P < 0,05$). Время работы и количество элементов в комбинациях также наибольшее в вольных упражнениях, а наименьшее на брусах и кольцах.

С целью получения оценки относительной напряженности при выполнении упражнений на снарядах нами рассчитан показатель пульсовой стоимости единицы выполняемой работы (элемента). При этом определение пульсовой стоимости элемента проводилось делением пульсовой суммы работы и восстановления на количество элементов в комбинации. Это позволило более четко оценить воздействие нагрузки (по ЧСС) на гимнастов в зависимости от вида многоборья и содержания упражнений (табл. 2).

Для того чтобы сравнить пульсовую стоимость опорного прыжка с упражнениями на других видах многоборья было принято, что прыжок состоит из 5-ти элементов: разбег - 1 элемента: наскок и толчок о мостик - 1; полёт до толчка руками о тело снаряда; толчок руками и полёт после толчка руками о тело снаряда- 1; приземление - 1.

Таблица 2 - Пульсовая стоимость элемента в комбинациях на различных видах многоборья (усл.ед)

Вид многоборья	Пульсовая стоимость одного элемента в комбинациях		
	1-й разряд	КМС	МС
Вольные упражнения	16,10	13,50	12,60
Конь	7,96	9,30	8,20
Кольца	16,34	18,85	16,16
Прыжок	13,02	11,90	13,14
Брусья	15,2	17,83	18,30
Перекладина	16,09	15,10	16,00

Наибольшая пульсовая стоимость в программах 1- го разряда, КМС и МС отмечена при выполнении элемента на брусьях и кольцах, а наименьшая на коне. Поскольку самая короткая комбинация состоит из 8 элементов, то по нагрузке (пульсовой стоимости упражнения) 3-5 прыжков соответствует комбинациям на различных видах многоборья, Показатель пульсовой стоимости элемента на коне и брусьях наименьший в программе 1-го разряда, а в вольных упражнениях и на перекладине он несколько превышает данные программ КМС и МС. Максимальные показатели пульсовой стоимости элемента отмечаются на кольцах у КМС, а на брусьях у МС.

Выводы. Таким образом, наши исследования показывают, что в гимнастике элементы на разных снарядах имеют различную пульсовую стоимость, следовательно, и их влияние на организм гимнаста, в частности на сердечно-сосудистую систему, различно. Поэтому при планировании тренировочной нагрузки необходимо учитывать трудоёмкость элементов в каждом виде многоборья.

Список литературы:

1. Ефименко, А.И. Умаров М.Н. «Управление предсоревновательной подготовкой юных гимнастов» / А.И. Ефименко, М.Н. Умаров / Учебно-методическое пособие. - Т.: УзГИФК, 1990. - С. 63.
2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов / Общая теория и её практические приложения. - К.: Олимпийская литература, 2004. - С. 808.
3. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский /: Учеб. для ин-тов физ. культ. - К., 1999. - С. 462.
4. Умаров, М.Н, Эштаев А.К. Разработка модельных характеристик гимнастов высокой квалификации / М.Н. Умаров, А.К. Эштаев // «Фан спорта». - Ташкент, 2004, - №1. - с. 35-38.
5. Умаров, М.Н., Эштаев А.К. Характерные особенности соревновательной деятельности гимнастов / М.Н. Умаров, А.К. Эштаев // «Фан спорта». - Ташкент, 2005. -№1. - с 34-35.

МУЖСКАЯ ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА: МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ ДЛЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*Сунгатулин Б.Р., студент 81102 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – доцент, Гордеева М.Э.*

Актуальность. В настоящее время в связи с мировой тенденцией, сформированной Международным олимпийским комитетом, мужская художественная гимнастика имеет все шансы на развитие. Цель Международного олимпийского комитета заключается в уравнивании сильного и слабого пола и соблюдение гендерного равенства. Подтверждением реализации поставленной цели является добавление 15 комплектов наград на олимпийские игры в Токио (2020 год), среди которых достаточное количество смешанных дисциплин [2].

Наличие смешанных дисциплин в художественной гимнастике возможно только после активного развития и привлечения мужчин (парней) к данному виду спорта.

Вышеперечисленные факты делают актуальным не только научное исследование данного направления и анализ современного состояния развития мужской художественной гимнастики, но и максимальное участие каждого заинтересованного читателя в популяризации мужской художественной гимнастики для соблюдения требований Международного олимпийского комитета.

Цель исследования – анализ современного развития мужской художественной гимнастики.

Для реализации цели были поставлены следующие задачи: изучить истоки становления мужской художественной гимнастики; провести анализ развития мужской художественной гимнастики в Российской Федерации; выявить перспективы развития мужской художественной гимнастики.

Результаты исследования и их обсуждение. Впервые мужское направление художественной гимнастики было представлено на суд зрителей в 1985 году в Японии на Кубке мира. Таким образом, истоком мужской художественной гимнастики вправе считать Японию, именно она дала тренд и правила для ее развития.

Было принято, что мужчины в художественной гимнастике должны выступать в костюмах, аналогичных спортивной гимнастике, выполнять сложнокоординационные акробатические прыжки с предметом взамен женским элементам трудности и тела. Именно наличие предмета связывало их с девушками и с видом спорта – художественная гимнастика – и отличало от других видов спорта.

В Японии задолго до появления современных спортивных направлений особой популярностью пользовались упражнения со всевозможными предметами, помогающими японскому мужчине совершенствовать тело и дух. Даже создавались целые кланы, в которых детей с самого раннего возраста учили преодолевать собственные физические возможности: развивали гибкость, обоняние и осязание. Самый яркий клан в истории Японии – Синоби (ниндзя) [4].

Таким образом, именно японцы ввели в мужскую художественную гимнастику 3 предмета:

1. Палка, олицетворяющая меч;
2. Кольца, олицетворяющие щит;
3. Булавы, олицетворяющие булаву – оружие боя.

Немного позднее к данным видам добавился 4 вид, который стал единым как для женской, так и для мужской художественной гимнастики – скакалка.

Результатом выступления мужчин на Кубке мира в Японии в 1985 году стало:

- активное их обсуждение;
- признание высокой сложности при сочетании гимнастических предметов со сложными акробатическими прыжковыми элементами;

- признание сильных отличий от женской художественной гимнастики, поскольку тогда в выступлениях спортсменов акробатическая сложность преобладала над эмоциональной и пластической компонентой, которая является визитной карточкой женской художественной гимнастики.

1985 год послужил толчком к созданию 2 кардинально разных направлений: японскому и европейскому (Испанскому), которые актуальны и по сегодняшний день [3].

Если японское направление отличалось мужественностью и силой, то испанское направление отразило в себе все актуальные тенденции, характерные для женской художественной гимнастики, в том числе развитие максимальной гибкости [1] (рис. 1).

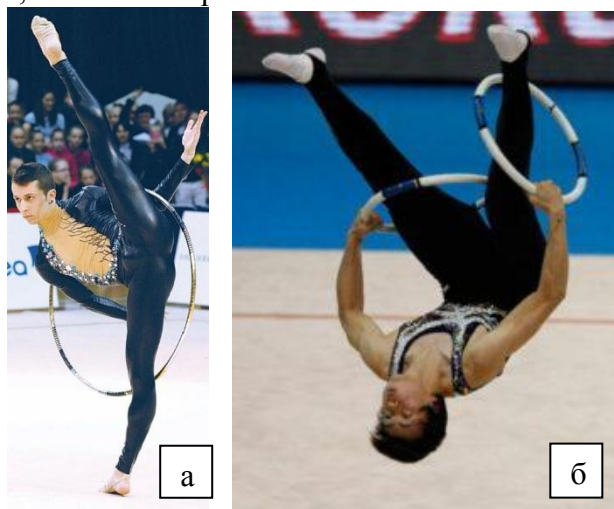


Рисунок 1 – Направления мужской художественной гимнастики: а – испанское; б – японское [3]

Оба направления активно развивались в своих странах. К примеру, в Японии начали открываться спортивные школы, набирающие мальчиков в группы художественной гимнастики. Со временем выработалась методика, помогающая спортсменам в равной мере осваивать акробатику и хореографию. Японскими тренерами была разработана соревновательная система, адаптированная под возможности мужчин. Турниры сначала проводились в стенах спортивных школ, между школами, а чуть позже вышли и на международный уровень. Японское направление поддержали такие страны как Китай и Корея. Сравнение японского и испанского направления представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика двух направлений в мужской художественной гимнастике

Отличительные признаки	Японское направление	Испанское направление
Предметы	<ul style="list-style-type: none"> - палка; - кольца; - булавы; - скакалка 	<ul style="list-style-type: none"> - скакалка; - обруч; - мяч; - булавы; - лента
Соревновательный костюм	Спортивные лосины, купальник в виде майки (рис. 1)	Комбинезон (рис. 1)
Соревновательная /тренировочная обувь	Белые носки	Половинки / получешки (аналогичные женской художественной гимнастике)

Продолжение таблицы 1

Трудности тела в упражнениях	<ul style="list-style-type: none"> - Акробатические прыжки; - Элементы гибкости: шпагат на полу, мост и т.д. - Элементы равновесий: стойки на руках, равновесия с поднятием ноги на 90° (равновесия спортивной гимнастики и ушу). 	Трудности тела женской художественной гимнастики с соблюдением амплитуды выполнения элементов: <ul style="list-style-type: none"> - прыжки; - равновесия; - повороты
Трудности работы с предметом	Риски аналогичные художественной гимнастике (девушки) – бросок с 2 вращательными движениями; в том числе броски над акробатическими элементами, на примере сальта вперед	<ul style="list-style-type: none"> - риски; - трудности предмета (аналогичные художественной гимнастике (девушки))
Особенности выполнения композиции	Преобладание мужественности и силы	Преобладание гибкости, пластичности и эмоциональности

Бурное развитие мужской художественной гимнастики в Японии привело к организации отдельного Чемпионата мира для мужчин. Сначала в нем принимали участие преимущественно представители азиатских стран, а потом начали вовлекаться и европейцы, а также россияне.

В 2005 году первые представители России отправились на Токийский чемпионат мира. Это были два самарских гимнаста Александр Буклов и Юрий Денисов, каждый из которых отдал любимому виду спорта по десять лет. За три месяца до соревнований они перешли в секцию художественной гимнастики, которую возглавил специально приглашенный тренер из Японии – Кей Исида. По результатам Чемпионата мира Александр Буклов выиграл три золотых медали (одну - в личном многоборье и две - в упражнениях с тростью (палкой) и кольцами), и по одной серебряной (булавы) и бронзовой (скакалка) медали. Юрий остался без наград, но занял пятое место в многоборье.

Подобный успех гимнастов показал, что перспективы у мужчин достаточно высокие: три месяца профессиональных тренировок позволили спортсменам прочно закрепиться среди тех, чей соревновательный и тренировочный опыт намного выше (в Чемпионате мира принимали участие представители 12 стран).

Если 1985 год стал ключевым для развития мужской художественной гимнастики в Японии, Китае, Корее и Европе, то 2005 год – для развития в Российской Федерации. После победы российских спортсменов на Чемпионате мира в Российской Федерации начали открываться школы и проводиться наборы в секцию мужской художественной гимнастики.

Проведенный опрос тренеров и представителей данного направления позволили представить рост численности городов, спортивных организаций и спортсменов в динамике лет (рис. 2) и сложности развития.

Как видно из данных представленных на рисунке 2 огромный скачок в развитии наблюдается в течение последних 3 лет. Причиной резкого интереса к данному направлению послужило как тенденция Международного олимпийского комитета, так и заявление Президента Всероссийской Федерации художественной гимнастики И.А. Винер-Усмановой «Нам нужно подключить мальчиков – моноспорт уходит из программы Олимпиад. В синхронном плавании появились мальчики, в боксе, борьбе, штанге, футболе – девочки» ... «Если спросите мое мнение, то я только за их появление и официальное признание. Мальчиков надо обязательно подтягивать и придавать новый вектор развитию вида спорта. Не верите – спросите у девочек. Им надоела гимнастика без мужчин». В результате, по данным федерации художественной гимнастики Российской Федерации на конец 2018 года было зафиксировано приблизительно 1500 спортсменов в различных городах РФ.

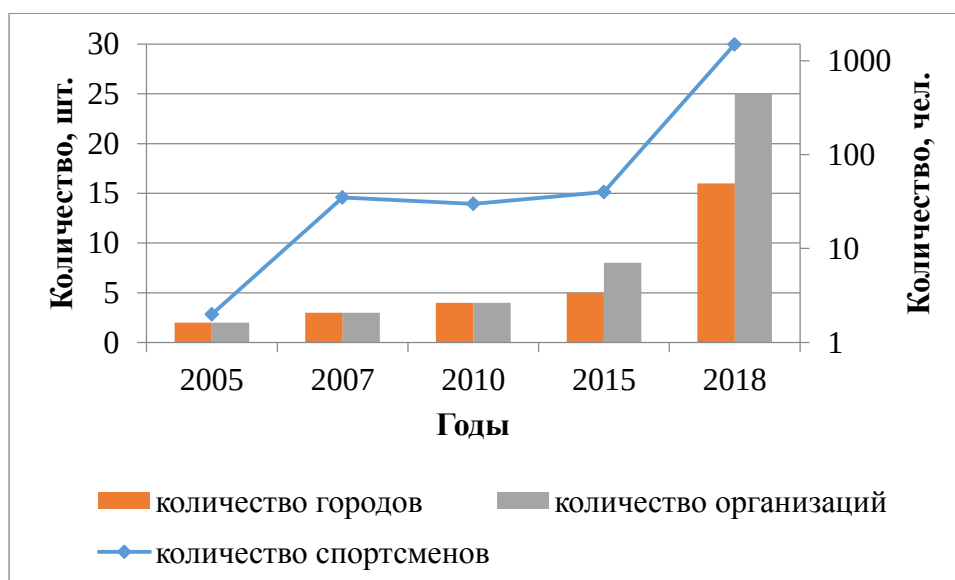


Рисунок 2 – Изменение численности городов, спортивных организаций и спортсменов в динамике лет

Официальное признание мужская художественная гимнастика в России получила в 2016 году, когда 17 июня министром спорта РФ В.Л. Мутко был подписан приказ № 677 о внесении дополнений в правила вида спорта «художественная гимнастика», присвоен номер-код вида спорта (0520001611Я), а в 2017 году подписана разрядная классификация.

Выводы. Таким образом, мужская художественная очень тяжело набирала обороты и популярность в начале своего пути, но, несмотря на достаточно жёсткую критику, всё же становится привычным видом спорта. В России это направление только начинает активно развиваться, придерживаясь японского направления. Перспективы в РФ благоприятные благодаря тенденции на гендерное равенство, поддержки президента всероссийской федерации художественной гимнастики И.А. Винер-Усмановой и наличия чемпиона мира – Александра Буклова, являющегося с 2018 года главным тренером мужской художественной гимнастики в РФ.

Список литературы:

1. Казиминова, А.Р. Методика воспитания гибкости у мальчиков 8-9 лет, занимающихся ушу / А.Р. Казиминова, Т.В. Заячук // материалы Всероссийской научно-практической конференции «Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов». – Челябинск, 2017. – 93 с.
2. Медиагруппа «Звезда» [Электронный ресурс]: МОК в стремлении к гендерному равенству изменил программу Олимпиады – 2020. – Режим доступа: <https://tvzvezda.ru/news/sport/content/201706100442-ii7r.htm> (дата обращения: 13.03.2019).
3. Мир гимнастики [Электронный ресурс]: Художественная гимнастика для мужчин. – Режим доступа: <http://gimnastikasport.ru/hudozhestvennaya/karera/muzhskaja-ritmicheskaja.html> (дата обращения: 13.03.2019).
4. Художественная гимнастика [Электронный ресурс]: Мужская художественная гимнастика. – Режим доступа: <http://r-gymnastics.com/muzhskaya-khudozhestvennaya-gimnastika> (дата обращения: 13.03.2019).

ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ В США И РОССИИ

Сунцова Я.Л., магистрант 71103М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.б.н., доцент Шамсувалеева Э.Ш.

Актуальность. Отбор для занятий спортивной гимнастикой представляет собой очень сложный и длительный процесс [2, 6]. Актуальность работы связана с тем, что рост, вес и темперамент в спортивной гимнастике у девочек имеет большое значение

Цель исследования – проанализировать особенности отбора для занятий спортивной гимнастикой на основе сравнения гимнасток США и РФ. Задачи работы:

- предложить модельные росто-весовые характеристики современной гимнастики;
- определить главные критерии отбора в спортивную гимнастику;
- выявить степень наследуемости различных признаков и генетические маркеры успешности, важные в спортивной гимнастике;
- охарактеризовать возрастные особенности успешных спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждения. В спортивной гимнастике главные показатели для спортсменов – это длина туловища и масса тела.

Рост наследуется на 80-85 %, а масса тела на 65-70 %, поэтому при отборе, в первую очередь, следует обратить внимание на показатели родителей спортсмена.

Выявлено, что рост отцов гимнасток-лидеров XXII Чемпионата мира-83 по спортивной гимнастике составлял в среднем 172 см, что ниже средних показателей в популяции (176 см) в среднем на 4 см. Матери юных гимнасток были в среднем 158 см и отставали от среднего в популяции на 6 см [1].

При сравнении показателей физического развития родителей гимнасток-мастеров спорта с родителями девочек с более низкими спортивными разрядами, была выявлено, что средний рост отцов гимнасток-мастеров спорта составлял 167 см, что меньше на 5 см, чем в субпопуляции отцов гимнасток и на 9 см меньше, чем в популяции мужчин в целом. Та же зависимость регистрировалась у матерей. Рост (154 см) матерей гимнасток-мастеров спорта был на 10 см меньше, чем в популяции в целом (164 см) [3]. Это отразилось на росте гимнасток-победительниц высокого класса (рис.1).

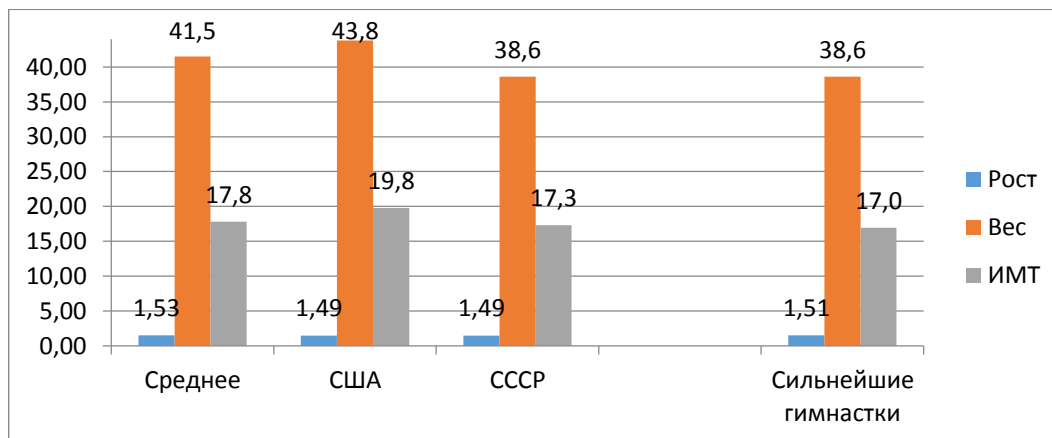


Рисунок 1 – Сравнительные показатели росто-весовых соотношений гимнасток в 1983 г.

Сильнейшие гимнастки мира по своим показателям максимально приближены к показателям сборной СССР, которая в 1983 году была сильнейшей командой и занимала лидирующие позиции.

По данным рисунка 1, можно выделить, на наш взгляд, два существенных момента. В 1983 году для гимнасток экстра-класса в качестве оптимальных можно было считать: длину

тела в пределах 151 см, а веса – 39 кг, при индексе массы тела – 17. Из этого следует, что росто-весовые показатели имеют большого значения. Более высоких результатов достигают спортсменки, входящие в оптимальный диапазон морфологических показателей, которые максимально сближены у сильнейших гимнасток.

В настоящее время лидером женской спортивной гимнастики является сборная США. За 36 лет произошли существенные изменения морфологических показателей гимнасток (рис. 2).

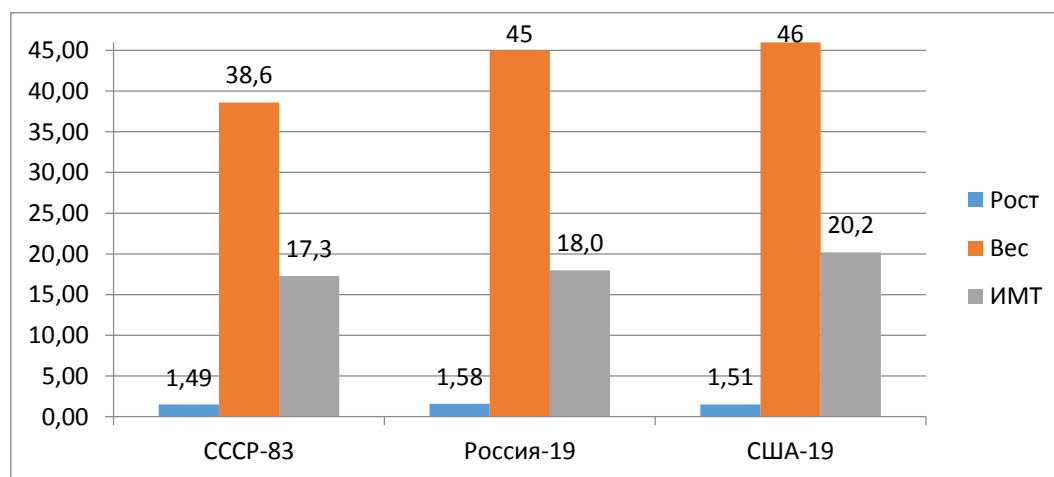


Рисунок 2 – Изменение показателей росто-весовых соотношений гимнасток за 36 лет.

Гимнастки сильнейшей сборной мира в настоящее время имеют более крепкое телосложение по сравнению с 1983 годом. В 2019 году у гимнасток экстра-класса в качестве оптимальных наблюдаются следующие соотношения: рост в пределах 151 см, вес – 46 кг, при индексе массы тела – 20. Наблюдается тенденция уменьшения роста и увеличения мышечной массы, что позволяет занимать лидирующие позиции в современной гимнастике. Заметим, что рост гимнасток-лидеров совпадает с ростом гимнасток-лидеров 1983 года, однако вес увеличился в пределах 7-ми кг, что является очень крупным изменением.

Анализируя возраст победительниц, следует отметить, что время малолетних лидеров закончилось. Гимнастки экстра-класса стали старше своих кумиров 1983 года на 4 года (рис.3).

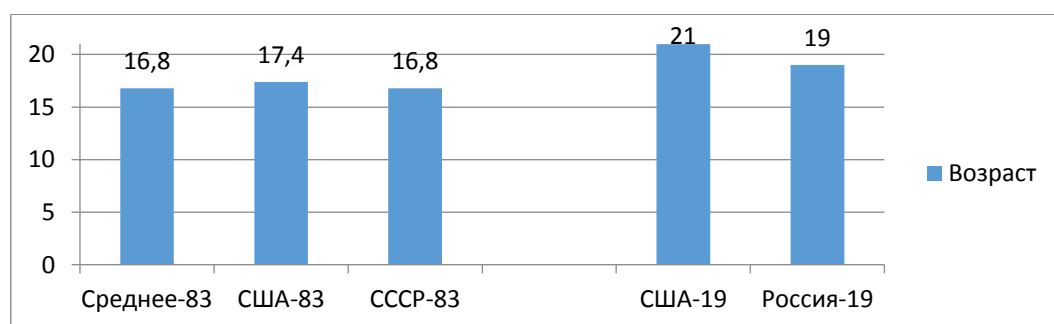


Рисунок 3 – Изменение возраста гимнасток за 36 лет.

Гимнастки должны быть выносливые, т.к. у них продлевается время активности в спорте, но выносливость развиваемый признак, генетически слабо детерминированный. Ген, отвечающий за медленные мышечные волокна и выносливость PPARG, за быстроту и силу 1PPARG 12Ala, которые наследуются на 30 % (таблица 1).

Таблица 1 – Аллели некоторых признаков, важных для гимнасток

Показатели	Аллели	% наследуемости
Быстрота и сила	1PPARG 12Ala	20-30%
Скоростно-силовые качества	ACTN3R577	20-30%
Гибкость		~ 40%
Мышечная сила	PPARA	40%
Равновесие		~ 40%
Вестибулярная устойчивость (Ориентация в пространстве)		~ 60%
Силовая выносливость	rs2016520 C	40-50%

Большей наследуемости подвержены вестибулярная устойчивость и силовая выносливость. Другие показатели обладают меньшей наследуемостью, поэтому они более подвержены тренировке. Развитие гибкости, равновесия, вестибулярной устойчивости зависит от тренера и техники тренировки.

Следовательно, главным фактором отбора остается рост и вес, когда при очень маленьком росте, должно быть эндоморфное телосложение, что предполагает изучение родителей, т.к. это передается по наследству (таблица 2).

Таблица 2 – Наследуемость некоторых признаков, важных для гимнасток

Характеристика	Обобщённая степень наследуемости	Уровень наследуемости
Линейные размеры тела: рост, длина конечностей, стопы	Сильная	70%
Обхватные размеры тела: плеча, бедра и т.д.	Средняя	50%
Общая жировая масса	Низкая	20-30%
Мышечная масса	Средняя	40%

Наследуемость линейных размеров тела равна приблизительно (70%). Ген отвечающий за рост – mTOR, а за вес – FTO [4]. Это частичный ответ на вопрос о том, каков вклад наследственности в спортивные достижения [5].

Основные маркеры спортивной успешности в спортивной гимнастике: ACTN3 R577, PPARG 12Ala, PPARGC1AGly482, PPARGC1B 203Pro, TFAM 12Thr, UCP2 55Val, VEGFArs2010963 C. Идеальные комбинации генотипов: PPARGC1AGly/Ser (Gly/Gly), PPARGC1BAla/Pro (Pro/Pro), TFAMSer/Thr (Thr/Thr), UCP2 Ala/Val (Val/Val), VEGFAGC (CC) [3].

Современная наука не считает, что по наследству может передаваться вся группа психологических особенностей. Но наряду с антропометрическими данными, наиболее генетически обусловленными являются свойства нервной системы, такие как темперамент и характер. Гимнастки меланхолики достигают наибольшего уровня достижений. Ген отвечающий за темперамент – DARPP-32 [4].

Выводы. На основе анализа данных за последние три десятка лет модельные ростовые характеристики успешной современной гимнастки к 20-ти годам должны быть в пределах 151 см рост и 46 кг вес как у лидера женской спортивной гимнастики – сборной США.

Невысокий рост родителей и их крепкое телосложение должны лежать в основе отбора в современную женскую спортивную гимнастику. В России, как правило, отбирают низкорослых эктоморфов, в то время как в США – низкорослых эндоморфов.

Важные для гимнасток характеристики, а именно гибкость, мышечная сила, равновесие, вестибулярная устойчивость, силовая выносливость, могут развиваться в процессе тренировок. Они имеют меньшую степень наследуемости, поэтому их нельзя считать критерием при определении спортивной пригодности в гимнастике.

В связи с увеличением времени активности в женской спортивной гимнастике (до 21 года в США) тренеру необходимо предположить спортивное долголетие воспитанниц, вероятно применяя методы математического прогнозирования.

Список литературы

1. Возраст, спортивный стаж и роста-весовые данные участников XXII Чемпионата мира по спортивной гимнастике / [Электронный ресурс]. URL: http://www.cnopm.ru/gymnastics/championships/1984/january/data_of_participants_xxii_world_championships (дата обращения 16.04.2019).
2. Методика отбора в спортивной гимнастике / [Электронный ресурс]. https://vuzlit.ru/384792/metodika_otbora_sportivnoy_gimnastike.pdf URL: (дата обращения 16.04.2019).
3. Методические рекомендации по отбору спортсменов в ДЮСШ города Москвы для раннего выявления предрасположенности к занятиям в определенных видах спорта на основе молекулярно-генетических методов / [Электронный ресурс]. URL: <http://csp-athletics.ru/images/doc/metod/sport/metod-sport-7.2.pdf> (дата обращения 16.04.2019).
4. Проявление темперамента в спорте / [Электронный ресурс]. URL: <https://studfiles.net/preview/2838072/.pdf> (дата обращения 16.04.2019).
5. Тренируемость и наследственность спортсменов / [Электронный ресурс]. URL: http://sportwiki.to/Тренируемость_и_наследственность (дата обращения 16.04.2019).
6. Шамсувалеева Э.Ш. Изучение спортивной генетики как основы подготовки педагогического и тренерского составов / Э.Ш.Шамсувалеева, Р.И.Кашапов, Е.В.Тарасова, Д.М.Баширова//Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 56-6. С. 290-297.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ОЦЕНКИ ФАЗ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СНОУБОРДИСТОВ И ИХ УРОВНЕМ ПРОЯВЛЕНИЯ КОМПОНЕНТОВ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

*Сурков Е.Н., аспирант,
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
Научный руководитель – к.п.н. Кравец-Абдуллина А.В.*

Актуальность. С каждым годом все большую популярность приобретают экстремальные зимние виды спорта, такие как фристайл, сноубординг. После прошедших Зимних Олимпийских Игр в Сочи остро стал вопрос подготовки высококвалифицированных спортсменов сноубордистов в дисциплине «Слоуп-Стайл», а с 2015 года в олимпийские игры Олимпийским комитетом включена еще одна дисциплина сноуборда – «Биг-Эйр» [1].

Высококвалифицированные спортсмены на Кубке Мира выполняют вращения от трех оборотов вокруг своей оси и более как в одной плоскости, так и в двух плоскостях одновременно после вылета с трамплина. Кроме того, для достижения высокого результата в дисциплине «Биг-Эйр» спортсменам высокой квалификации необходимо совершенствовать прыжки с вращением в обе стороны. Таким образом, для выполнения сложнокоординационных элементов необходим высокий уровень проявления координационных качеств [2].

В связи с этим возникает необходимость исследования взаимосвязей между показателями оценки фаз техники прыжков высококвалифицированных сноубордистов и их уровнем проявления компонентов координационных способностей и, тем самым, определить ведущие компоненты координационных качеств, влияющих на эффективность выполнения фаз высоко оцениваемых элементов у высококвалифицированных сноубордистов.

Цель исследования – выявить взаимосвязи между показателями оценки фаз техники прыжков высококвалифицированных сноубордистов и их уровнем проявления компонентов координационных способностей.

Результаты исследования и их обсуждение. Для достижения цели научного исследования, а также для определения ведущих компонентов координационных качеств, влияющих на эффективность выполнения фаз высоко оцениваемых элементов у высококвалифицированных сноубордистов, проводился корреляционный анализ между показателями оценки фаз техники прыжков и уровнем проявления координационных способностей.

В ходе корреляционного анализа были выявлены следующие сильные положительные корреляционные связи между:

- оценкой фазы спуска по горе разгона и способностью к динамическому ($r=0,72$) и статическому равновесию ($r=0,85$), способностью к пространственным характеристикам движений ($r=0,71$);
- оценкой фазы подготовки к отталкиванию и непосредственного отталкивания и способностью к динамическому равновесию ($r=0,75$, $r=0,82$), способностью к пространственным характеристикам движений ($r=0,77$, $r=0,76$);
- оценкой фазы взлета и способностью к динамическому равновесию ($r=0,87$), способностью к пространственным характеристикам движений ($r=0,78$);
- оценкой фазы основной части полета и способностью к динамическому равновесию ($r=0,88$), способностью к пространственным характеристикам движений ($r=0,90$);
- оценкой фазы подготовки к приземлению и способностью к динамическому ($r=0,85$) и статическому равновесию ($r=0,82$), способностью к пространственным характеристикам движений ($r=0,86$);
- оценкой фазы непосредственного приземления и способностью к динамическому ($r=0,86$) и статическому равновесию ($r=0,72$), способностью к пространственным характеристикам движений ($r=0,78$);

- оценкой фазы выката и способностью к динамическому ($r=0,82$) и статическому равновесию ($r=0,87$).

Значимые отрицательные корреляционные связи были выявлены между:

- оценкой фазы спуска по горе разгона и способностью выполнять действия без лишней мышечной напряженности ($r=-0,70$);

- оценкой фазы подготовки к отталкиванию и непосредственного отталкивания и способностью к временным характеристикам движений ($r=-0,71$, $r=-0,74$), и способностью выполнять действия без лишней мышечной напряженности ($r=-0,78$, $r=-0,75$);

- оценкой фазы взлета и способностью к временным характеристикам движений ($r=-0,76$);

- оценкой фазы основной части полета и способностью к временным характеристикам движений ($r=-0,85$) и способностью выполнять действия без лишней мышечной напряженности ($r=-0,71$);

- оценкой фазы подготовки к приземлению и способностью к временным характеристикам движений ($r=-0,87$) и способностью выполнять действия без лишней мышечной напряженности ($r=-0,77$);

- оценкой фазы непосредственного приземления и способностью выполнять действия без лишней мышечной напряженности ($r=-0,73$).

Таким образом, выявленные значимые корреляционные связи позволяют судить о том, что ведущими компонентами координационных качеств, влияющими на эффективность выполнения фаз спуска по горе разгона и непосредственного приземления, являются – способность к статическому и динамическому равновесию, способность к пространственным характеристикам движений и способность выполнять двигательные действия без лишней мышечной напряженности. Ведущими компонентами координационных качеств, влияющими на эффективность выполнения фаз подготовки к отталкиванию, непосредственного отталкивания и основной части полета являются – способность к динамическому равновесию, способность к пространственным и временным характеристикам движений и способность выполнять двигательные действия без лишней мышечной напряженности. Для фазы взлета ведущими компонентами координационных способностей являются способность к динамическому равновесию, способность к пространственным и временным характеристикам движений; для фазы подготовки к приземлению – все компоненты координационных качеств; для фазы выката – к статическому и динамическому равновесию.

Выводы. Для эффективного выполнения прыжков на сноуборде у высококвалифицированных сноубордистов необходимо проявление всех компонентов координационных способностей. Таким образом, при совершенствовании технического мастерства высококвалифицированных сноубордистов необходимо параллельно воспитывать ведущие компоненты для каждой фазы высоко оцениваемых элементов в данном виде спорта.

Список литературы:

1. Данилин, В.И. Обучение и совершенствование техники катания на горных лыжах и сноуборде / В.И. Данилин / учебно-методическое пособие. – М.: Издательство Альт-Консул, 2015. – 238 с.

2. Миндруль, Д.А. Проблемы технической подготовки у юных сноубордистов в условиях школы олимпийского резерва г. Новосибирска / Д.А. Миндруль // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья сборник материалов региональной студенческой научно-практической конференции. – 2018. – С. 162-165.

ПРЫЖКИ СТРУКТУРНОЙ ГРУППЫ «КАСАЯСЬ» С ОБРУЧЕМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Сухомлинова И.А., студент 81101 М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Вельдяев С.В.*

Актуальность. В соревновательной программе по художественной гимнастике присутствуют упражнения с предметами и без них.

В соревновательной программе существуют обязательные группы трудности трудностей для тела: прыжки, повороты и равновесия. В упражнении с обручем присутствуют как мелкие прыжки без трудностей тела, так и высоко-далекие прыжки.

По правилам художественной гимнастики всего в упражнении должно быть минимум 7, а максимум 9 трудностей тела не зависимо от возраста гимнастки. В эти трудности должен входить как минимум один прыжок, поворот и равновесие. В правилах по художественной гимнастике представлено большое разнообразие прыжков. Каждый прыжок имеет свои критерии выполнения и нормы оценивания. При выполнении прыжка в соревновательной программе он оценивается судьями в определенное количество баллов в зависимости от сложности прыжка.

Сложность данной трудности заключается в том, что гимнастка должна показать хорошую высоту прыжка, затем во время фазы полета должна показать четкую форму прыжка, то есть хорошую амплитуду. Прыжок без должной высоты, четко выраженной и фиксированной формы, или без достаточной амплитуды не рассматривается как трудность и, кроме того, штрафует за сбавку за исполнение. Базовым прыжком в художественной гимнастике, считается прыжок, «касясь» различными способами отталкивания. Существует два способа отталкивания: толчком двух и одной. Гимнастки групп начальной подготовки испытывают определенные трудности при выполнении прыжков с обручем. Следовательно, в данной статье мы постараемся найти подход к решению данной задачи.

Целью работы является определение частоты использования прыжков структурной группы «касясь» с обручем в художественной гимнастике на различных этапах подготовки и методики их обучения.

Результаты исследования и их обсуждение. Мы провели сравнительный анализ видов высоко-далеких прыжков, выполняемых гимнастками различной квалификации в соревновательной программе на основе результатов педагогического наблюдения. В эксперименте приняли участие по 10 юных и квалифицированных гимнасток, которые обучаются в СДЮСШОР «Приволжанка». Длительность наблюдения составила 7 дней.

По результатам наблюдений можно сделать следующие выводы, что если обозначить всех гимнасток за 100 %, то 43% гимнасток юношеского разряда выполняют прыжки структурной группы «касясь», а гимнастки высокой квалификации - прыжки структурной группы «шпагат», которые составляют 44 % от всех прыжков, но также и выполняют прыжки структурной группы «касясь», которые составляют 30% от всех прыжков в соревновательной программе.

В настоящее время художественная гимнастика довольно молодой вид спорта. Сокращается время на подготовку спортсмена [1]. За маленькое количество времени тренер должен обучить гимнастку начальной подготовке базовому прыжку структурной группы «касясь». В дальнейшем, если гимнастка умеет прыгать базовый прыжок, то она сможет перейти к обучению профилирующих прыжков, которые являются более сложными и оцениваются в большее количество баллов.

Анализ литературы показал, что в художественной гимнастике не обнаружены методики обучения прыжкам структурной группы «касясь» на этапе начальной подготовки. В существующей литературе рассмотрены отдельные фазы прыжка. Т. Лисицкая ввела термин «высоко-далекий прыжок» и дала ему определение [2].

Прыжки содержат в себе общие структурно-технические элементы, позволяющие выделить несколько характерных стадий:

Подготовительная стадия (состоит из трех фаз):

1-я фаза – разбег (в прыжках с места отсутствует)

2-я фаза – наскок с замахом (в прыжках с места – замах)

3-я фаза – амортизация (в прыжках с места – подседание).

Основная стадия: 4-я фаза – отталкивание

5-я фаза – отрыв от опоры Стадия реализации:

6-я фаза – формообразующие действия

7-я фаза – фиксация позы

Завершающая стадия:

8-я фаза – подготовка к приземлению

9-я фаза – амортизация

10-я фаза – связывающие и корректирующие действия [1].

Прыжки структурной группы «касаюсь» можно распределить по уровню сложности.

Прыжок «касаюсь» является базовым элементом, а его стоимость в соревновательной программе – 0,1 балла. Данный прыжок может выполняться двумя способами отталкивания: толчком двух и одной. В соревновательную программу выбирается один из способов. Во время выполнения данного элемента следует выпрыгнуть на такую высоту, которая необходима для того, чтобы успеть вынести переднюю согнутую ногу на 90 градусов, а заднюю прямую на 90 градусов. После того как в воздухе гимнастка показала форму она должна успеть собрать ноги для выполнения приземления.

Профилирующим элементом считается прыжок «касаюсь в кольцо» стоимость его в соревновательной программе 0.2. Данный прыжок может выполняться двумя способами отталкивания: толчком двух и одной. В соревновательную программу выбирается один из способов. Во время выполнения данного элемента следует выпрыгнуть на высоту, чтобы успеть вынести переднюю согнутую ногу на 90 градусов, а заднюю согнуть в кольцо так чтобы нога была максимально близко к голове, после того как в воздухе гимнастка показала форму она должна успеть собрать ноги для выполнения приземления.

Профилирующим элементом считается прыжок «касаюсь в наклоне» стоимость его в соревновательной программе 0.3. Данный прыжок может выполняться двумя способами отталкивания: толчком двух и одной. В соревновательную программу выбирается один из способов. Во время выполнения данного элемента следует выпрыгнуть на высоту так, чтобы успеть вынести переднюю согнутую ногу на 90 градусов, а заднюю прямую ногу поднять на 90 градусов, и наклонить тело к ноге, так чтобы голова коснулась бедра. После того, как в воздухе гимнастка показала форму, она должна успеть собрать ноги для выполнения приземления.

Выводы.

1. Проанализировав научно-методическую литературу по теме исследования, можно сказать, что данные прыжки очень важны в художественной гимнастике. Они предъявляют более высокие требования к подготовке спортсменок. Рассматривая вопрос о начальном обучении техники выполнения прыжков с обручем в художественной гимнастике, мы выявили, что он мало изучен авторами.

2. Для качественного и успешного обучения прыжкам с обручем гимнасткам в учебно-тренировочном процессе необходимо использовать разнообразные средства и методы для развития физических качеств.

3. Анализ научно-методической литературы отечественных авторов показал, что значительная часть процесса обучения в художественной гимнастике связана с навыками прыжков. Главными причинами ошибок во владении этими двигательными действиями является: недостаточный уровень владения базовыми навыками, недостаточный уровень специальной физической подготовленности, нестабильность исполнения прыжков. В первой части нашего исследования мы рассмотрели технические особенности выполнения прыжков

в художественной гимнастике. Хорошая прыжковая подготовленность позволяет улучшить результаты в соревновательной деятельности. Для оптимизации учебно-тренировочного процесса и совершенствования системы подготовки спортсменок, необходимо использовать средства, которые способствовали бы одновременному развитию нескольких качеств или совмещали сразу несколько видов подготовки. Но у Т.С. Лисицкой есть разработанная структура и техника выполнения прыжков через скакалку [2]. Однако работа обручем на прыжке может быть разнообразной, следовательно, в методике нужно это учитывать. На начальном этапе девочки должны уметь выполнять «азы» прыжком с обручем для этого нужно усиливать подготовку в направлении СФП и ОФП.

Список литературы:

1. Заячук, Т.В. Интегративная модель минимизации технических ошибок у девочек 11-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой / Заячук Т.В., Коновалов И.Е., Бикмухаметов Р.К., Болтиков Ю.В., Лопатин Л.А., Маркелова А.С. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 9 (151). С. 96-100.
2. Лисицкая, Т.С. Упражнения художественной гимнастики / Т.С. Лисицкая // Гимнастика: учеб. для техн. ФК / Т.С. Лисицкая. - М. : Физкультура и спорт, 1987. - С. 244-246.
3. Черняев, А.А. Проявления скоростно-силовых качеств в спортивной деятельности / Черняев А.А., Фонарева Е.А., Валиуллин Р.М. // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А.С. Чинкина, 2017. - С. 558-561.

КРИТЕРИИ ОБЪЕКТИВИЗАЦИИ ПРЫЖКОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Труфанова М.А., студент 51101 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель - к.п.н., доцент Коновалова Л.А.*

Актуальность. Художественная гимнастика прошла около столетнего пути развития. Зарождаясь, она начинала с самых простых композиций, связанных с демонстраций пластики (волн, взмахов), сейчас же это не просто красивые движения на ковре, это сочетание: танца, циркового искусства, акробатики, наисложнейших элементов и эмоций – это целый спектакль. В правилах Международной Федерации гимнастики постоянно меняются требования к содержанию соревновательной деятельности, что определяет дальнейшие перспективы развития художественной гимнастики и отражается на всей системе подготовки. Особое внимание в этой связи привлекают изменения критериев оценки исполнительского мастерства, особенно компонента технической ценности соревновательной композиции, который в каждом олимпийском цикле пересматривается FIG. В связи с этим элементы структурных групп художественной гимнастики перемещаются в таблицах «трудности», меняя техническую ценность. Зачастую интересные, зрелищные элементы телом исключаются из содержания правил соревнований, что обедняет композиции гимнасток, и заменяет первооснову женского вида спорта – «художественное движение» элементами циркового искусства. Недостаточность объективного, научно обоснованного подхода к проектированию таблиц технической ценности элементов структурных групп является одной из причин неадекватного определения достижений гимнасток. В правилах, существует таблица каждой группы трудностей тела, такие как: прыжки, равновесия, повороты. Наиболее проблемным является вопрос ранжирования трудности прыжковых элементов в художественной гимнастике, учитывая большое количество способов и форм их выполнения, при том, что внешнее содержание прыжка не всегда является объективным показателем сложности управления этой системой движений.

Поэтому **целью исследования** являлось выявление объективных критериев оценки технической сложности прыжков, для дальнейшего ранжирования ценности прыжковых элементов в художественной гимнастике.

Результаты исследования и их обсуждения. Все движения звеньями тела должны быть выполнены точно в соответствии с двигательной программой, направленной на трансформацию количественных характеристик работы гимнастки в качественные. Двигательная программа обуславливает не только внешние, но и внутренние параметры движения и, следовательно, возникающие в процессе ее реализации объективные факторы сложности выполнения прыжка. В связи с этим основной задачей дальнейшего анализа являлась конкретизация факторов, обуславливающих сложность прыжков.

Дальность полета, время движения и высота также определяются значением и направлением начальной скорости, поэтому управление начальными параметрам возможно только на стадии отталкивания. Никакие телодвижения, или движения предметов в полете не способны повлиять на упомянутые характеристики движения гимнастки. В связи с этим сложность демонстрируемой позы (или поз) в прыжке предопределяет сложность отталкивания и приземления.

На основе педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью 7 гимнасток, членов основного состава сборной России по художественной гимнастике 2019 года выявлены следующие особенности прыжковых элементов:

- Чем сложнее поза в прыжке или большее количество движений требуется выполнить звеньями тела в полетной фазе, тем большая активность и координация требуется от мышц, отвечающих за высоту отталкивания и фиксацию тела в безопорном положении.

- Такие прыжки как, баттерфляй, фуэте, перекидной; с поворотом на 180° в шпагате, отличаются от остальной структуры и характером своих действий. Все они предполагают движения телом с максимальной амплитудой в фазе полета, на которые затрачивается дополнительное время. И при этом они выполняются за счёт активации икроножной мышцы толчковой ноги, обеспечивающей длительность без опорной фазы.

- Остальные прыжки имеют в своей технической основе одинаковый базовый прыжок (шагом в шпагат), поэтому различаются только мышцами, которые обеспечивают амплитуду размаха движений ногами или сгибательно-разгибательные движения частями тела.

- Данный факт еще раз подтвердил отсутствие обоснованного и объективного подхода к определению технической ценности прыжков, позволяющего учитывать наиболее значимый фактор - степень активности мышечной деятельности гимнастки для реализации двигательной программы.

- Если рассматривать прыжки с наличия разбега или его отсутствия, то такой прыжок как: баттерфляй, будет единственным, разбег к которому будет, скорее ухудшающим фактором нежели помогающим. Остальные прыжки гимнастки чаще выполняют после разбега (галопа)

- Наибольшая амплитуда движений будет у прыжков в основе которых лежит прыжок жете (шагом, шагом прогнувшись, жете ан турнан, с поворотом на 180 градусов в шпагате, со сменой положения ног), а для таких прыжков как баттерфляй, перекидной, фуэте, решающим фактором будет скорее правильность их выполнения.

- Наличие смены ног, подразумевает быстрое и четкое положение смены ног в прыжке, оно будет характерно в таких прыжках как со сменой положения ног в шпагат.

- Отталкивание для всех прыжков будет характерно толчком одной.

- Приземление, для всех прыжков кроме фуэте двумя ногам в кольцо, характерно на одну ногу, в данном же случаи приземление будет на две ноги одновременно.

Были выделены: объективные, дополнительные критерии трудности прыжков в художественной гимнастике для разработки таблиц их ценности:

- наличие смены направления движения звеньев (+0,1);
- контр-движение ногами (+0,1; перекидной прыжок);
- наличие поворота туловища или всего тела (+0,1);
- вращательный момент и его направление на приземлении (+0,1);
- способ отталкивания (+0,1);
- амплитуда (+0,1; для ног - 180°; для туловища - 90°);
- вестибулярная нагрузка.

Выводы. Техническая ценность элементов структурных групп, применяемая в практике экспертной оценки соревновательных упражнений, основана только на учете кинематических характеристик: углов суставов и длины траекторий точек звеньев тела, способа отталкивания и приземления, амплитуды движений. Учитывая, что для выполнения таких прыжков, как например фуэте двумя ногами в кольцо, для которых необходима длительная фаза полета, поворот туловища, приземление на две ноги, оценка элемента в 0,3 балла является, очень спорно низкой, так как например прыжок шагом также стоит - 0,3 балла. Только системный подход к изучению сложности позволяет повысить эффективность (объективность) экспертной оценки, добавив к визуальному анализу внешних параметров движений (кинематике) содержательную (внутреннюю) составляющую активности мышц. Это создает предпосылки для оптимизации процедуры определения технической ценности выполняемых элементов и конструирования новых движений. Конкретизированные факторы сложности позволяют более точно прогнозировать уровень спортивных достижений и выстраивать траекторию технической подготовки спортсменок на основе современных тенденций развития художественной гимнастики.

Список литературы:

1. Винер, И.А. Система, определяющая соотношение сил в художественной гимнастике на мировом уровне / И.А. Винер, Р.Н. Терёхина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4 (62). – С. 15-18.
2. Винер, И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Е.Е., Терехина Р.Н. - М.: Физкультура и спорт, 2014. – 153 с.
3. Медведева, Е.Н. Обьективизация технической ценности элементов структурных групп художественной гимнастики: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Е. Н. Медведева. - СПб., 2017. - 55 с.

АНАЛИЗ РАЗНОВИДНОСТЕЙ АКРОБАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ В СОВРЕМЕННОЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Усманова Д.И., студент 61101 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Коновалова Л.А.*

Актуальность. Художественная гимнастика стремительно развивается во всем мире, завоевывая миллионы поклонников этого красивейшего вида спорта. С каждым годом происходит усложнение и ожесточение правил в художественной гимнастике, соответственно изменяются и соревновательные программы гимнасток.

В новом олимпийском цикле отмечены как количественные, так и качественные изменения в содержании упражнений гимнасток. Так, появилось значительное количество новых акробатических элементов, которые включаются в бросковые связки, элементы мастерства предмета и танцевальные «дорожки», увеличивая трудность и оригинальность композиций [1, 2].

Согласно правилам соревнований, гимнастка может выполнить акробатический элемент не более одного раза в комбинации. Соответственно, чтобы набрать баллы для выполнения разряда или звания, спортсменке необходимо владеть различными акробатическими элементами, которые выполняются относительно вертикальной или горизонтальной оси вращения, в разных исходных и конечных положениях, с изменением условий опоры и т.п. [3].

Повышение требований к акробатической подготовленности гимнасток, определяет необходимость оптимизации традиционных методик обучения акробатическим элементам, на основе перспективного опережения в формировании технического мастерства спортсменов.

Цель исследования - выявить наиболее эффективные способы модернизации акробатических элементов, отвечающих современным требованиям художественной гимнастики.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью ведущих гимнасток мира, победительниц и призеров Чемпионатов мира 2013-2018 гг. показало, что в композициях спортсменок присутствуют элементы из каждой структурной группы преакробатических элементов (таб.1).

Таблица 1 - Количество преакробатических элементов трех структурных групп в соревновательных композициях победителей и призеров Чемпионатов мира по художественной гимнастике 2013 – 2018 гг.

Гимнастка	группа акроб. элемент	Год Чемпионата мира				
		2013	2014	2015	2017	2018
Победитель	переворот	4	5	3	8	5
	перекат	1	2	4	1	1
	кувырок	0	0	1	2	4
Общее кол-во акробат. элементов		5	7	8	11	10
Серебряный призер	переворот	4	6	6	6	8
	перекат	1	1	0	2	2
	кувырок	2	0	0	2	1
Общее кол-во акробат. элементов		7	7	6	10	11
Бронзовый призер	переворот	5	4	4	6	6
	перекат	3	1	2	2	3
	кувырок	1	2	2	0	2

Общее кол-во акробат. элементов		9	7	8	8	11
Среднее значение	переворот	4,3 (61,9 %)	5 (71,4 %)	4,3 (59 %)	6,7 (69 %)	6,35 (59,3 %)
	перекат	1,7 (23,8 %)	1,3 (19,1 %)	2 (27,4 %)	1,7 (17,5 %)	2 (18,7 %)
	кувырок	1 (14,3 %)	0,7 (9,5%)	1 (13,6 %)	1,3 (13,5 %)	2,35 (22 %)
	общее кол-во акробат. элементов	7	7	7,3	9,7	10,75

Анализируя таблицу 1 видно, что общее количество акробатических элементов в среднем выросло с показателя 7,0 (2013 год) до 10,7 (2018 год), а также выросло и количество выполняемых переворотов со среднего показателя 4,3 (2013 год) до 6,35 (2018 год). Показатели перекатов и кувырков остались почти неизменными, соответственно мы можем сделать вывод, что общее увеличение количества акробатических элементов в соревновательных программах гимнасток в основном связано с увеличением структурной группы перевороты.

Таблица 2 - Количество преакробатических элементов трех структурных групп в соревновательных композициях с мячом победителей и призеров Чемпионатов мира по художественной гимнастике 2013-2018 гг.

Год	Общее количество преакробатических элементов	Перевороты	Перекаты	Кувырки
2013	21	13 (61,9 %)	5	3
2014	21	15 (71,4 %)	4	2
2015	22	13 (59 %)	6	3
2017	29	20 (69 %)	5	4
2018	32	19 (59,3 %)	6	7
Средние показатели	25	16 (64 %)	5,2 (20,8 %)	3,8 (15,2 %)

Наиболее часто в свои композиции гимнастки включали перевороты. Процентное содержание переворотов относительно общего числа преакробатических элементов в среднем составило 64%. Больше всего, а именно 71,4 % переворотов использовали гимнастки в 2014 году на Чемпионате мира, и минимальный показатель использования переворотов - 59%, отмечен в 2015 г. на Чемпионате мира.

В 2017 году значительно увеличилось количество выполняемых разнообразных, неповторяемых акробатических элементов. В 2013 году сумма выполняемых акробатических элементов в соревновательных программах трех ведущих гимнасток составила 21 элемент, в 2017 году это количество резко выросло до 29 элемента, а в 2018 году составила уже 32 акробатических элемента. Таким образом, количество выполняемых акробатических элементов с 2013 до 2018 года выросло в 1,5 раза. Эту тенденцию мы можем увидеть на графике, который представлен ниже (рис. 1).

Это связано с тем, что правила художественной гимнастики 2017 – 2020 г.г. повысили требования к разнообразию технических элементов, включаемых в соревновательные программы гимнасток. А именно, спортсменка не может повторять одинаковые преакробатические элементы в одном упражнении, т.к. они не будут засчитаны судьями и ограничат получение высокой оценки.

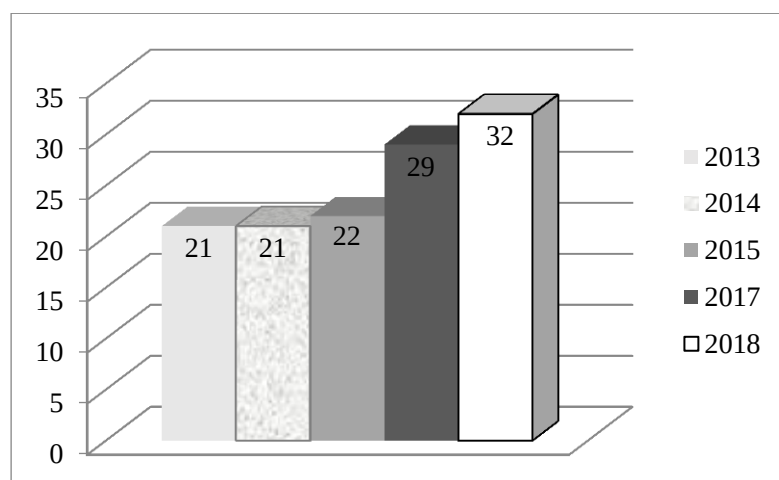


Рисунок 1- Количество акробатических элементов в программах гимнасток, призеров и победителей Чемпионатов Мира 2013 - 2018 гг.

Дальнейший анализ соревновательных программ гимнасток мы провели, оценивая качественные характеристики акробатических элементов.

Особенно заметно, что модернизация соревновательной деятельности гимнасток идет по пути увеличения не только количества, но и разнообразия структурной группы акробатических элементов «перевороты». На основе классификации преакробатических элементов в художественной гимнастике [3] выполненные гимнастками на ЧМ перевороты были оценены по техническим признакам, которые представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Технические признаки разнообразия способов выполнения структурной группы перевороты

Технические признаки		2013	2014	2015	2017	2018
Направление	Вперед	3	4	5	5	2
	Назад	3	3	2	3	5
	В сторону	2	3	2	3	2
Исходное положение	Стоя на ногах	4	6	6	8	7
	Стоя на коленях	2	3	2	3	1
	Сед	2	1	1	0	1
Конечное положение	Стоя на ногах	6	7	6	7	7
	Стоя на коленях	1	2	1	3	2
	Сед	0	0	1	0	0
	Лежа	1	1	1	1	0
Работа ног при отталкивании	Толчком двух	1	1	1	2	0
	Толчком одной	7	9	8	19	9
Работа ног при завершении	На одну	7	9	8	10	9
	На две	1	1	1	1	0
Работа ног при выполнении	Вместе	1	1	1	1	0
	В шпагат	7	9	8	9	6
	Согнув колени	0	0	0	1	0
	Со сменой	0	0	0	0	3
Работа рук при выполнении	На одной руке	4	3	2	4	3
	На двух руках	4	7	7	7	6
Ось вращения	Фронтальная	8	9	9	11	9
	Смешанная (верт + фронт)	0	1	0	0	0

Так, анализ способов выполнения переворотов по признаку направления, показал, что наиболее востребованными являются перевороты вперед (40 %), далее следуют перевороты назад (34 %) и реже всего гимнастки используют перевороты в сторону (26 %). Признак

исходного положения показал следующие результаты: в большинстве случаев гимнастка начинает выполнять акробатический элемент группы перевороты из положения стоя (66%), реже используются исходные положения на коленях (23%) и в седе (11%). При анализе признака конечного положения получились следующие выводы: чаще всего гимнастка заканчивает выполнение различных переворотов стоя (70 %), реже приходит на колени (19 %) и почти совсем не используют положение седа (2 %) и лежа (4 %) в качестве конечного положения. Анализ признака работы ног при отталкивании показал, что все перевороты гимнастки стараются выполнять с толчка одной ногой (89 %). Это связано с тем, что данный толчок выполняется гораздо быстрее и с меньшей затратой усилий в подготовительной фазе. Анализируя признак работы ног при завершении, мы получили следующие результаты: в большинстве случаев гимнастки заканчивают выполнение переворотов приходом на одну ногу (91 %). Это обеспечивает наиболее быстрое завершение акробатического элемента и дает возможность в вариативном выборе вида работы предметом. При анализе признака работы ног при выполнении, мы выяснили, что наиболее удобным способом работы ног является положение в шпагат (83 %) при перевороте. Почти не используются положения ног вместе (9 %), согнув (2 %) и со сменой (6 %). Так как они требуют больших затрат энергии и сил в фазе основных действий. Признак работы рук при выполнении показал следующие результаты: гимнастки выполняют переворот как на две руки (66 %), так и на одну руку (34 %). На основе этого можно сделать вывод, что данный критерий не является сложным для разучивания. При анализе признака оси вращения, данные разделились следующим образом: практически все гимнастки выполнили перевороты во фронтальной плоскости (98 %), без добавления дополнительного вращения в вертикальной.

Выводы. Таким образом, анализ соревновательной деятельности гимнасток победителей и призеров пяти Чемпионатов мира 2013-2018 г.г. показал:

1. Определена главная тенденция в усложнении соревновательных программ гимнасток – увеличение количества и разнообразия акробатических элементов.
2. Выявлено, что процессы модернизации больше всего затронули структурную группу акробатических элементов – перевороты.
3. Определено, что в соревновательных программах гимнастки чаще используют перевороты вперед и назад, реже в сторону. Основными признаками модернизации этих способов выполнения являются: разнообразие используемых начальных и конечных положений, условия опоры (на две, одну руку), способов отталкивания и приземления (толчком, махом, на одну ногу, две ноги). Меньше используется гимнастками усложнение движений тела в основной фазе: смена положений ног и включение дополнительной оси вращения.
4. Определено, что наиболее перспективным направлением дальнейшего совершенствования акробатической подготовки гимнасток, является освоение гимнастками акробатических элементов, с усложнением технической базы на основе двух и более критериев.

Список литературы:

1. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
2. Терехина, Р.Н. Соотношение сил в художественной гимнастике на Европейском помосте 2015 / Р.Н. Терехина, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, И.А. Винер-Усманова // Ученые записки университета имени университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 7 (125). – С. 160-164.
3. Усманова, Д.И. Классификация акробатических элементов в художественной гимнастике в связи с последними тенденциями развития / Д.И. Усманова, Л.А. Коновалова // Физическая культура и спорт: воспитание гражданина России. Материалы научной (национальной) конференции. – 2018. – С. 123–127.

ОЦЕНКА УРОВНЯ МУЗЫКАЛЬНОСТИ И ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ ГИМНАСТОК 9 -11 ЛЕТ

*Хуснутдинова Р.М., студент 51101 гр.
Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма,
Научный руководитель - к.п.н., доцент Коновалова Л.А.*

Актуальность. Художественная гимнастика – гармоничное сочетание искусства и спорта. Где помимо ловкости, силы и выносливости, от гимнастки требуется чувство ритма, музыкальность и двигательная выразительность. Правила художественной гимнастики определяют, что соревновательная программа должна содержать движения, которые должны быть точно скоординированы с музыкальными акцентами, музыкальными фразами, темпом музыки, тело и предмет должны подчеркивать течение музыки. А также движения, выполненные вне акцентов и музыкальных фраз, либо не связанные с темпом музыки, наказываются сбавками. Музыкально-двигательная подготовка - это важный компонент учебно-тренировочного процесса гимнасток, построенный на симбиозе творческих и технических возможностей спортсменки. Она является базой для правильного восприятия и сопереживания музыке.

Актуальность данного исследования заключается в том, что в художественной гимнастике музыка является выразительным средством исполнительского мастерства. Вопросы музыкально - двигательной подготовки в художественной гимнастике занимались Л.А. Карпенко, Т.Т. Ротерс и др. Но анализ научно-методической литературы показал, что музыкально-двигательная подготовка сегодня в художественной гимнастике недостаточно разработаны, особенно с учетом современных правил. С 2013 года помимо соответствия музыки с движениями, в композиции гимнасток обязательным элементом включается танцевальная дорожка. Таким образом, музыкально-двигательная подготовка имеет высокую степень важности. Поэтому мы наблюдаем противоречия между современными требованиями к музыкально-двигательной подготовленности гимнасток и научно – методическим обеспечением учебно-тренировочного процесса, решающим задачи формирования музыкальности и выразительности гимнасток.

Целью данного исследования является выявление уровня музыкальности и выразительности гимнасток 9 – 11 лет.

Одним из **методов исследования** было тестирование, в котором приняло участие 20 гимнасток.

Результаты исследования и их обсуждение. Специалисты изучающие данное направление выделяют ведущие компоненты музыкальности и выразительности: способность к слуховому представлению, музыкально ритмическое чувство, соответствие движений характеру музыки, эмоциональную насыщенность упражнения. [2] Для оценки способности к слуховому представлению гимнасток был разработан тест “танцевальная дорожка”, где задачей гимнасток было нахождение связи с музыкальным произведением, после разучивания танцевальной дорожки под счет.

Чтобы оценить музыкально ритмическое чувство гимнасткам было предложено выполнить 2 теста: тест “ритмическая ходьба” и “оценка чувства ритма”. В содержание данных тестов входило: в ходьбе под музыку гимнасткам необходимо прохлопать руками на 1-ю долю четырехдольного такта, а также прохлопывание ритмичного рисунка без музыкального сопровождения. Для оценки эмоциональной насыщенности упражнения был разработан тест “выразительная мысль”. В этом тесте гимнастки должны были тонко прочувствовать музыкальное воспроизведение движениями тела, различными жестами, ходьбой и т.д.

Для определения уровня музыкальности гимнасток мы разработали 9 бальную систему, для определения уровня выразительности была разработана 5 бальная система. Проведя тестирование, в котором участвовало 20 гимнасток, мы выявили, что наиболее

сложным для гимнасток был тест «ритмическая ходьба», а именно всего 5 гимнасток выполнили двигательное задание на высокий уровень. Легче всего гимнасткам дался тест «танцевальная дорожка» только 2 гимнастки выполнили тестирование на низкий уровень. С тест «выразительная мысль» ни одна гимнастка не смогла справиться с 1 раза, а 3 гимнастки не справились с тестированием. Гимнасткам было сложно показать образ музыкального произведения, передать настроение музыки.

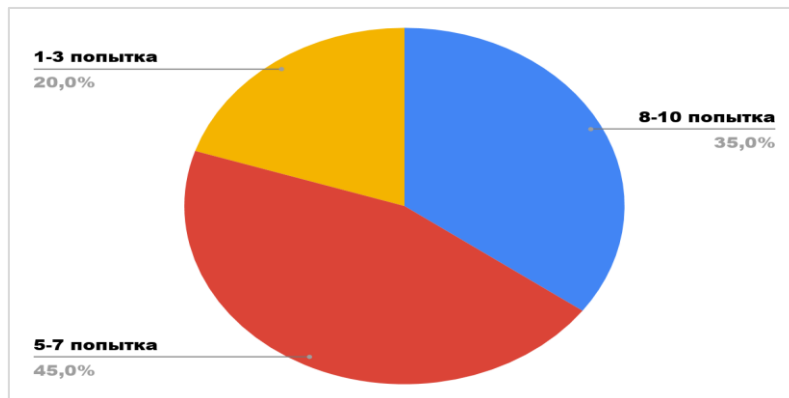


Рисунок 1– Результаты выполнения теста «Ритмическая ходьба»

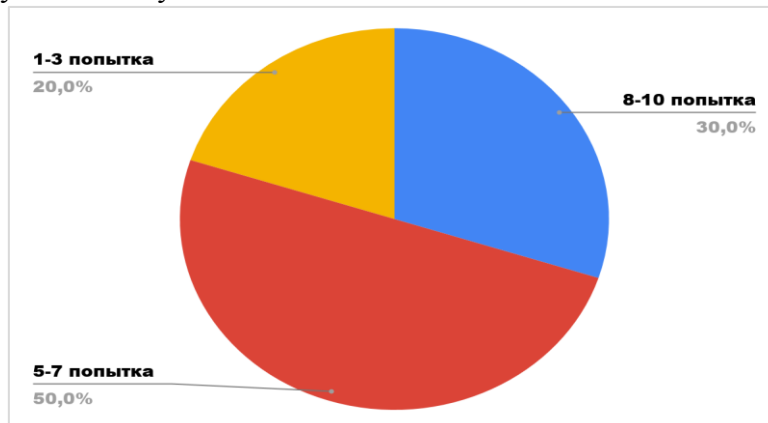


Рисунок 2 – Результаты выполнения теста «Оценка чувства ритма»

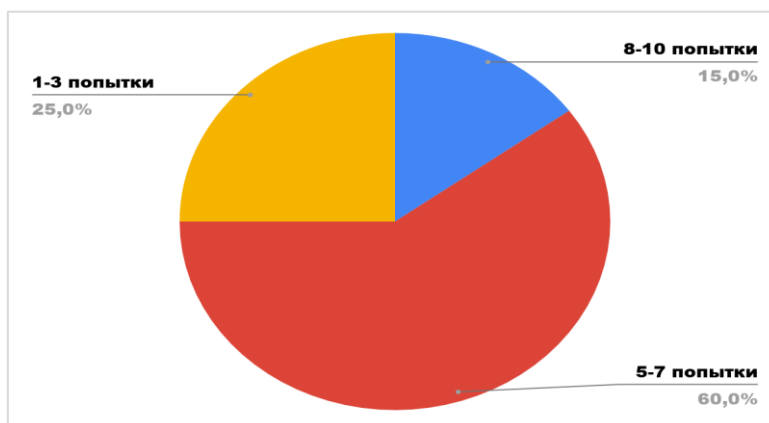


Рисунок 3 – Результаты выполнения теста «Танцевальная дорожка»

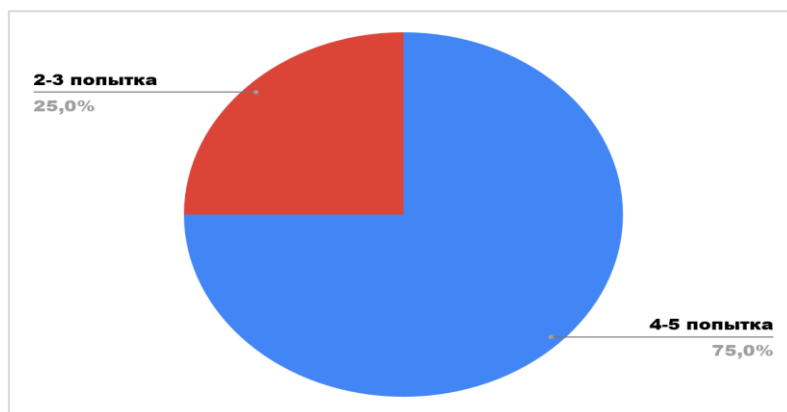


Рисунок 4 – Результаты выполнения теста «Выразительная мысль»

У гимнасток 9 - 11 лет по показателю музыкальность был выявлен “средний уровень”, он составляет 4,55 из 9 баллов. По показателю выразительность нами был выявлен “низкий уровень”. Он составил 2,55 из 5 баллов.

Выводы. В результате проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

1. Определено, что основными компонентами музыкальности и выразительности гимнастики являются: способность к слуховому представлению, музыкально-ритмическое чувство, а также соответствие движений характеру музыки, логическую правдивость поз, эмоциональную насыщенность упражнения.

2. Разработаны 4 теста для оценки уровня развития музыкальности и двигательной выразительности гимнасток 9-11 лет. Это - «ритмическая ходьба», «ритмический рисунок», «танцевальная дорожка» и «выразительная мысль».

3. Выявлен, в результате проведенного тестирования средний уровень развития специфических качеств, таких как музыкально-ритмическое и ладовое чувство. И низкий уровень двигательной выразительности.

Список литературы:

1. Румба, О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике / О.Г. Румба. – Белгород: ЛитКараВан, 2013. - 144 с.
2. Фомина, Н.А. Интегрированная музыкально-двигательная подготовка на начальном этапе тренировок в художественной гимнастике / Н.А. Фомина, Е.В. Адрова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2013. - № 2 (6). - С. 41-46.

ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТАЦИИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Шальнова В.С., студент 51101 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., старший преподаватель Фонарева Е.А.*

Актуальность. Художественная гимнастика, как ациклический и сложнокоординационный вид спорта, требует от гимнасток значительных физических координаций и достаточного уровня развития специальных двигательных качеств [1,2]. Неизбежный атрибут такой работы – ошибки. Одной из наиболее грубых и вместе с тем часто встречающихся ошибок является потеря предмета во время выступления и выход за красную линию, определяющую размеры площадки. По мнению Николаевой М.С., большинство ошибок, допускаемых гимнастками при выполнении упражнений, связано с плохо развитой способностью гимнасток к пространственной ориентации, неумением спортсменок адекватно реагировать на изменяющиеся условия выполнения этих действий и вносить соответствующие коррективы в их технику[5]. Для повышения спортивного результата необходимо формировать и совершенствовать способности к пространственной ориентации. Но научно обоснованных и проверенных методик, отвечающих современным стандартам спортивной подготовки в художественной гимнастике, нами обнаружено не было. Стоит отметить, что художественная гимнастика – спорт с ранней специализацией. На всем периоде спортивной подготовки спортсменки находятся в детском и подростковом возрасте. Игровой метод считается наиболее актуальным в учебно-тренировочном процессе детей и подростков [3]. Но в художественной гимнастике игровой метод используется только на самых ранних этапах подготовки, хотя на этапе начально специализированной подготовки гимнастки находятся в возрасте 9-11 лет, что соответствует возрасту ребенка.

Цель исследования - проанализировать и обосновать использование игрового метода для развития способности к пространственной ориентации в спортивной подготовке гимнасток - «художниц».

Результаты исследования и их обсуждение. При анализе научной литературы нами были выявлены следующие особенности при развитии специфических координационных способностей, в том числе пространственной ориентации:

1. Комплексы игр для развития специфических координационных способностей рекомендуется применять после предварительной разминки в подготовительной или в начале основной части занятия.
2. Диапазон времени, отводимого на развитие специфических координационных способностей, составляет не более 30 минут.
3. Внедрение предметной подготовки в игру.
4. Большое количество игр с элементами хореографии под музыку.
5. Важно учитывать «чистоту» движений. Следить за стопой, осанкой, движением рук.
6. Использование игр, где спортсменки делятся по командам.
7. Использование игр высокой интенсивности для развития физических качеств.
8. Использование игр с перемещением по площадке.
9. Обязательное подведение итогов игры.

Для анализа современного состояния использования игрового метода в художественной гимнастике был проведен опрос специалистов в форме анкетирования. Анкетирование проводилось среди тренеров АНО «Школа Олимпийской чемпионки Юлии Барсуковой» в анкетировании принимали участие 15 человек. Ответы тренеров на вопрос «Используете ли Вы игры в спортивной подготовке гимнасток?» разделились следующим образом: Да, использую – 70%, нет, не использую – 10%, использую иногда – 10% (Рис. 1).

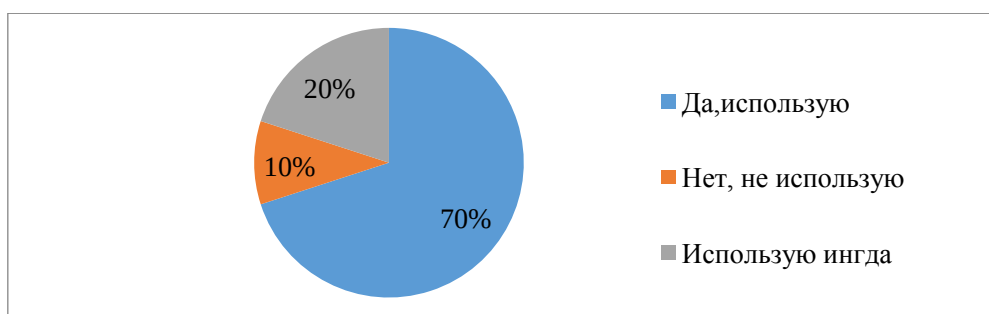


Рисунок 1 – Ответы на вопрос: Используете ли Вы игры в спортивной подготовке гимнасток?

Ответы тренеров на вопрос «По Вашему мнению, на каком этапе спортивной подготовки целесообразно использовать подвижные игры?» 90% всех респондентов считают, что игры целесообразно использовать только на начальном этапе подготовки и только 10% считают, что игры стоит использовать на всех этапах подготовки (Рис. 2).

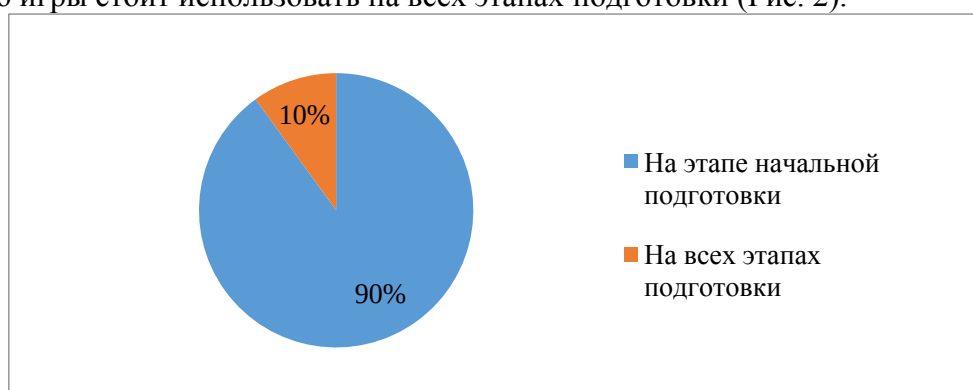


Рисунок 2 – Ответы на вопрос: По Вашему мнению, на каком этапе спортивной подготовки целесообразно использовать подвижные игры?

На следующий вопрос «В основном, на развитие каких физических качеств, направлены используемые Вами подвижные игры?» Мы получили следующие результаты: 30% респондентов указали, что используют игры для повышения мотивации на занятиях; 30% для развития физических качеств; 20% для развития морально психологических качеств; 10% для развития технических качеств и 10% выбрали все ранее перечисленные пункты, (Рис. 3).

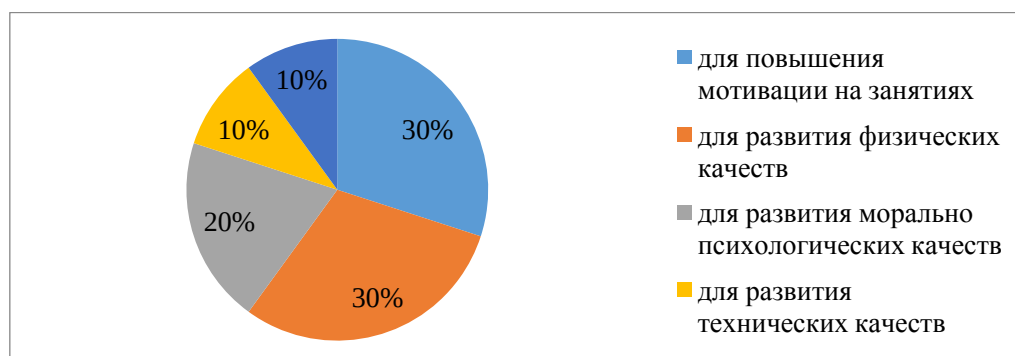


Рисунок 3 - В основном, на развитие каких физических качеств, направлены используемые Вами подвижные игры?

Исходя из анализа научной литературы, мы выявили, что игровой метод является традиционным в развитии способности к пространственной ориентации у детей. Поэтому нами был задан следующий вопрос: «Считаете ли Вы способность к пространственной ориентации важной для успешной соревновательной деятельности?» Тренеры отвечали следующим образом: «Да, считаю» ответили 100 % респондентов. (Рис. 4).

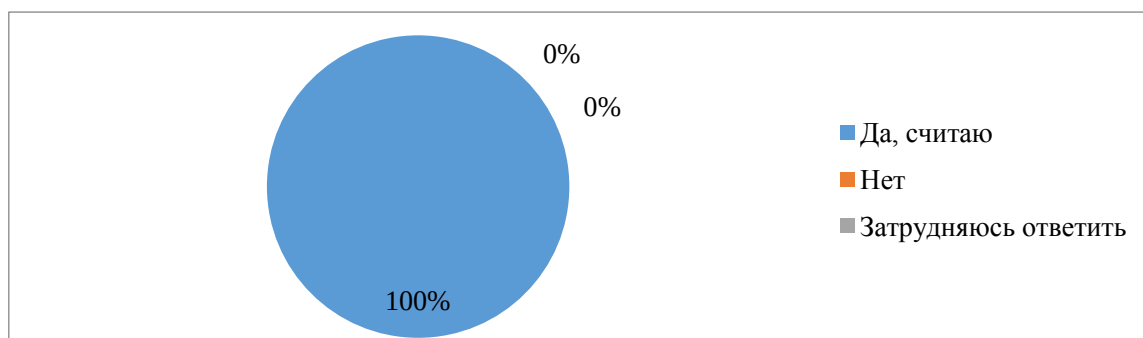


Рисунок 4 - Ответы на вопрос: Считаете ли Вы способность к пространственной ориентации важной для успешной соревновательной деятельности?

Таким образом, анализ научной литературы и анкетирование выявили, что возможности игрового метода при развитии физических способностей на этапах специализированной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства не изучены. Не существует четкой системы игр для использования их в тренировочном процессе на разных этапах в художественной гимнастике. Поэтому тренеры пренебрегают использованием этого метода. Все опрошенные тренеры считают, что способность к пространственной ориентации имеет значение для успешной подготовки в художественной гимнастике.

Выводы. Таким образом, в результате проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

1. Выявлено, что при использовании игрового метода необходимо внедрять предметную подготовку, элементы тела, хореографии и акробатики, следить за стопой, осанкой и движениями рук. Использовать игры высокой интенсивности для развития физических качеств. Применять этот метод в конце подготовительной или начале основной части, продолжительностью около 30 мин.
2. Определено, что тренеры по художественной гимнастике используют игровой метод на этапе начальной подготовки, но не готовы его использовать на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства. Респонденты согласны, что способность к пространственной ориентации имеет значение для результативной соревновательной деятельности в художественной гимнастике.

Список литературы:

1. Винер-Усманова, И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учебное пособие // Человек, 2014. - 160 с. + 16 с. вклейка.
2. Зеленкина, И. Н. Особенности физической подготовленности юных спортсменок в художественной гимнастике И. Н. Зеленкина, О. И. Загrevский // Вестник Томского государственного университета. 2011. № 348. С.115-119.
3. Иванова, А.А. Игровая форма, как средство повышения интереса к занятиям акробатическим рок-н-роллом детей дошкольного возраста / Иванова А.А., Косулина В.В. // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, 2017. С. 670-672.
4. Лях, В. И. Координационные способности / В.И. Лях. // Физ. культура в школе. – 2000. – № 5. – С. 3-10.
5. Николаева, Е.С. Развитие координационных способностей как условие эффективного обучения девочек 5-7 лет в упражнениях с предметами в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.С. Николаева. – М., 2007. – 23 с.

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ПРЫГУЧЕСТИ У ФИГУРИСТОВ СРЕДСТВАМИ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА

*Шафигуллина Р.Р., студент 61112 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – преподаватель Локтева Н.Е.*

Актуальность. Программы фигурного катания имеют две оценки, за технику и общее впечатление. Если рассматривать оценку за технику, то можно убедиться, что основная ее часть состоит из оценки прыжков. Именно по этой причине нужно развивать у фигуристов прыгучесть. Именно поэтому данная тема является актуальной в данное время.

Цель исследования - изучение научной и методической литературы на данную тему.

Результаты исследования и их обсуждение. Фигурное катание на коньках – один из сложно-координационных видов спорта, в котором спортсмен, передвигаясь по льду на коньках, выполняет элементы разной сложности под музыку. [1]

Одним из ведущих качеств в фигурном катании является прыгучесть, развитию которого уделено недостаточное внимание. Качественное выполнение прыжков в фигурном катании очень важно, так как в соответствии с правилами Международного союза конькобежцев (ISU) программы фигуристов имеют две оценки. Первая отражает сложность и качество исполнения прыжков, вращений, дорожек. Вторая оценивает художественное впечатление по пяти компонентам [5]. И именно за прыжки ставят самое большее количество баллов. Для того чтобы развить специальную прыгучесть нужно, для начала обратить внимание на общую прыгучесть.

Прыгучесть – это способность к проявлению усилий максимальной мощности нижних конечностей в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время. Главным показателем развития прыжка является его протяженность выполнения и высота. [2]

По характеру мышечной деятельности прыжок относится к группе скоростно-силовых упражнений с ациклической структурой движений, в которой в главном звене толчке развивается мышечное усилие максимальной мощности, имеющие реактивно-взрывной характер. Важную роль в его реализации играют характер импульсации мотонейронов активных мышц частота импульсации в начале разряда и синхронизация импульсации разных мотонейронов. Последнее особенно влияет на скорость развития напряжения, т.е. на величину градиента силы. Таким образом, прыгучесть является одним из главных специфических двигательных качеств определяющимся скоростью движения в заключительной фазе отталкивания. Чем быстрее отталкивание, выше начальная скорость взлета.

Величина усилий, развиваемых за максимально короткое время при выполнении толчка в прыжках (в пределах 0,1-0,14 с), должна быть предельно большой. Это возможно лишь при их взрывном характере. Взаимосвязь скорости и силы проявляется в мощности движений. Для короткого и сильного отталкивания необходимо проявление мгновенной сократимости мышц при их сильном напряжении, что требует мощной концентрации волевых усилий. Следовательно, взрывная сила представляет собой способность прыгунов, например, акробатов-прыгунов, проявлять ее наибольшую величину за наименьшее время.

Быстрота движений как следующий компонент прыгучести обеспечивается высокой функциональной лабильностью нервных центров и, соответственно, сопровождается быстрой сменой возбуждения и торможения и, следовательно, сокращения и расслабления мышц. Кроме того, большое значение имеют координация деятельности мышц-синергистов и антагонистов, правильный выбор активируемых мышц-синергистов при ограничении активности мышц-антагонистов конкретного сустава.

Для проявления определенного уровня прыгучести большое значение имеет точность прилагаемых усилий при высокой скорости выполнения движений. Это соответствие

обеспечивает ритм движений, который неодинаков в различных движениях. Так, ритм в прыжках определяется каждой отдельной фазой данного двигательного действия: ритм разбега, обеспечивая стабильность беговых шагов и точность попадания на место отталкивания, значительно отличается от ритма выполнения толчка. Нарушение ритма в любой фазе прыжка приводит к неэффективности двигательных действий.

Таким образом, структуру прыгучести составляют три основных компонента: взрывная сила, быстрота и ритм движений.

Один из важных факторов развития прыгучести - степень проявления физических и координационных качеств. Известно, что на начальных этапах тренировки уровень развития силы - важная предпосылка для увеличения показателей взрывной силы - одного из основных компонентов прыгучести. Быстрота движений во многом определяется сократительными способностями мышц. Выносливость - также необходимое условие для развития и совершенствования прыгучести как длительного целенаправленного процесса.

Развитие прыгучести в значительной мере определяется координационными качествами, в частности ловкостью. Овладение ритмом разбега, толчка, а также движениями в безопорной фазе требует высоких показателей ловкости.

Таким образом, прыгучесть имеет свои структурные особенности, компоненты, зависит от ряда факторов, тесно взаимосвязана с двигательными-координационными качествами, что необходимо учитывать в учебно-тренировочном процессе. [3]

Для рассмотрения того, как происходит развитие прыгучести в баскетболе я обратилась к статье «Повышение скоростно-силовых качеств (прыгучести) у юношей 17-20 лет, занимающихся баскетболом, средствами степплатформы» в которой отмечают, что эффективным средством развития взрывной силы мышц ног баскетболистов являются различные прыжковые упражнения, выполняемые сериями:

- на месте и с продвижением вперед;
- толчком одной или обеих ног;
- в облегченных и усложненных условиях;
- с места или с разбега (многоскоки), как с учетом времени, так и дальности (например, в пятирном, десятирном прыжках);
- с предметной нацеленностью (допрыгнуть до подвешенного предмета, прыгнуть с места на гимнастического коня, перепрыгнуть через препятствие и т.д. [4]

Обратим внимание на важность прыгучести в молодом виде спорта акробатический рок-н-ролл. Авторы книги «Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов» Отмечают, что толчок ногами является своего рода энергетическим и техническим фундаментом всего прыжка, но от его эффективности во многом зависит не только качество основного хода акробатического рок-н-ролла, но и более сложных акробатических элементов. Для формирования навыка отталкивания ногами можно использовать ряд специальных упражнений, позволяющих сформировать технику и, сопряженно увеличивая нагрузку, совершенствовать скоростно-силовую подготовленность спортсменов:

- прыжки на двух ногах на месте без замаха руками;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед и назад;
- прыжки в глубину с небольшой возвышенности с несколькими отталкиваниями на опоре и продвижением вперед.

Для лучшего развития прыгучести нужно стремиться все упражнения выполнять с быстрым, упругим отскоком от опоры, чтобы движения не имели жимового, тягучего характера. При этом системное применение средств и методов развития скоростно-силовых способностей в процессе физического воспитания эффективнее по количественным и качественным показателям, чем разделенное, неупорядоченное применение тех же средств. [3]

Для рассмотрения развития прыгучести в художественной гимнастике я обратилась к статье: «Применение упражнений для развития прыгучести в группах начальной подготовки

в художественной гимнастике», в которой указывается, что наиболее эффективными упражнениями, способствующими развитию данного показателя, являются следующие упражнения: 1) прыжки: на месте, в длину, через скакалку, через обруч (имитируя прыжки через скакалку), через обруч (перепрыгивание обруча), через натянутую скакалку, «касаясь» через натянутую скакалку, «касаясь» через определенное расстояние, ограниченное двумя скакалками; 2) бег: через скакалку, через обруч. [2]

Выводы. Таким образом, для того, чтобы разнообразить тренировки по развитию прыгучести у фигуристов можно использовать упражнения из других видов спорта. Ведь, в итоге, они все направлены на нужную нам физическую способность толчка ногами.

Список литературы:

1. Коваленко, Ю.А. Особенности развития специальной выносливости в фигурном катании / Ю.А. Коваленко, М.М. Акинина // Известия Тульского Государственного Университета. - 2015. - №4. - С. 105-109.

2. Куценко, Ю.Е. Применение упражнений для развития прыгучести в группах начальной подготовки в художественной гимнастике/ Ю. Е. Куценко, Л.В. Тарасова // Вестник спортивной науки. - 2015. - №5. - С. 26-27.

3. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов / Терехин В. С., Медведева Е. Н., Крючек Е. С., Баранов М. Ю. – СПб. : Человек, 2015. – 80 с.

4. Украинцева, Ю. А Повышение скоростно-силовых качеств (прыгучести) у юношей 17-20 лет, занимающихся баскетболом, средствами степплатформы/ Ю.А. Украинцева, Г.А. Гуторова, С.А. Дайнеко, А.В. Сулимова // Современные проблемы науки и образования. – 2014. - №6.- С. 134-139.

5. Черняев, А.А. Проявления скоростно-силовых качеств в спортивной деятельности / Черняев А.А., Фонарева Е.А., Валиуллин Р.М. // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А.С. Чинкина, 2017. С. 558-561.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ИСПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКА В ШПАГАТ – «ТОЙ ТАЧ» У ДЕВОЧЕК 8-10 ЛЕТ

*Шмидт В.В., студент 51101 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма,
Научный руководитель – к.б.н., доцент Ботова Л.Н.*

Актуальность. Чир спорт является молодым видом спорта, в связи с чем, возникает проблема в требовании совершенствования методологии и технологии подготовки спортсменов в этом виде спорта, поскольку и эти вопросы пока до конца не разработаны. Чир спорт характеризуется наличием пируэтов, акробатики, прыжковых элементов и тематической хореографии. Большую часть программы составляют прыжковые элементы. Наиболее распространенным является прыжок в шпагат – «той тач», в связи с чем существует потребность в разработке новых средств и методов для обучения или для совершенствования данного двигательного действия.

Волкова А.А. в своей работе анализировала технику исполнения поворотов в дисциплине чир-фристайл [1]. Галкина Т. Н. и Назаренко Л.Д. в своих работах занимались проблемой физических качеств, необходимых в Чир спорте [3]. Однако в проработанной нами литературе не обнаружено работ, посвященных совершенствованию исполнения прыжка в шпагат – «той тач». На основании этого была сформулирована тема исследования.

Цель исследования - теоретически обосновать и экспериментально проверить комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники прыжка в шпагат – «той тач» для девочек 8-10 лет в дисциплине чир-фристайл.

Методы и организация исследования. Исследование проходило в спортивном клубе CheerLab на базе Федерации Чир спорта и Чирлидинга Республики Татарстан в городе Казань. В исследованиях приняли участие 16 девочек 8-10 лет, занимающихся Чир спортом, второго года обучения, имеющие II юношеский разряд, тренирующиеся 3 раза в неделю по 1,5 часа у одного тренера высшей квалификации. На основе тестов и контрольных заданий мы изучили техническую подготовленность спортсменок, выявили слабые и сильные стороны, а также разработали комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники исполнения прыжка в шпагат «той-тач» для девочек 8-10 лет в дисциплине чир-фристайл. Комплекс подразделяется на 4 блока: «упражнения, совершенствующие технику корпуса», «упражнения, совершенствующие технику рук», «упражнения, совершенствующие движение ног», «упражнения, совершенствующие технику приземления» [4,5]. Комплекс включает в себя 14 упражнений. Необходимый инвентарь для выполнения этого комплекса: резина желтого цвета, так как резина именно такого цвета подходит для новичков в спорте. Также учитывался индивидуальный вес каждой спортсменки, так как натяжение резины должно составлять 30 процентов от веса. Возвышенность 0,5м и гимнастическая стенка. На время эксперимента были сформированы 2 группы по 8 человек. В свои тренировки, предложенный нами комплекс упражнений, включила 1 группа спортсменок. Вторая группа занималась без изменений, по традиционной системе. Комплекс

Результаты исследования и их обсуждение.

1. Для решения первой задачи было проведено экспертное оценивание, для оценки технической подготовленности спортсменок 8-10 лет, занимающихся Чир спортом. Для реализации данного метода были приглашены 3 судьи с 3 судейской категорией. Все судьи являются студентками 4 курса. Техническим элементом является прыжок в шпагат – «той тач», в котором отдельно оценивалась: разведение ног в шпагат, движение рук, положение корпуса и приземление [2].

Проанализировав полученные результаты техники исполнения прыжка в шпагат – «той тач» у девочек 8-10 лет было выявлено, что среднее значение соответствует низкому уровню технического исполнения. Так значения ($M \pm m$) у девочек экспериментальной группы равно $1,8 \pm 0,06$ балла, а у контрольной группы $1,75 \pm 0,28$ балла, $U_{крит} = 1$, $U_{расч}$

=7,5. Так как $U_{расч} > U_{крит}$, ($P > 0,05$). Для детальной оценки техники исполнения прыжка в шпагат – «той тач» у девочек 8-10 лет, мы разработали критерии (Таблица 1) и проанализировали их по отдельности.

Таблица 1 – определение уровня техники исполнения прыжка в шпагат – «той тач» для девочек 8-10 лет в дисциплине чир-фристайл (в баллах)

Критерии оценки	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Разведение ног в шпагат	1-2	3	4-5
Движение рук	1-2	3	4-5
Положение тела	1-2	3	4-5
Приземление	1-2	3	4-5

Рассмотрев каждый критерий, мы выявили, что и экспериментальная, и контрольная группа, при первичном оценивании показали результаты на низко-среднем уровне (Таблица 2). Следовательно, мы наблюдаем необходимость во внедрении в тренировочный процесс рационального подхода в виде комплекса упражнений, направленного на совершенствование техники прыжка в шпагат «той-тач» для девочек - 10 лет в дисциплине чир-фристайл.

Таблица 2 - Уровень технического мастерства исполнения прыжка в шпагат – «той тач» девочками 8-10 лет в дисциплине чир-фристайл ($M \pm m$) первичные результаты (в баллах)

Группы	Разведение ног	Положение рук	Положение корпуса	Приземление
1 группа ($M \pm m$)	2,25 $\pm 0,41$	1,25 $\pm 0,37$	1,63 $\pm 0,56$	2,0 $\pm 0,19$
2 группа ($M \pm m$)	2,5 $\pm 0,57$	1,25 $\pm 0,25$	1,38 $\pm 0,42$	1,88 $\pm 0,23$
$U_{расч}$	27	31	30	28,5
$U_{крит}$	15	15	15	15
P	$\leq 0,05$	$\leq 0,05$	$\leq 0,05$	$\leq 0,05$

2. На основе научно-методической литературы и экспертного оценивания, был разработан комплекс упражнений для совершенствования прыжка в шпагат «той-тач» у девочек 8-10 лет, в дисциплине чир-фристайл, состоящий из 4-х блоков: «упражнения, совершенствующие технику корпуса», «упражнения, совершенствующие технику рук», «упражнения, совершенствующие движение ног», «упражнения, совершенствующие технику приземления» и включает в себя 14 упражнений.

3. Решая задачу определения эффективности разработанного нами комплекса упражнений, был проведен педагогический эксперимент, в результате которого производилась оценка рассматриваемого прыжка «той-тач». Мы видим, что среднее значение оценки технического исполнения прыжка в шпагат «той-тач» в целом у экспериментальной группы ($M \pm m$) равно $4,8 \pm 0,01$ балла, а у 2 группы $2,97 \pm 0,03$ балла. Так как $U_{крит} = 1 > U_{расч} = 0$ ($P > 0,05$) (Таблица 2). Экспериментальная группа повысила уровень технического

исполнения до высокого, в то время, как контрольная – осталась на среднем уровне исполнения прыжка (Таблица 3).

Таблица 3 - Уровень технического мастерства исполнения прыжка в шпагат – «той тач» девочками 8-10 лет в дисциплине чир-фристайл ($M \pm m$) вторичные результаты (в баллах)

Группы	Разведение ног	Положение рук	Положение корпуса	Приземление
1 группа ($M \pm m$)	$4,75 \pm 0,16$	$5,0 \pm 0$	$4,76 \pm 0,16$	$4,88 \pm 0,13$
2 группа ($M \pm m$)	$2,88 \pm 0,4$	$3,0 \pm 0,42$	$3,0 \pm 0,42$	$3,0 \pm 0,33$
U расч	3	0	4	1,5
U крит	15	15	15	15
P	$\leq 0,05$	$\leq 0,05$	$\leq 0,05$	$\leq 0,05$

Таким образом, мы видим, что экспериментальная группа улучшила свои результат по всем критериям и подняла уровень технического исполнения прыжка в шпагат «той-тач» с низкого на высокий. Контрольная же группа также улучшила свои результаты, но в критерии «разведение ног в шпагат» уровень технического исполнения так и остался на среднем. В остальных трех критериях: «движение рук», «положение корпуса» и «приземление» - уровень технического исполнения улучшился до среднего.

Выводы. Опираясь на выше представленные данные, мы можем утверждать, что разработанная нами методика, способствует совершенствованию техники исполнения прыжка в шпагат «той-тач» для девочек 8-10 лет в дисциплине чир-фристайл.

Список литературы:

1. Волкова, А. А. Техника исполнения поворотов в дисциплине «чир-фристайл» у черлидеров различного возраста / А.А. Волкова // Интеграция наук. – Омск. – 2017. - № 4 (8). - С. 104-107.
2. Колокольнева, К.В. Кинематические характеристики приземления после прыжка в глубину (на примере гимнастов 7-8 лет) / К.В. Колокольнева, Л.Н. Ботова, Г.С. Кашеваров, А.Э. Смирнова // «ФИЛИН: физкультура, личность, наука»: Материалы региональной научно-исследовательской олимпиады школьников и студентов. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ. - 2017. С.38-41.
3. Назаренко, Л.Д. Прыгучесть как двигательно-координационное качество / Л.Д. Назаренко // Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». — Выпуск 3. — 2000. — С. 28 – 32.
4. Смирнова, А.Э. Особенности обучения технике приземлений гимнастов 7-8 лет / А.Э. Смирнова, Л.Н. Ботова // «Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма» Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: Нижневартонск. – 2016. С. 387-389.
5. Черняев, А.А. Проявления скоростно-силовых качеств в спортивной деятельности / Черняев А.А., Фонарева Е.А., Валиуллин Р.М. // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А.С. Чинкина, 2017. С. 558-561.

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕВОЧЕК ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

*Ялалтынова Д.А., студент 51101 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.э.н., доцент Гордеева М.Э*

Аннотация. В статье представлены результаты изучения проблемы травматизма в художественной гимнастике. Проанализированы данные литературы и анкетного опроса тренеров по художественной гимнастике.

Ключевые слова. Травма, художественная гимнастика, опорно-двигательный аппарат, позвоночник, стопа.

Актуальность. Успешность спортивной деятельности гимнасток во многом зависит от состояния здоровья, сбалансированного объёма учебно-тренировочного процесса и других сопутствующих факторов. Значительные нагрузки любого характера влияют на организм девочек, и могут способствовать возникновению ряда проблем со здоровьем, в частности, нарушению опорно-двигательного аппарата [1, 3].

В настоящее время происходит повышение требований к технической сложности элементов и зрелищности выступлений. В соревновательные композиции гимнасток включаются элементы, которые оказывают отрицательное влияние на опорно-двигательный аппарат [2]. Поэтому для современной художественной гимнастики характерны процессы оптимизации соревновательной и учебно-тренировочной деятельности, что порой негативно сказывается на состоянии опорно-двигательного аппарата гимнасток. И, по мнению ряда авторов, структурно-функциональные изменения опорно-двигательного аппарата у гимнасток являются достаточно частым явлением[5].

Цель исследования. Проанализировать, а также выявить причину и частоту появления травм ОДА в художественной гимнастике.

Результаты исследования и их обсуждение.

В рамках нашей работы было проведено анкетирование тренеров ДЮСШ с целью определения наиболее частых нарушений опорно-двигательного аппарата у девочек занимающихся художественной гимнастикой.

Анкета включала себя вопросы по таким направлениям: разновидности и причины травматизма у гимнасток-художниц; частота их получения. Всего нами было опрошено 10 тренеров.

Как выяснилось в ходе анкетирования, большинство тренеров имеют стаж работы более 10 лет. Исходя из их тренерского опыта, занимающиеся художественной гимнастикой получают травмы в среднем раз 1-3 месяца и чаще всего это происходит на тренировках. Основываясь на полученные ответы, многие респонденты чаще сталкиваются в своей практике с растяжениями, вывихами и переломами, которые относятся к позвоночному отделу и голеностопному суставу.

Таблица 1 - Результаты анкетирования тренеров о наиболее частых нарушениях (травмах) опорно-двигательного аппарата у девочек занимающихся художественной гимнастикой

Разновидность	Процентное соотношение (%)
Причины (плохая разминка)	40,00%
Локализация (позвоночный отдел)	40%
Виды травм (растяжение, вывихи, переломы)	60%

Где происходит (тренировка)	60,00%
Частота травм (раз в 1-3 месяца)	50,00%



Рисунок 1 - Результаты исследования анкетирования о наиболее частых нарушениях (травмах) опорно-двигательного аппарата у девочек занимающихся художественной гимнастикой

Выводы.

1. В результате анализа специальной научно-методической литературы нами было выявлено, что художественная гимнастика среди сложно-координационных видов спорта занимает лидирующее место среди нарушений опорно-двигательного аппарата. Отмечается, что сложно-координационные виды спорта предъявляют повышенные требования кОДА: к амплитуде движений в суставах, к механической прочности костей и суставов, к амортизирующей функции сводов стопы и позвоночника.

2. Из проведённого нами анкетирования, где указали наиболее слабые места опорно-двигательного аппарата, было определено, что факторами риска травматизма и нарушения опорно-двигательного аппарата в художественной гимнастике являются неправильная техника и методика тренировок (быстрое наращивание интенсивности и частоты тренировок), а также недостаточная подготовленность гимнасток к основной части тренировки и неполное восстановление организма от предыдущих занятий. Самыми распространёнными и чаще встречаемыми травмами являются растяжение мышц, связок и сухожилий. Большинство происходит на тренировочном процессе, они развиваются в течение длительного времени из-за регулярной нагрузки на ослабленный участок, а иногда происходит мгновенно из-за слишком резкого движения.

Список литературы:

1. Апаньева, Л.В. Физиология человека / Л.В. Апаньева, В.И. Бартельс, М.В. Великая. - М.: МГОПУ, 2006. - 173 с.
2. Валеев, Н.М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата: учеб. пособие / Н.М. Валеев. — М. : Физическая культура, 2009. - 304 с.
3. Журавина, М.Л. Гимнастика: Уч. Пособие. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — М.: Академия, 2014. - 448 с.
4. Карпенко, Л.А. Характеристика компонентов спортивной подготовки в художественной гимнастике. / Л.А. Карпенко. – СПб: Изд-во СПбГАФК, 2014. - 126 с.
5. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник / Г. А. Макарова. — М.: Советский спорт 2003. - 480 с: ил.

ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

*Ярцева Е.С., студент 61112 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – преподаватель, Локтева Н.Е.*

Актуальность. Тренер в художественной гимнастике, как и в любом другом спорте, имеет огромное значение на эффективность тренировок и конечный результат спортсменов. Ни для кого не секрет, что гимнастки проводят в зале с тренером большее количество времени. Не существует универсального подхода к любому спортсмену, так как каждого человека отличает индивидуальность. Перед тренером стоит сложная задача, стать для своего подопечного не только психологом, но и внимательным другом. Он должен хорошо понимать своего ученика и знать, что именно ему полезно делать, а что вредно. Заслуженный тренер СССР Василий Викторович Громыко сказал о тренерском мастерстве очень правильные слова: «Тренер - это не только профессия и не просто должность. Это призвание души, желание и способность отдать всего себя ученикам и быть рядом с ними всегда». Наставник спортсмена должен постоянно следить за собой. Он обязан предъявлять к себе высокие требования. Невозможно, при халатном отношении к своим обязанностям, воспитывать у учеников уважительное отношение к труду.

Целью нашего исследования явилось выявление личностных качеств успешно работающего тренера.

Методами исследования явились научно-методическая литература по данной теме, ранее проведенные исследования и личные наблюдения.

Результаты исследования и их обсуждение. Выявлен набор личностных качеств, характерных для большинства успешно работающих тренеров. Такие специалисты высокого уровня обладают твердым характером, достаточной устойчивостью к стрессу. Успех тренерской работы в огромной степени зависит от того, как наставник строит свои отношения со спортсменами и командой и каким образом преподносит свои знания.

Идеальный тренер - это открытый, общительный и эмоционально устойчивый человек, способный управлять спортсменом и контролировать соревновательную ситуацию. Кроме этого, у него должен быть достаточно высокий интеллект, развиты чувство реальности, практичность и уверенность в себе.

В работе с детьми должно складываться определенное доминирующее поведение. Такой тип поведения имеет в тренировочном процессе свои преимущества:

- Неуверенный в себе спортсмен будет чувствовать себя увереннее и спокойнее в стрессовых ситуациях.
- Агрессивность, вызванная авторитарностью, направлена не на тренера, а на борьбу с соперниками или способствует более активным действиям спортсмена.
- Авторитарное поведение тренера может действительно соответствовать потребностям спортсмена, и в этом случае он выступит лучше обычного.

Но существует множество тренеров, которые добились определенных успехов, используя на практике демократический стиль поведения. Выявлены причины, по которым этот стиль приносит пользу:

- Наставник с демократическим стилем поведения наиболее доступен спортсменам. Воспитанники такого наставника чувствуют себя с ним свободно и охотно вовлекаются в общение. У такого тренера больше возможностей знать об опасениях юных спортсменов, проблемах и возможных разочарованиях. Обладая этой информацией, тренер способен предотвратить «раскол» в команде.
- Спортсмены могут проявлять инициативу и определенную самостоятельность, достигая некоторой независимости, находясь в стрессовых ситуациях.

- Если такому тренеру удастся переложить часть ответственности за принимаемые решения воспитанникам, и они чувствуют свой растущий авторитет, начинает формироваться поведение эмоционально зрелого человека.

- Спортсмены принимают более гибкие тактические решения, если их действия сильно не ограничиваются со стороны авторитарного тренера. Тренеру, которому присуще авторитарное поведение, зачастую отличает большая нетерпеливость и фанатичные решения и действия. Более гибкий в своем поведении тренер принимает воспитанников со всеми их достоинствами и недостатками, выявляет их положительные и отрицательные стороны, прислушивается к мнению окружающих и принимает наиболее правильное, с его точки зрения, решение.

М. Мосстон утверждает, что спортивный наставник должен начинать с авторитарного подхода – «делай, как тебе говорят». После освоения воспитанниками этой модели, ответственность за принятие некоторых решений может быть возложена на них. Сравнительные исследования авторитарного и демократического подхода в физическом воспитании показывают, что, хотя в первом случае навыки будут осваиваться быстрее, однако при более активном участии спортсмена в педагогическом процессе он лучше будет понимать, почему применяется та или иная тактика, и действия его будут более гибкими. Внушающее действие тренера в предстартовом состоянии — это не только тренерское напутствие спортсмену, выходящему на старт, но и поведение тренера в целом в ходе соревнований. Обнаружено, что стресс, который переживает тренер, может трансформироваться на спортсмена, вызывая у последнего дополнительный стресс.

Внушительная речь, которая произносится спортсмену перед выходом на ковер спокойным, уверенным голосом в благожелательном тоне, способна не только снять излишнее напряжение на нервно-психическом уровне, но и повысить уверенность в себе и своих силах, вселить надежду на успех.

Наглядным примером правильной тренерской работы являлся и является мой тренер, который со всеми гимнастками проявлял себя, как авторитарная личность, а с гимнастками, имеющими большой соревновательный опыт, занимала позицию демократа.

Все спортсмены ждут от своих тренеров не определенных слов, не определенных жестов и взглядов, спортсмены ждут лишь внимания. Пусть будет это похвала, пусть будет это замечание, искрометный взгляд, но тебя заметили, тебя видят, и от одной мысли об этом, спортсмен, начинает трудиться еще усерднее.

Выводы. Таким образом, в результате проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

1. Тренеру полезно учиться на негативном опыте своих коллег, наблюдая, как то, или иное решение влияет на настроение состояние и настрой спортсменов.

2. Успех тренерской работы в значительной степени зависит от того, как строит он свои отношения со спортсменами и как преподносит свои знания.

3. Тренер, который использует оба метода, и авторитарный, и демократический в отношении спортсменов одной команды с разными психотипами и различным соревновательным опытом, способен добиваться достижения его подопечными гораздо более высоких результатов, чем у его коллег, которые используют только один из типов поведения.

Список литературы:

1. Ахатов, А.М. Психологическая подготовка спортсменов: учебно-методическое пособие / А.М.Ахатов, И.В.Работин. - КамГАФКСиТ, 2008. – С. 56.

2. Локтева, Н.Е. Определение качества выполнения основного хода в акробатическом рок-н-ролле / Локтева Н.Е., Заячук Т.В., Зарипов Ш.Р., Кучерова И.К. // Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения. Сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2018. - С. 130-134.

3. Психология спорта [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://psylist.net/sport/adt.htm>.

4. Якимов, А. Основы тренерского мастерства: учеб.-метод, пособие / А. Якимов – М.: Академия, 2015. – С. 5.

СЕКЦИЯ №9
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В
ЕДИНОБОРСТВАХ

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ, С ПОМОЩЬЮ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

*Альмеева Л.Г., студентка 71101М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., профессор Болтиков Ю.В.*

Актуальность. В спортивной борьбе так же, как и в других видах спорта, специфические технические действия данного вида реализуются за счет эксплуатации управленческих, динамических и энергетических функциональных качеств. Выполнение энергетических и динамических функций обеспечивается качествами морфологического, вегетативно-энергетического и чисто физического состава [1].

Физические качества непосредственно участвуют в реализации технических действий, обеспечивая силу, скорость их проведения и длительность без снижения эффективности (выносливости). Их учет дает возможность тренеру более глубоко оценивать возможности каждого воспитанника и представлять сложную взаимосвязь всех качеств в борьбе за победу [2].

В управление процессом многолетней подготовки юных спортсменов, направленной на постепенное и планомерное повышение уровня мастерства юных спортсменов, имеет существенное значение выбор рациональных средств и методов тренировки, обеспечивающих как достижение юными спортсменами этапных нормативов по физической подготовленности, так и планируемых спортивных результатов [5].

При этом должно учитываться то обстоятельство, что применение максимальных и продолжительных силовых нагрузок, их ограниченность и кратковременность должны соответствовать особенностям организма занимающихся [3, 4].

Цель исследования. Разработать и экспериментально обосновать комплексы круговой тренировки для силовой подготовки юных борцов 14-15 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось в ДЮСШ Вахитовского района г. Казань с сентября 2017 года по март 2019 года. К исследованию были привлечены 20 мальчиков в возрасте 14-15 лет. Для проведения эксперимента были созданы 2 группы по 16 человек в каждой: экспериментальная и контрольная.

Исследование включало 5 этапов:

1 этап - проходил в период с сентября 2017 года по ноябрь 2017 года.

На этом этапе была выбрана тема, также был сформирован научный аппарат, проанализирована литература, выбраны методы и методики исследования по вопросам, касающихся силовых способностей борцов на этапе спортивной специализации.

2 этап – с ноября 2017 года по декабрь 2017 года.

На этом этапе было проведено первоначальное тестирование контрольной и экспериментальной групп, реализация педагогического эксперимента.

3 этап – с января 2018 года по март 2019 года.

На данном этапе была разработана методика круговой тренировки для развития силовых способностей борцов 14-15 лет.

Для оценки эффективности предложенных упражнений в круговой тренировке для развития силы борцов 14-15 лет был проведен педагогический эксперимент в группе спортивной специализации с января 2018 года по март 2019 года на базе ДЮСШ Вахитовского района г. Казани. Количество испытуемых 32, по 16 в каждой группе: контрольной и экспериментальной

4 этап – с марта 2019 года по апрель 2019 года.

На этом этапе было проведено повторное тестирование и проверка эффективности разработанной методики.

5 этап – май 2019 года.

На данном этапе был выполнен анализ педагогического эксперимента, осуществлено оформление выпускной квалификационной работы.

Результаты исследования развития силы борцов 14-15 лет до эксперимента.

Анализ полученных результатов исследования развития силовых способностей показал, что по изучаемым показателям между группами юношей достоверных различий не выявлено.

У юношей экспериментальной группы результаты в таких контрольных упражнениях, как подтягивание на высокой перекладине, бросок набивного мяча вперед из-за головы, прыжок в длину с места оказались выше, чем у юношей контрольной группы.

Однако, различия по изучаемым показателям между исследуемыми группами являются недостоверными.

Сравнивая показатели общей физической подготовленности юношей исследуемых групп с нормативными данными, выявлено, что среднестатистические показатели юношей, как экспериментальной, так и контрольной групп соответствуют уровню ниже среднего.

Результаты тестирования борцов 14-15 лет после эксперимента.

Анализ полученных результатов исследования физической подготовленности показал, что по изучаемым показателям между группами мальчиков выявлены различия.

У мальчиков экспериментальной группы результаты во всех контрольных упражнениях выше, чем у мальчиков контрольной группы.

В тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа», в контрольной группе прироста не наблюдалось, а в экспериментальной группе прирост составил 23,5%. Различия в обеих группах статически достоверны ($t=2,2$; при $p < 0,05$).

В тесте «приседания со штангой на плечах», в контрольной группе прирост 16,1%, в экспериментальной группе 53,9%. Различия в обеих группах статически достоверны ($t=2$; при $p < 0,05$).

В тесте «подтягивание на перекладине», в контрольной группе прирост составил 9,3%, в экспериментальной группе 50%. Различия в обеих группах статически достоверны ($t=4,3$; при $p < 0,05$).

В тесте «поднимания туловища из положения лёжа на спине», в контрольной группе прирост составил 13,2%, в экспериментальной 35,7%. Различия в обеих группах статически достоверны ($t=3$; при $p < 0,05$).

В тесте «сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях», в контрольной группе прироста не наблюдалось, а в экспериментальной 40,7%. Различия в обеих группах достоверны ($t=3,7$; при $p < 0,05$).

В тесте «жим штанги лежа», в контрольной группе прирост составил 20,9%, а в экспериментальной 60,3%. Различия в обеих группах достоверны ($t=4$; при $p < 0,05$).

Таким образом, благодаря применению экспериментальной методики у мальчиков экспериментальной группы получены более высокий прирост изучаемых показателей по сравнению с таковыми в контрольной группе.

Выводы:

1. На основе анализа литературных источников, выявлено, при силовой подготовке юных борцов необходимо учитывать физиологические, возрастные и психологические особенности, так как у юношей в 14-15 лет имеются свои особенности. Применять методы и средства, развивающие скоростную и взрывную силу, также способствующие развитию технических действий в борьбе. Для увеличения мышечной массы больше применять упражнения с отягощением.

2. Установлено, что разработанные нами комплексы круговой тренировки для развития общей и специальной силовой подготовки, которая включает выполнения на «станциях» определённого комплекса упражнений, значительно повышают силовую подготовку, плотность занятий и воспитывает у спортсменов не только силовые качества, но и, комплексные их проявления.

3. По результатам эксперимента выявлено, что применённые нами комплексы круговых тренировок для развития общей и специальной силовой подготовки оказались эффективными, так как в экспериментальной группе возросли все результаты: в тесте сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на 24,7 % ($p < 0,05$), приседание со штангой на 48,6%, подтягивание на перекладине на 33,3%, поднимание туловища из положения лёжа на спине на 22,8%, сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях на 52,7%, жим штанги лёжа на 35%. В контрольной группе прирост незначительный.

Список литературы:

1. Абрамов, Н.А. Внедрение инновационных технологий в систему специальной физической подготовки дзюдоистов (на примере "скоростно-силового тренажера дзюдо") / Н.А. Абрамов, Д.И. Ащеулов, А.М. Ахатов, Ю.В. Болтиков, А.З. Зиннатнуров // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 21. № 4 (21). С. 55-59.

2. Жарова, И.А. Физическая подготовка борцов 18-20 лет. / И.А. Жарова, Ю.В. Болтиков, А.М. Ахатов // В сборнике: Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. "СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ" и внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 81-84.

3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / Ю.А. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 139 с.

4. Мухаметзянова, Э.Д. Влияние силовой подготовки на результат юных борцов 13-14 лет / Э.Д. Мухаметзянова, Ю.В. Болтиков // "Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро": Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Казань, 26-27 ноября 2015г. - 2015. - с. 125-127.

5. Шадиев, Р.А. Повышение функциональных способностей боксеров 16-17 лет методом круговой тренировки / Р.А. Шадиев, И.А. Земленухин // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013. В 3-х томах. 2018. С. 682-685.

АНАЛИЗ И ПЕРВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВСЕРОССИЙСКОГО ПРОЕКТА «САМБО В ШКОЛУ»

*Амиров Б.С., студент 81101М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., профессор Соломахин О.Б.*

Актуальность. В наши дни спорт и здоровый образ жизни занимают одно из первых мест по значимости в жизни людей. Взрослые люди стараются всегда быть в форме, иметь подтянутое и стройное тело, иметь хорошее здоровье и быть примером для своих детей. Молодое поколение с самого рождения очень подвижны и активны, а спорт и физическая культура являются лучшими средствами для общего физического развития, достижения спортивных результатов и просто выплеска энергии и эмоций. Поэтому родители с детства стараются прививать любовь к спорту и, прежде всего, к себе и своему здоровью, отдают детей в спортивные секции по личным предрасположенностям и предпочтениям. Сейчас во всех школах стараются развивать дополнительное образование, то есть дополнительные занятия для детей на базе той школы, в которой они обучаются. Сюда же мы относим и спортивные секции. На данный момент активно работает всероссийский проект «Самбо в школу», который ориентирован на приобщение школьников к изучению основ борьбы самбо, созданию условий для патриотического, физического и духовно-нравственного воспитания молодого поколения. [1] Изучение самбо происходит как на уроках по физической культуре, так и в секциях дополнительного образования детей. Популяризация спорта в России на высочайшем уровне и внедрение русского спорта в школьную программу – актуальный способ приобщения детей к патриотизму и любви к спорту.

Цель исследования. Проанализировать и выявить первые результаты внедрения всероссийского проекта «Самбо в школу» на текущий 2019 год.

Результаты исследования и их обсуждение. Идея создания проекта «Самбо в школах» возникла еще в 2010 году. Поскольку современная школьная программа по физкультуре включает в себя часы на изучение элементов единоборств, но без уточнения каких именно, инициаторы проекта решили занять эту нишу изучением борьбы самбо. В качестве примера была рассмотрена Япония, где дети изучают дзюдо на протяжении восьми лет, более того приобретая силу и уверенность, они учатся крепче любить свою страну. Самбо для аналогичных целей подходит как нельзя лучше. Рабочая группа была создана под руководством заместителя секретаря Совета безопасности Нургалиева Рашида Гумаровича. Руководителем проекта «Самбо в школах» назначен Каганов Вениамин Шаевич (заместитель Министра образования и науки Российской Федерации).

С 2010/11 учебного года началась активная работа по программе «Самбо в школах» в 10 школах Москвы. Для преподавания основ самбо учителям необходимо было пройти обучение и принять участие в семинарах по самбо. В течение нескольких лет программа развивалась, дорабатывалась, и в итоге положительный опыт московских школ показал, что проект заслуживает поддержки со стороны органов образования, он может распространяться в других регионах России [2,3]. Об этом в частности, убедительно говорил в своем докладе Сергей Елисеев-президент Всероссийской Федерации самбо на встрече с президентом Владимиром Путиным, которая состоялась в российской школе «Самбо-70» в марте 2013 г. Подчеркнув, что эксперимент по проведению занятий самбо в общеобразовательных школах в качестве дополнительного урока физкультуры успешно проводится в течение трех лет, Сергей Елисеев обратился к президенту РФ с просьбой оказать поддержку и содействие в дальнейшем продолжении этого эксперимента и вовлечении в него большего количества школ во всех регионах страны.

Перед началом реализации программы были поставлены задачи: 1. Сформировать механизмы и инструменты вовлечения детей и молодёжи в изучение самбо. 2. Содействовать

развитию ресурсного обеспечения. 3. Организовать нормативную, научно-методическую, информационную поддержку.

Так же в течении нескольких лет была разработана нормативно правовая база в виде 2 документов: 1) Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по самбо (протокол №12 от 26 апреля 2016 года экспертного совета Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации. 2) Методические рекомендации Министерства образования науки России от 26 июня 2017 года ВК-1671/09 «По реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации».

Задачи, поставленные на изучение предмета «Физическая культура» в рамках проекта: сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры; формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре; содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур; обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося; развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура» [2,3].

Основные ценностные ориентиры по изучению самбо в рамках проекта направлены на: гражданско-патриотические ценности; ценность мира и созидания; культурно-историческое наследие; академические ценности; ценностное отношение к жизни и здоровью; ценностное отношение к безопасности; ценность красоты и гармонии; ориентир на социальную успешность

Теперь рассмотрим основные аспекты дополнительного образования в рамках данного проекта. Отличительными особенностями программы является преемственность и интеграция общего и дополнительного образования на протяжении всего периода обучения. Содержание программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни. Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «самбо» (далее – 5 Программа «Самбо») предполагает контингент обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет по 3 уровням подготовки: Ознакомительный уровень – обучающиеся 7 – 9 лет; Базовый уровень – обучающиеся 10 – 13 лет; Углубленный уровень – обучающиеся 14–18 лет;

Программа «Самбо» предусматривает следующие формы организации учебно – тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности: теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.); практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.); индивидуальные, групповые, фронтальные.

Планируемые результаты Всероссийской программы «Самбо в школу». Обучающийся должен знать: историю развития, традиции национального вида спорта самбо; специальную базовую терминологию самбо; основные гигиенические требования на занятиях самбо; основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;

основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья; базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах; профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний; методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния[4].

Обучающийся должен уметь: качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой; показывать и объяснять технику страховки и самостраховки; взаимодействовать с партнером; применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности; презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления) [4];

Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками: организованности и дисциплинированности; самообладания и самоконтроля; этического поведения спортсмена – самбиста; ведения здорового и безопасного образа жизни.

Рассмотрим динамику охвата по регионам Российской Федерации по внедрению Всероссийской программы «Самбо в школу» (табл.1).

Таблица 1 - Динамика охвата по регионам Российской Федерации по внедрению Всероссийской программы «Самбо в школу»

	Субъекты	Школы	Учащиеся
2015-2016 год	3	34	2600
Конец 2017 года	70	629	44150
%	95,7	94,6	94,1

И так, мы можем наблюдать колоссальное продвижение данного проекта, заинтересованность школьников, школ и субъектов Российской Федерации. За столь небольшой промежуток времени рабочей группе удастся захватывать все больше регионов, приобщая молодое поколение к спорту и патриотизму.

Так же самбо включено в стратегическую повестку системы образования и поэтому проводятся Всероссийские соревнования, олимпиады и конкурсы (табл.2)

Таблица 2- Всероссийские соревнования, олимпиады и конкурсы

Название мероприятия	Учащиеся
Всероссийские соревнования школьников «Президентские состязания»	13 субъектов, 52 учащихся
Всероссийский смотр-конкурс на лучшую постановку физкультурной работы и развитие массового спорта среди школьных спортивных клубов	17 школьных спортивных клубов
Всероссийский комплексный проект «Защитники» с видом испытаний «Самбо»	200 участников Всероссийского уровня 1000 участников регионального уровня
Всероссийская акция «СпортКоманда – Самбо в школу»	7 субъектов больше 25 школ
Самбо во Всероссийском детском центре «Смена»	13643 участников
Всероссийская интеллектуальная онлайн олимпиада «Знатоки самбо»	Больше 40.000 участников

Самбо включено в область научных разработок: 1) Всероссийская научно-практическая конференция «История самбо – история России», г. Владимир. 2) XX Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех», посвященный 120-летию современных Олимпийских игр, г. Санкт-Петербург. 3) XVI Всероссийская научно-практическая конференция «Интеграция науки и спортивной практики в единоборствах», посвященная памяти профессора, ЗМС, ЗТ СССР Е.М. Чумакова, г. Москва.

4) «Международный фестиваль науки», Московская область Научно-исследовательские работы и диссертационные исследования.

Так же помимо внушаемых первичных результатов внедрения программы сформулированы ожидаемые результаты до 2025 года (табл.3)

Таблица 3- Ожидаемые результаты от внедрения программы до 2025 года

Показатель	2017 г	2018 г	2019 г	2020 г	2025 г
Увеличение количества школ– участников Всероссийского проекта «Самбо в школу»	600	1200	2000	2500	5000
Обучающихся	6000	14000	300000	500000	12500000
Увеличение квалифицированных специалистов в области самбо (%)	125	600	1300	3600	12000
Увеличение количества школьных спортивных клубов с приоритетным направлением самбо (% - нарастающий итог)	15	20	30	40	60
Количество учебно-методических материалов - модулей, в том числе для онлайн ресурса (% - нарастающий итог)	10	15	20	30	40

Выводы: С полной уверенностью мы можем сказать, что Всероссийский проект «Самбо в школу» имеет большой успех уже в первые годы реализации программы. С каждым годом мы выявили увеличение количества учащихся, школ и субъектов, осваивающих проект в полной мере. Помимо внедрения изучения основ самбо на уроках физической культуры и в секциях дополнительного образования, мы выявили привлечение массовости к данному виду спорта путем Всероссийских олимпиад, конкурсов и фестивалей. Увеличивается количество соревнований, проводимых среди школьников в рамках Всероссийских соревнований и Спартакиад учащихся. Так же, кроме внушаемых результатов, мы отметили дальнейшие перспективы реализации и внедрения проекта. Рабочая группа заранее подготовила примерную программу подготовки спортсменов в спортивных секциях дополнительного образования, так же и для проведения уроков физической культуры. Самбо включено в область научных разработок, значит все больше специалистов будут привлекаться не только к тренерской, но и к научной деятельности в данном виде спорта.

На данный момент МОК дал временное признание самбо для вхождения в состав олимпийских видов спорта, а это значит, что в ближайшие годы будет изучаться интерес к данному виду спорта, количество занимающихся, количество специалистов, дальнейшие планы и перспективы не только в России, но и в мире в целом. Всероссийский проект «Самбо в школу» - один из лучших аргументов для признания самбо, как олимпийского вида спорта.

Список литературы:

1. Зиннатнуров, А.З. Образ мыслей чемпионов. Психология, приводящая к золоту / А.З. Зиннатнуров, Э.Ф. Сайфуллин // Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очной научно-практической конференции. Редколлегия: Г.В. Бугаев [и др.]. – 2018.- Воронеж.- С.206-210.
2. Коновалов, И.Е. Интеграция областей образовательной деятельности детей, реализуемых в дошкольных образовательных учреждениях в условиях выполнения федерального государственного образовательного стандарта / И.Е. Коновалов, Э.И. Гамирова, Ю.В. Болтиков // Гуманизация образования. 2016. № 1. С. 4-9.
3. Коновалов, И.Е. Интеграция образовательных областей деятельности детей дошкольного возраста на примере элементарных математических представлений и физического воспитания / И.Е. Коновалов, Э.И. Гамирова, Ю.В. Болтиков // Научное обозрение: гуманитарные исследования. 2016. № 5. С. 71-75.

4. Федоров, П.С. Методика двигательного-координационной подготовки юных самбистов на этапе начальной спортивной специализации / П.С. Федоров, Ю.В. Болтиков // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Под общей редакцией Ф.Р. Зотовой; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2017. С. 732-735.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 15-16 ЛЕТ

*Ахмадеев С.А., магистрант 2 курс ЗФО
Севастопольский государственный университет,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Зверева С.Н.*

Актуальность. Заложенная база разносторонней физической подготовленности, приобретенная в период естественного роста и развития организма, имеет большое значение для дальнейшей деятельности человека в зрелые годы, обеспечивает высокую работоспособность на протяжении многих лет активной трудовой жизни.

На основании сенситивных периодов и знания биологического возраста подростков, можно наиболее эффективно организовывать и управлять тренировочным процессом, направленно воздействуя на функциональные системы организма, тем самым развивая необходимые двигательные качества.

Для адекватного планирования и организации процесса спортивной подготовки важно учитывать возрастные особенности формирования организма, закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе двигательной деятельности.

Среди актуальных задач физической подготовки и спортивного совершенствования борцов дзюдо, значительное место занимает такая специфическая проблема, как развитие основных двигательных качеств: быстрота движений, сила мышц, выносливость к мышечным усилиям разной интенсивности, координация движений и гибкость. Каждое вышеупомянутое физическое качество вносит особый вклад в спортивный результат борца, но основным качеством все же является способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий, иными словами – силовые способности.

Тема развития силовых способностей в дзюдо подробно описана многими авторами [2, 3, 4], но в настоящее время появляется новый и современный спортивный инвентарь, а вместе с ним новые методики и программы развития силовых способностей. На основании этого можно утверждать, что многочисленные исследования прошлых лет являясь базой, все же теряют свою актуальность в настоящем. Кроме того, с помощью новых научных открытий становятся известны биологические и физиологические процессы, происходящие в организме при тренировке силовых способностей. В новых научных исследованиях по данной теме, необходимо проанализировать прошлый опыт и разработать новые практические рекомендации, отвечающие веяниям современного спорта [1,5,6].

Цель исследования. Разработать и экспериментально обосновать методику развития силовых способностей дзюдоистов в возрасте 15-16 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. В педагогическом эксперименте приняло участие 16 дзюдоистов в возрасте 15-16 лет.

В результате проведенной работы было определено более 150 педагогических средств развития силовых способностей широко используемых в борьбе дзюдо. После детального анализа упражнений было выбрано 60, позволяющих эффективно развивать силовые способности борцов. Все упражнения делились на три группы по направленности их использования: упражнения на развитие максимальной силы, упражнения, направленные на развитие взрывных способностей, упражнения на развития силовой выносливости борцов.

Средствами силовой подготовки служат разнообразные упражнения атлетической гимнастики для всех основных мышечных групп, прыжковые и изометрические упражнения, спринтерский бег на коротких отрезках и в гору, упражнения с использованием различного инвентаря и предметов (камни и набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, блочные тренажерные устройства, свободны веса, блоки различной высоты для напрыгивания и спрыгивания, резиновые эспандеры).

Несмотря на то, что в возрасте 15-16 лет можно довольно широко использовать средства силовой направленности, но тем не менее в наших комплексах практически отсутствуют самые травмоопасные упражнения, ввиду их нецелесообразного использования, а также возможной замене.

Максимальные силовые способности у борцов в данном возрасте рекомендуется развивать при помощи атлетических упражнений с собственным весом, упражнений на блочных тренажерах и базовых многосуставных упражнений со свободными весами (грифы, штанги, гантели). Вес отягощения выбирается исходя из повторного максимума в каждом конкретном упражнении для каждого спортсмена индивидуально. Упражнения выполняются подходами, между которыми рекомендуется выполнять интервалы отдыха от 2 до 5 минут.

При развитии максимальных силовых способностей в основном используется 2 педагогических метода:

- метод максимальный усилий. Упражнение выполняется с около-максимальным весом с повторениями от 3 до 6 раз. Возможны варианты выполнения упражнения с повторениями от 1 до 3 раз, но по причине их возможной небезопасности, выполнение в данном режиме не рекомендуется.

- метод повторных усилий. Упражнение выполняется с большим весом с повторениями от 6 до 12 раз.

Упражнения на развитие взрывных способностей необходимо выполнять с предельной и около-предельной скоростью, при этом используется не большой вес отягощения, либо упражнение выполняется с собственным весом. Упражнения выполняются подходами и сериями, между которыми рекомендуется выполнять интервалы отдыха от 2 до 5 минут.

Силовую выносливость рекомендуется развивать с помощью метода круговой тренировки. Упражнения выполняются сериями, количество упражнений в серии может быть от 3 до 12. Количество серий в тренировке может варьироваться от 2 до 4 в зависимости от целей и задач, а также от уровня подготовленности спортсменов. Упражнения в серии выполняются слитно, отдых между упражнениями минимальный. Скорость выполнения средняя, необходимо ориентироваться на мышечные ощущения, в которых при выполнении необходимо добиваться легкого утомления.

Выводы:

1. Анализ научно-методической литературы позволил выявить наиболее эффективные средства, применяемые при развития силовых способностей дзюдоистов. Тенденция практикующих тренеров такова, что для развития силовых способностей чаще всего используют круговой метод тренировки, а также повторный метод организации занятий.

2. Разработанная методика, направленная на развитие силовых способностей дзюдоистов в возрасте 15-16 лет и ее внедрение характеризует значительные приросты силовых способностей у испытуемых, занимающихся в экспериментальной группе. Показатели силовых способностей были улучшены во всех используемых контрольных упражнениях. У спортсменов контрольной группы данный прирост не был зарегистрирован.

3. Экспериментальное обоснование методики развития силовых способностей дзюдоистов в возрасте 15-16 лет доказывает ее эффективность, на основании повышения результатов в течение соревновательного сезона. Показатель результативных спаррингов у спортсменов экспериментальной группы составил 67%, а у спортсменов контрольной группы 54%.

Список литературы:

1. Дубинецкий, В.В. Тренажер для сопряженного развития силовых способностей борцов. / Патент на изобретение № 65769 от 09.04.2007 г. Дата регистрации 27.05.2007 г.
2. Дзюдо: Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР/ Авт.: А.О. Акопян, В.В. Кашацев, Т.П. Клименко. - М.: Сов. Спорт, 2003. - 95 с.

3. Егиазарян, А.А. Совершенствование взрывной силы у борцов с учетом механизмов энергообеспечения / А.А. Егиазарян, И.Д. Свищев, М.П. Макаренко // Экстремальная деятельность человека: научно-методический журнал. - №2 (43). – Москва, 2017. – С. 9 –12.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
5. Шарипов, А.Ф. Скоростно-силовая подготовка юных дзюдоистов на этапе спортивного совершенствования с учетом их индивидуальных характеристик: Автореф. дис. канд. пед. наук / А.Ф. Шарипов. М., 1998. – 18 с.
6. TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS BUILDING IN MODERN GRECO-ROMAN WRESTLING SUPPORTED BY MOTIVATION-AND-COMPULSION SYSTEM. Boltikov Yu.V., Solomakhin O.B., Konovalov I.E. Theory and Practice of Physical Culture. 2018. № 5. С. 33.

ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

*Басыров Л.И., студент 71101М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.э.н., ст. преподаватель Абрамов Н.А.*

Актуальность. Заключается в том, что скоростная сила является способностью нервно-мышечной системы спортсмена более короткое время мобилизовать свой функциональный потенциал для достижения высоких силовых показателей[2,3]. Вследствие этого повышение скоростных качеств оказывает существенное влияние на спортивные результаты борцов[5].

В статье представлено сравнение специальных скоростно-силовых качеств юных дзюдоистов. Развитие такого качества, как быстрота, зависит от лабильности нервно-мышечного аппарата, эластичности мышц, подвижности в суставах, согласованности в деятельности мышц-антагонистов, при максимальном частом чередовании процессов возбуждения и торможения, степени владения техническими приемами[1,4].

Цель исследования – изучить и сравнить особенности развития специальных скоростно-силовых качеств юных дзюдоистов.

Результаты исследования и их обсуждение.

Задачами нашего исследования было:

1. оценить особенности скоростно-силовой работоспособности борцов, развивающих и не развивающих специальные скоростные качества
2. сравнить особенности скоростно-силовой работоспособности борцов этих группы

По теме исследование проводились анализ научно-методической литературы; анкетирование; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; контрольные испытания; методы математической статистики.

Исследование проходило на базе СДЮСШОР по дзюдо, находящегося по адресу: г. Ульяновск, ул. 50 лет ВЛКСМ 25, в период с 15 сентября 2017 по 15 мая 2018 года с участием дзюдоистов разной возрастной группы. Из них: 12 - в экспериментальной группе, 12- в контрольной группе.

На завершающем этапе исследования был проведен сравнительный анализ скоростных показателей работоспособности дзюдоистов, развивающих скоростно-силовые способности и дзюдоистов, не развивающих скоростно-силовые способности. В (таблице 1.) представлены средние данные физической работоспособности двух групп испытуемых.

Таблица 1- Показатели специальной работоспособности юных дзюдоистов

Группа	Время выполнения, с	ЧСС до серии, уд/мин	ЧСС после серии, уд/мин
2 группа	13,2±0,6	64,1±6,3	123,1±6,8
1 группа	12,1±0,5	66,3±4,1	125,9±8,1

В результате проведенного сравнительного анализа показателей специальной работоспособности юных дзюдоистов, что в группе дзюдоистов, развивающих скоростно-силовые способности время выполнения серии бросков прогибом меньше, чем в группе дзюдоистов не развивающих. Так, 1 группа борцов затрачивают на 10 бросков 12,1±0,5 с, тогда как 2 группа 13,2±0,6 с. Известно, что в борьбе огромное значение имеет взрывная сила (Рыбалко Б.М.,1972), так в нашем исследовании продемонстрировано, что у дзюдоистов, развивающих скоростные качества взрывная сила находится на более высоком уровне. При этом в группе дзюдоистов первой группы отмечена меньшая реактивность сердечно-сосудистой системы, по сравнению со второй группой, в ответ на предложенную нагрузку.

Выводы:

1. Скоростно-силовые показатели двух групп имеют отличительный характер.

2. Наиболее успешно быстрота развивается в 10-12 летнем возрасте. Поскольку быстрота движений зависит от силы мышц, поэтому эти качества развиваются параллельно. Как известно, чем меньше внешнее сопротивление движениям, тем они быстрее.

Список литературы:

1. Акопян, А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств / А.О. Акопян, В.А. Панков. – М., 2013. 48 с.

2. Гаврилюк, К.А. Методика развития скоростно-силовых способностей спортсменов рукопашного боя / К.А. Гаврилюк, Д.Р. Ислямов // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Под общей редакцией Ф.Р. Зотовой; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2017. С. 698-700.

3. Жарова, И.А. Физическая подготовка борцов 18-20 лет. / И.А. Жарова, Ю.В. Болтиков, А.М. Ахатов // В сборнике: Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. "СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ" и внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 81-84.

4. Мутаева, И.Ш.. Влияние занятий борьбой дзюдо на деятельность сердца мальчиков 10-12 лет. / И.Ш. Мутаева, И.Е. Коновалов, Ю.В. Болтиков // Печатается по рекомендации Ученого совета Камской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. Набережные Челны, 2009.

5. Мухаметзянова, Э.Д. Влияние силовой подготовки на результат юных борцов 13-14 лет/ Э.Д. Мухаметзянова, Ю.В. Болтиков // В сборнике: Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Поволжская ГАФКСиТ. 2015. С. 287-288.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ 11-12 ЛЕТ

*Бикбова А.М., студент 51102 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – ст. преподаватель Исламов Д.Р.*

Актуальность. В процессе подготовки дзюдоистов большое значение имеет достижение высокой функциональной работоспособности, которая выступает частью общей подготовленности к соревнованиям [1,2], а основной составляющей ее развития является скоростно-силовая подготовка спортсменов [3]. Вот почему определить влияние скоростно-силовой подготовки на функциональную работоспособность спортсменов важно при проведении полноценных тренировок дзюдоистов. В исследовании приняли участие дзюдоисты в возрасте 11-12 лет, в этом возрасте закладывается не только технико-тактическая, а также физическая и психологическая подготовка. Особое место занимает именно физическая подготовка, являясь основой для закладывания техники дзюдоистов. Именно, скоростно-силовая подготовка для борцов, будет оказывать огромное влияние на выполнение, как отдельных, так и в совокупности технических элементов[5]. Поэтому нами был подобран комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей [4].

Практическая значимость работы состоит в том, что подобран комплекс средств развития скоростно-силовой подготовки дзюдоистов 11-12 лет, а также рекомендации по его применению в учебно-тренировочном процессе.

Результаты исследования и их обсуждение. Для развития скоростно-силовых способностей дзюдоистов нами был разработан комплекс упражнений. Использовался метод интервальной тренировки. Время выполнения упражнения 20 секунд, отдых между упражнениями 15 сек. В одной серии 6 упражнений, количество серий 7. Отдых между сериями 3 минуты. Общее время выполнения данной нагрузки в основной части тренировки 50 мин. Упражнения, которые были выбраны, для достижения целей исследования были следующими:

1. И. п. стоя, держа набивной мяч в полусогнутых руках перед грудью. Сильно и быстро бросить мяч вверх, выполнив приседание, поймав его вернуться в исходное положение.
2. Лазание по канату без помощи ног на скорость
3. Учи-коми на скорость.
3. И.п. стоя, ноги врозь, руки слегка отведены назад. Прыгнуть вверх на плиты высотой 30 см, затем спрыгнув вернуться в исходное положение
4. И.п. Сесть в упор присев. Из положения упор присев выпрыгнуть вверх и вернуться в исходное положение.
5. И.п. стоя, второй номер привязывает резину к первому номер, по команде первый номер делает ускорение 10 метров.
6. Упражнение на пресс с подъемом ног в висе на брусьях

Педагогический эксперимент был проведен с дзюдоистами школы олимпийского резерва Батыр. В эксперименте участвовали 14 дзюдоистов в возрасте 11-12 лет, из них – первый разряд имеют 10 спортсменов, второго разряда – 4. Дзюдоисты были распределены на две равноценные группы экспериментальную и контрольную по 7 человек в каждой.

Эксперимент проводился в течении 20 дней, в этот период контрольная группа использовала разработанный комплекс упражнений, используя разработанный нами комплекс упражнений, в который были включены упражнения на развитие различных групп мышц. В период эксперимента в учебно-тренировочный процесс были включены задания для развития общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов.

Предварительное тестирование по физической подготовленности было проведено для обеих групп 13 января 2019 года, контрольное тестирование было проведено 2 февраля 2019 года.

Скоростно-силовые возможности мышц ног, корпуса определяли при выполнении бросков манекена через грудь в течении 30 секунд (выполнение упражнения с отягощением).

Учитывая, что мышцы сгибатели верхнего плечевого пояса выполняют большую часть работы во время соревновательной борьбы, мы провели тест для определения силы мышц сгибателей предплечья:

- подтягивание на перекладине на количество раз в течение 10 сек.

Скоростно-силовые возможности мышц ног определяли расстоянием прыжка в длину с места с двух ног.

Скоростно-силовые возможности мышц живота определяли при выполнении подъемов туловища из положения лежа на спине в положение седа в течение 30 сек.

Занятия по физической подготовке проводились 2 раза в неделю с 16.00 до 17.30, три раза в неделю проводились тренировки по совершенствованию технико-тактических действий в стойке и партере с 16.00 до 17.30.

Выполнение предложенного комплекса упражнений базировалось на основе также разработанной нами групповой методики выполнения тренировочных заданий суть, которой заключается в определении конкретных упражнений, интервалов отдыха между подходами и интенсивности выполнения этих упражнений.

Для выполнения сравнительного анализа результатов эксперимента применялись следующие методы математико-статистического анализа: выявлялись средняя арифметическая, стандартное отклонение, дисперсия, F-критерий Фишера.

Эффективность методики выявлялась сравнительным анализом результатов предварительного и контрольного тестирования по вышеуказанным тестам. Результаты тестирования экспериментальной группы представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Различия в показателях физической подготовленности дзюдоистов экспериментальной группы до и после эксперимента (n = 7)

Тесты	До эксперимента		После эксперимента		Р
	Хср	S	Хср	S	
Броски манекена через грудь, 30 сек	15,1	0,07	14,8	1,44	-
Прыжок в длину с места, м	160,3	12,3	165,3	4,48	0.05
Подтягивание за 10 сек, кол раз.	5,1	0,05	4,1	0,06	-
Подъем туловища 10 раз,сек	7,12	0,29	7,38	0.07	-

В результатах экспериментальной группы изменения результата зафиксировано в показателях прыжка в длину на 5 см. Остальные показатели претерпели незначительные изменения.

Результаты тестирования в контрольной группе представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Различия показателей тестирования физической подготовленности контрольной группы до и после педагогического эксперимента (n = 7).

Тесты	До эксперимента		После эксперимента		Р
	Хср	S	Хср	S	
Броски манекена через грудь, 30 сек	15,3	0,08	18,3	1,6	-
Прыжок в длину с места,м	163,2	11,5	168,4	14,1	-
Подтягивание за 10 сек	4,5	0,07	6,1	0,06	-
Подъем туловища 10 раз,сек	7,1	0,07	7,95	0,38	-

Минимальное увеличение результатов зафиксировано по следующим показателям:

- броски чучела через грудь на 3 раза.
- подъем туловища 10 раз на 0,08 сек;
- подтягивание на 1,6 кол-ва раз за 10 сек.

Более существенное увеличение достигнуто в тестах прыжок в длину с места на 5,2 см, но они также уступают результатам, которые зафиксированы в экспериментальной группе.

Выводы:

1. Наибольший прирост результатов тестирования в экспериментальной группе дзюдоистов достигнут в таких тестах как: броски чучела через грудь 19,6%, подтягивание на перекладине 35%, сила мышц живота 11%. Незначительное увеличение достигнуто в прыжках в длину с места на 3,1%.

2. Показатели итогового тестирования в экспериментальной группе по сравнению с предварительным увеличились по всем тестам незначительно.

3. Разработанная методика групповой тренировки скоростно-силовых качеств и экспериментальный комплекс упражнений, основу которого составили задания для развития наиболее важных для дзюдоистов групп мышц, оказались более эффективными по сравнению с традиционными средствами, что подтверждается результатами педагогического эксперимента.

Список литературы:

1. Антоновский, Н.И. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов 13-14 лет / Н.И. Антоновский, Ю.В. Болтиков // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Под общей редакцией Ф.Р. Зотовой; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2017. С. 695-697.

2. Ахатов, А.М. Особенности показателей состава тела и кровообращения у борцов / А.М. Ахатов, Ю.В. Болтиков, И.Е. Коновалов, Ф.А. Мавлиев, А.С. Назаренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 12 (130). С. 127-131.

3. Болтиков, Ю.В. Особенности силовой подготовки спортсменов высших разрядов в армспорте / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, Д.Р. Ислямов, В.В. Косулина // В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2018. С. 157-160.

4. Мутаева, И.Ш.. Влияние занятий борьбой дзюдо на деятельность сердца мальчиков 10-12 лет. / И.Ш. Мутаева, И.Е. Коновалов, Ю.В. Болтиков // Печатается по рекомендации Ученого совета Камской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. Набережные Челны, 2009.

5. Пономарева, И.П. Развитие скоростно-силовых качеств у бадминтонистов 10-12 лет / И.П. Пономарева, И.А. Земленухин // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013. В 3-х томах. – 2018. – С. 408-411.

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЗАЩИТНЫМ И АТАКУЮЩИМ ДЕЙСТВИЯМ В САМООБОРОНЕ

*Борисов А.А., студент 61111 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.э.н., ст. преподаватель Абрамов Н.А.*

Актуальность. В современном мире, в таких видах спорта как единоборства, существуют множество разнообразных способов ведения боя. Каждый имеет свои плюсы и минусы, но цель у всех приёмов одна – обезвредить противника. Прогресс не стоит на месте и придумывают всё более эффективные защитные и атакующие действия. Соответственно растёт и уровень спортсменов, и тренеры должны искать новые ходы для побед и наилучших результатов. В этой статье мы рассмотрим методики обучения защитным и атакующим действиям.

Цель исследования: выявить основные особенности технической подготовки защитным и атакующим действиям в самообороне.

Результаты исследования и их обсуждение: Самозащита (самооборона, необходимая оборона и т.д.) – это любые действия, направленные на предупреждение или пресечение противоправных посягательств, как на самого человека, так и на другие охраняемые государством объекты (жизнь и здоровье граждан, защита государства, собственность и т.д.).

Сразу же нужно обозначить основные тактические особенности:

- вести ограниченный бой можно только против одного человека. Вести такой бой против нескольких человек невозможно по одной простой причине – пока вы будете «крутить руки» или душить одного, других контролировать

Вы не сможете;

- наиболее эффективны приемы задержания при внезапном, неожиданном для противника применении, а также при подходе сзади;

- лучший вариант ведения ограниченного боя, если одного «задерживают» два или более человека, еще лучше, если задержание будет происходить синхронно, с разных сторон или сзади.

Технические особенности:

- основная часть приемов ограниченного боя начинается с нанесения расслабляющего, шокирующего или отвлекающего удара (ударов).

- расслабляющее действие ударов основывается на том, что под воздействием боли человек непроизвольно, на какое-то время, расслабляется и тем самым облегчает выполнение приема задержания.

- шокирующий удар приводит противника в состояние болевого шока и выводит из строя на более продолжительное время.

- отвлекающий удар отличается от предыдущей меньшей силы и болезненностью. Главная задача этого удара - отвлечь, переместить внимание противника для более легкого выполнения основного действия. Сила и направленность ударов зависит от многих факторов: опасности, силы, возраста, пола и других качеств правонарушителя. В любом случае, эти удары не должны быть слишком травматичными или опасными. Ведь нанесение опасного для жизни и здоровья удара – это уже не ограниченный бой.

С большей вероятностью победит в поединке участник, имеющий преимущество в уровне специализированных умений, составляющих «чувство дистанции», «чувство оружия», «чувство боя». Ибо в них воплощены компоненты единоборства с предметом в руках, относящиеся к выбору момента и дистанции для начала атаки или защиты, определению сектора нападения или отражения удара, или укола, переключению к повторному действию после неудавшихся попыток опередить противника и др.

В технике и тактике ведения поединка объединены два неотъемлемых компонента противоборства. Основы первого среди них составляют действия предметом и, прежде всего, базовые атаки и отбивы нападений, способы маневрирования. Установки на овладение тактической инициативой за счет использования реальных угроз нанесения укола или удара вызывают у противника спешку при выборе оборонительных средств и, тем самым, раскрывают его и дают возможность успешно атаковать. Второй компонент включает ложные действия, применяемые для того, чтобы сблизиться и вынудить противника первым сделать выпад. Создаваемые ситуации ближнего боя позволяют продолжить схватку отражением встречного нападения, а затем нанести удар или захватить вооруженную руку (предмет) противника свободной рукой и его обезоружить [1,2].

Обучая защитным действиям, не следует делать акцент на овладение многочисленными приемами отражения уколов и ударов атакующих противников, разнообразие способов обезоруживания, держания рукояток и манипулирования ими между пальцами. В основном они интересны только профессиональным педагогам и бывают востребованы для индивидуализации оснащения конкретных обучаемых. Ведь подобные приемы часто взаимозаменяемы, а противодействия оружию противников составляют содержание в основном оборонительных схваток [4].

Оборонительные тактические установки на ведение защитных действий, описанные в книгах до настоящего времени, ориентированы для побед над менее опытными бойцами, которые, нападая, продвигают к противнику свой клинок, недооценивая опасности попадания в «ловушку». Ибо недостаточно маскируемые атаки обороняющийся легко отражает и переходит к захватам вооруженной руки, чтобы обезоружить противника или поразить. Вместе с тем оборонительная тактика поединка проигрышна в принципе при равных по силам участниках, так как спортивной практикой многократно доказано, что атака более эффективна, чем оборона. Ведь нападать можно в различные секторы, менять способы действий или их повторять, предугадать длину и быстроту которых противнику чаще всего не удастся. Следовательно, объемы изучаемых способов наступления и обороны при программировании обучения должны быть сбалансированы [5].

Ответные действия, включающие способы защиты и контратакующие действия, являются важной частью технико-тактической подготовки самбистов. Само смысловое определение системы самбо (самозащита без оружия) объясняет значимость надежности защиты в технико-тактической подготовке самбистов. Различия в формах ответных действий на атакующие действия противника составляют основу методики обучения разным способам защиты и применения контрприемов. По ответной реакции на угрозу атаки, различают предварительные защиты до захвата или в момент захвата со стороны противника, и непосредственные защитные действия при атаке (сдерживающая или уступающая защита). Против каждого атакующего приема в процессе технико-тактического совершенствования борцов, изучаются различные варианты защит и возможных контрприемов [3].

Распределение приемов нападения и защиты по положению противника и расположению к нему способствует осознанному реагированию на возможную опасность со стороны противника. В процессе овладения искусством защиты, важное значение имеет опыт, приобретаемый в процессе единоборства с разными противниками, как в тренировочных условиях, так и в соревновательной деятельности.

Также отмечу общие правила отработки защит от ударов:

- все защитные действия оканчиваются взятием «противника» на болевой контроль;
- перед началом приема оба «противника» должны быть в боевой стойке;
- при нанесении удара «противник» поражает именно то место и тем ударом, которые были ранее оговорены, при этом удар должен быть резким, точным, но не сильным;
- обязательное условие всех защит – совмещение подставок или отбивов с уходом с линии атаки;

- при отработке защит не важно нападает «противник» с оружием или без. В любом случае защитные действия одинаковы. Отличие заключается в том, что при вооруженной атаке оружие должно изыматься;

- оружие, применяемое при отработке защит, может быть различным: нож, заточка, палка, камень, топор, цепь и т.д.;

- желательно, после окончания приема, поднять оружие с земли.

Выводы: В итоге рассмотрения данного вопроса можно сказать, что в самообороне действительно множество защитных и атакующих действий. Спортсмен или простой человек имеет огромный арсенал для предотвращения действий противника. Главное следовать общим правилам и быть хладнокровным. Ведь в самообороне главное контролировать все свои действия и действия противника.

Список литературы:

1. Болтиков, Ю.В. Образовательный компонент как стимул долговременной физкультурно-спортивной деятельности обучаемых в секциях спортивной борьбы / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин // Теория и практика физической культуры. 2001. № 2.

2. Болтиков, Ю.В. Повышение технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля посредством внедрения системы мотивационно-принудительного стимулирования / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, И.Е. Коновалов // Теория и практика физической культуры. 2018. № 5. С. 102-104.

3. Маловичко, М.А. Анализ исследований, посвященных изучению технико-тактической подготовки в дзюдо / М.А. Маловичко, И.А. Земленухин // В сборнике: Олимпизм: истоки, традиции и современность. Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очной научно-практической конференции. Редколлегия: Г.В. Бугаев [и др.]. 2018. С. 478-482.

4. Сулейманов, Г.Б. Классификация технических элементов и тактических действий спортсменов в борьбе на поясах. В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма / Г.Б. Сулейманов, Е.В. Бурцева, А.М. Ахатов // Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2017. С. 558-562.

5. Федоров, П.С. Методика двигательного-координационного подготовки юных самбистов на этапе начальной спортивной специализации / П.С. Федоров, Ю.В. Болтиков // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Под общей редакцией Ф.Р. Зотовой; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2017. С. 732-735.

КОМПЛЕКС СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ 15-17 ЛЕТ

*Васильева А.А., студентка 51102 гр.
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.э.н., ст. преподаватель Абрамов Н.А.*

Актуальность. Современное дзюдо характеризуется высоким темпом проведения соревновательных поединков. Дзюдоист должен отвечать высоким требованиям физической, технической, тактической и психологической подготовленности. В дзюдо спортсмен должен обладать «взрывной силой», которая характеризуется скоростно-силовой способностью борца. Поскольку при равной технико-тактической, психологической подготовки выигрывает спортсмен, обладающий взрывной силой, способностью приложить максимальные усилия в короткий промежуток времени. Поэтому данное качество дзюдоистов, является одним из ключевых для достижения высоких результатов в соревновательной деятельности. Актуальностью нашего исследования обусловлена наличием широко освещенной темой в научно-методической литературе вопросов скоростно-силовой подготовки дзюдоистов с одной стороны, и недостаточностью экспериментальных данных исследований особенностей проявления и совершенствования скоростно-силовой подготовки у дзюдоистов 15-17 лет [1,5]. Практическая значимость работы состоит в том, что подобран комплекс средств развития скоростно-силовой подготовки дзюдоистов 15-17 лет, а также рекомендации по его применению в учебно-тренировочном процессе.

Цель исследования. Разработать и экспериментально обосновать комплекс средств развития скоростно-силовых способностей дзюдоистов 15-17 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Для развития скоростно-силовых способностей дзюдоистов нами был выбран комплекс упражнений для дзюдоистов 15-17 лет. Использовался метод круговой тренировки. Время выполнения упражнения 30 секунд, отдых между упражнениями 20 сек., во время отдыха дзюдоистам необходимо выполнить переход между упражнениями. В одной серии 6 упражнений, количество серий 5. Количество кругов 2. Отдых между первым и вторым кругом составляет 10 мин. Общее время выполнения данной нагрузки в основной части тренировки 60 мин. Упражнения, которые были выбраны, для достижения целей исследования были следующими:

1. И. п. стоя, держа набивной мяч в полусогнутых руках перед грудью. Сильно и быстро бросить мяч вверх, поймав его вернуться в исходное положение.
2. И.п. стоя, ноги врозь, руки слегка отведены назад. Прыгнуть вверх на плиты высотой 30 см, затем спрыгнув вернуться в исходное положение
3. И.п. Сесть в упор присев. Из положения упор присев выпрыгнуть вверх и вернуться в исходное положение.
4. Лазание по канату без помощи ног на скорость
5. Упражнение на скоростной лестнице Нор Scotch. Исходное положение стать лицом к скоростной лестнице. Выполнить прыжок двумя ногами, соединив их в первом отсеке, затем ноги раздвиньте в следующем отсеке, затем обратно соедините в следующем.
6. Упражнение на пресс с подъемом ног в висе на брусьях

Педагогический эксперимент был проведен с дзюдоистами школы олимпийского резерва Батыр. В эксперименте участвовали 12 дзюдоистов в возрасте 15-17 лет, из них - звание кандидатов мастера спорта имеют 10 спортсменов, первого разряда– 2. Дзюдоисты были распределены на две равноценные группы экспериментальную и контрольную по 6 человек в каждой.

Эксперимент проводился в течении 20 дней, в этот период контрольная группа использовала разработанный комплекс упражнений, используя разработанный нами комплекс упражнений, в который были включены упражнения на развитие различных групп

мышц. В период эксперимента в учебно-тренировочный процесс были включены задания для развития общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов.

Предварительное тестирование по физической подготовленности было проведено для обеих групп 15 января 2019 года, контрольное тестирование было проведено 7 февраля 2019 года.

Учитывая, что мышцы сгибатели верхнего плечевого пояса выполняют большую часть работы во время соревновательной борьбы, мы провели тест для определения силы мышц сгибателей предплечья, подтягивание на перекладине на количество раз в течение 10 сек.

Скоростно-силовые возможности мышц ног, корпуса определяли при выполнении бросков манекена через грудь в течении 30 секунд (выполнение упражнения с отягощением).

Скоростно-силовые возможности мышц живота определяли при выполнении 10 подъемов туловища из положения лежа на спине в положение седа.

Скоростно-силовые возможности мышц ног определяли расстоянием прыжка в длину с места с двух ног.

Скоростные возможности определялись, при выполнении челночного бега на татами, с места 3×10 метров.

Занятия по физической подготовке проводились 2 раза в неделю с 17.00 до 19.30, три раза в неделю проводились тренировки по совершенствованию технико-тактических действий в стойке и партере с 17.00 до 19.30.

Выполнение предложенного комплекса упражнений базировалось на основе также разработанной нами групповой методики выполнения тренировочных заданий суть, которой заключается в определении конкретных упражнений, интервалов отдыха между подходами и интенсивности выполнения этих упражнений[3].

Для выполнения сравнительного анализа результатов эксперимента применялись следующие методы математико-статистического анализа: выявлялись средняя арифметическая, стандартное отклонение, дисперсия, F-критерий Фишера [2].

Эффективность методики выявлялась сравнительным анализом результатов предварительного и контрольного тестирования по вышеуказанным тестам[4]. Результаты тестирования экспериментальной группы представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Различия в показателях физической подготовленности дзюдоистов экспериментальной группы до и после эксперимента (n = 6)

Тесты	До эксперимента		После эксперимента		Р
	Хср	S	Хср	S	
Броски манекена через грудь, 30 сек	18,1	0,08	17,8	1,54	-
Челночный бег 3*10 м, сек	8,50	0,08	8,55	0,23	-
Прыжок в длину с места, м	185,3	14,3	190,3	4,68	0.05
Подтягивание за 10 сек, кол раз.	6,1	0,05	6,8	0,06	-
Подъем туловища 10 раз, сек	8,12	0,29	8,38	0.07	-

В результатах экспериментальной группы изменения результата зафиксировано в показателях прыжка в длину на 5 см. Остальные показатели претерпели незначительные изменения.

Результаты тестирования в контрольной группе представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Различия показателей тестирования физической подготовленности контрольной группы до и после педагогического эксперимента (n = 6)

Тесты	До эксперимента		После эксперимента		Р
	Хср	S	Хср	S	
Броски манекена через грудь, 30 сек	17,3	0,08	20,3	1,6	-
Челночный бег 3*10 м, сек	8,40	0,1	8,30	0,2	-
Прыжок в длину с места, м	183,2	13,5	190	14,1	-

Подтягивание за 10 сек	6,5	0,06	7,2	0,08	-
Подъем туловища 10 раз,сек	8,3	0,07	7,95	0,38	-

Минимальное увеличение результатов зафиксировано по следующим показателям:

- броски чучела через грудь на 3 раза.
- подъем туловища 10 раз на 0,03 сек;
- челночный бег 3×10м на 0,2 сек;
- подтягивание на 0,7 кол-ва раз за 10 сек.

Более существенное увеличение достигнуто в тестах прыжок в длину с места на 6,8 см, но они также уступают результатам, которые зафиксированы в экспериментальной группе.

Выводы:

1. Наибольший прирост результатов тестирования в контрольной группе дзюдоистов достигнут в таких тестах как: броски чучела через грудь 21,8%, подтягивание на перекладине 11%, сила мышц живота 11%, прыжок в длину с места 9,9%. Незначительное увеличение достигнуто в челночном беге 3×10 м 3,2 %.

2. Показатели итогового тестирования в экспериментальной группе по сравнению с предварительным увеличились по всем тестам незначительно.

3. Разработанная методика групповой тренировки скоростно-силовых качеств и экспериментальный комплекс упражнений, основу которого составили задания для развития наиболее важных для дзюдоистов групп мышц, оказались более эффективными по сравнению с традиционными средствами, что подтверждается результатами педагогического эксперимента.

Список литературы:

1. Абрамов, Н.А. Внедрение инновационных технологий в систему специальной физической подготовки дзюдоистов (на примере "скоростно-силового тренажера дзюдо") / Н.А. Абрамов, Д.И. Ащеулов, А.М. Ахатов, Ю.В. Болтиков, А.З. Зиннатнуров // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 21. № 4 (21). С. 55-59.

2. Антоновский, Н.И. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов 13-14 лет / Н.И. Антоновский, Ю.В. Болтиков // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Под общей редакцией Ф.Р. Зотовой; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2017. С. 695-697.

3. Болтиков, Ю.В. Особенности силовой подготовки спортсменов высших разрядов в армспорте / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, Д.Р. Ислямов, В.В. Косулина // В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2018. С. 157-160.

4. Гаврилюк, К.А. Методика развития скоростно-силовых способностей спортсменов рукопашного боя / К.А. Гаврилюк, Д.Р. Ислямов // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Под общей редакцией Ф.Р. Зотовой; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2017. С. 698-700.

5. Пономарева, И.П. Развитие скоростно-силовых качеств у бадминтонистов 10-12 лет / И.П. Пономарева, И.А. Земленухин // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013. В 3-х томах. – 2018. – С. 408-411.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПОМОЩИ СРЕДСТВ КИКБОКСИНГА

*Внодченко М.В., студент 5 курса,
Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко,
Научный руководитель – ст. преподаватель Капсомун Н.Г.*

Актуальность. Первостепенная задача физического воспитания в школе, направлена на развитие у детей основных двигательных функций и умений управлять своими движениями. П.Ф. Лесгафт, рассуждая о задачах физического воспитания, обращает внимание на значимость умений изолировать отдельные движения, сравнивать между собой, сознательно управлять ими и приспосабливать к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью [4].

Ловкость – физическое качество многокомплексное, включающее способности хорошо осваивать сложные по координации действия, быстро и правильно оценивать складывающуюся ситуацию, успешно решать сложные двигательные задачи или оперативно перестраивать свою деятельность в соответствии с мгновенно меняющимися условиями. Основу ловкости составляют координационные способности [1].

У детей школьного возраста развитый уровень координационных способностей является необходимой предпосылкой для успешного овладения техникой физических упражнений, увеличения двигательного опыта, плотности и вариативности процессов управления движениями. Но, как правило, в основном преподаватели по физической культуре уделяют большое внимание общей физической подготовке в целом, а на развитие координационных способностей отводят минимальное время. Это связано, прежде всего, с необходимостью применения физических упражнений повышенной координационной сложности, но зачастую их выполнение является трудоемким, сложным и неинтересным для детей среднего школьного возраста [5]. Однообразие действий на занятиях приводит к быстрому утомлению, делает внимание неустойчивым, снижает уровень мотивации занимающихся.

Для того, чтобы учебный процесс по физической культуре был разнообразным, способствовал повышению интереса, мотивации и уровня физического развития школьников, необходимо внедрение современных средств и методов физического воспитания [6,7]. В качестве такого средства могут выступать спортивные единоборства, в частности кикбоксинг, который содействует развитию координационных способностей [2].

В научно-методической литературе, работ посвященных вопросам рационального внедрения средств кикбоксинга в средние школы в рамках предмета физической культуры, практически нет. Таким образом, выбранное направление исследования является актуальным.

Цель исследования: обосновать и экспериментально проверить эффективность внедрения в содержание программы по физическому воспитанию детей среднего школьного возраста, методики развития координационных способностей, средствами кикбоксинга.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы позволил нам выявить, что средства единоборств способствуют гармоничному развитию организма занимающихся, содействуют воспитанию способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой. Процесс единоборства, требует от занимающегося, в быстро изменяющейся обстановке, способности мгновенно и точно ориентироваться в создавшейся ситуации, быть ловким, быстрым и координированным, уметь планомерно и экономно расходовать свои силы, обладать отличной технической подготовкой и гибким тактическим мышлением [2]. Благоприятное влияние на нервную систему оказывает способность сосредоточивать внимание при выполнении технических элементов единоборств, что способствует развитию

быстроты движений, реакции, концентрации и переключения внимания, оперативного мышления, эмоциональной устойчивости, инициативности, смелости и решительности. Применение на уроках физической культуры средств единоборств, позволит значительно разнообразить учебно-воспитательный процесс и повысить интерес к урокам физической культуры.

В учебных занятиях по физической культуре, как правило, не планируются отдельные занятия, направленные на формирование и совершенствование координационных способностей. Мы же считаем, что упражнения способствующих их развитию, должны входить в программу каждого урока.

Основным методом исследования был педагогический эксперимент. Он проводился в естественных условиях на базе МОУ ДО СШ № 15 г. Тирасполь в три этапа с сентября 2018 по март 2019 года.

На уроках физического культуры с детьми среднего школьного возраста периодически отводилось небольшое количество времени средствам кикбоксинга в подготовительной части урока с целью подготовки опорно-двигательного аппарата занимающихся для основной части урока.

В основную часть урока входили упражнения, направленные на решение образовательной задачи разделов школьной программы физической культуры (обучение техники легкой атлетики, спортивных игр, гимнастики).

В заключительную часть урока входили упражнения кикбоксинга в игровой форме: передвижение; касание; противодействие; создание территориального преимущества; овладение отдельными элементами техники и тактики боя [3].

1. Упражнения на передвижение.

Одним из основных компонентов поединка кикбоксеров является умение легко и правильно передвигаться по рингу. Медленная и неточная работа ног, суеда и бесцельное перемещение не позволяют кикбоксеру точно рассчитать время и дистанцию при нанесении ударов, выполнить защитные действия, лишают его возможности достигнуть победы в бою.

Существуют упражнения, направленные на развитие глазомера, чувства дистанции, формированию навыков маневрирования по рингу, созданию исходных положений, благоприятных для развития атаки и сдерживания противника.

Важно акцентировать внимание занимающихся при их проведении на сохранении необходимого пространства между стопами, равновесия, удобного положения тела и быстрого перемещения его при выполнении технических действий в движении.

В игровых заданиях происходит усвоение координационных основ передвижения, в которых юные спортсмены не мешают друг другу («По следам», «Боксерским шагом по кругу»). Техническая законченность навыка передвижения может быть достигнута в различных движениях игрового единоборства с партнером («Наступи на стопу», «Принеси своей команде очко»).

2. Упражнения в касание.

Игровые задания в касание просты и незатейливы. Суть их состоит в том, что победителем является игрок, который быстрее коснется определенной части тела соперника. Применительно к кикбоксингу, игровые задания в касания формируют умение легко и правильно передвигаться по рингу, удерживая в поле зрения постоянно перемещающегося противника, позволяют тактически мыслить, моделировать отдельные стадии боя.

В процессе игровой деятельности с первых шагов обучения перед юным кикбоксером стоит задача выбора индивидуальной стойки, поиска выгодной позиции для достижения победы. Акцент на касание заставляет отдалять или защищать ту часть тела, на которую направлено касание, и сосредоточивать внимание на собственных действиях и частях тела соперника.

Постепенному формированию навыка точности попадания в уязвимую зону соперника способствует обозначение ударных целей как мест касания.

3. Упражнения в противодействие.

Более сложные игровые задания, моделирующие отдельные эпизоды соревновательной деятельности – это игровые задания в противодействие.

Решая нестандартные двигательные задачи в противодействие, кикбоксеры приобретают умение осуществлять противостояние, максимально длительно сдерживая атакующие действия соперника, маневрируя, избегая и уходя от ударов противника; развивают точность движений в игровой обстановке; закрепляют технику приемов индивидуальной защиты и контратаки; формируют умение быстро находить решение в неудобных ситуациях боя; воспитывают необходимую в бою уверенность.

Можно условно разделить игровые задания в противодействие на игровые задания общей и специальной направленности. В качестве игровых заданий общей направленности используются сюжетно-ролевые задания. В большинстве из них ударное воздействие одним из игроков осуществляется не рукой или ногой, а различными предметами (например, мячом). Естественная двигательная реакция на уклонение, отбивание брошенного мяча, закладывает в юном спортсмене навык реагирования на атаку.

Осуществлять противодействие на начальном этапе овладения умением следует использовать такие игровые задания, как «мишени», «уклонись от мяча». По мере усвоения игрового материала задания усложняются («преодолей заслон», «точечный удар»).

4. Упражнения на создание территориального преимущества.

Важное место занимают игровые задания на создание территориального преимущества в базовой подготовке кикбоксера. Применение их в учебном процессе позволяет постепенно подводить школьников к проявлению усилий по завладению и сохранению инициативы; рациональному использованию в бою всей площади ринга, удерживая центр и принуждая противника к отступлению в угол. Это - первый шаг в воспитании волевого, мужественного, решительного и стойкого бойца.

Несложные варианты игровых заданий («вытолкни из круга», «бой петухов», «теснение в квадратах») проводятся в начале. В дальнейшем умение вынуждать соперника к отступлению совершенствуется в таких заданиях, как «загони в угол», «не коснись канатов».

Как отмечалось выше, эксперимент проводился с целью проверки эффективности внедрения в содержание программы по физическому воспитанию методики развития координационных способностей средствами кикбоксинга.

В начале эксперимента испытуемые обеих групп показали примерно равный уровень координационной подготовки, что было подтверждено отобранными нами тестами:

1. Тест для оценки целостности двигательного действия - три кувырка вперед на время.

2. Тест для оценки способности сохранения статического равновесия.

3. Тест на быстроту реакции - ловля гимнастической палки.

4. Тест для оценки способности согласованности движений – упор присев – упор лежа.

5. Тест на ориентирование в пространстве – челночный бег 3х10м.

Результаты контрольной и экспериментальной групп оказались достоверными $p < 0,05$ по 3 тестам из пяти: на удержание равновесия, согласованности движений и быстроту реакции. Хотя в процентном соотношении замечен прирост результатов по всем тестам. Об эффективности внедренной нами методики позволяет судить обработка полученных данных по критерию Стьюдента, который в экспериментальной группе оказался больше чем в контрольной.

В контрольной группе прирост результатов в тесте на оценку целостности двигательного действия составил 1,3%, а в экспериментальной на 9,4%. В тесте на оценку способности сохранения статического равновесия в контрольной группе результат вырос на 15%, а в экспериментальной 68,6%. Результат в контрольной группе в тесте на быстроту реакции вырос на 7,4%, а в экспериментальной на 30,4%. В тесте на оценку способности согласованности движений, в контрольной группе на 1,4% и на 24% в экспериментальной. В тесте на ориентирование в пространстве результат вырос на 1% и 9,9% соответственно.

На основании анализа научно-методической литературы и педагогического эксперимента, можно сделать следующие **выводы**:

1. Координационные способности - это совокупность качеств человека, выявляющихся в результате решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции. Развитие координационных способностей в среднем школьном возрасте способствует приобретению ими более широкого спектра двигательных ощущений, умению дифференцировать их и точно относить субъективные восприятия к определенным своим движениям.

2. Основными средствами для развития координационных способностей являются упражнения повышенной координационной сложности, содержащие элементы новизны, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела. К таким средствам можно отнести упражнения кикбоксинга, которые способствуют развитию быстроты движений, реакции, концентрации и переключения внимания, оперативного мышления, эмоциональной устойчивости. Основные методы использования этих упражнений - повторно переменный, игровой и соревновательный. Уровень развития координационных способностей можно определить через характерные их свойства: правильность (адекватность и точность), быстроту (своевременность и скорость), рациональность (целесообразность и экономичность), находчивость (инициативность и стабильность) и т.д., соответственно этому и подбираются информативные тесты.

3. В ходе педагогического эксперимента установлено, что внедренная в учебно-воспитательный процесс методика развития координационных способностей средствами кикбоксинга, эффективна.

Список литературы:

1. Бойченко, С.А. О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физическом воспитании и спортивной тренировке/ С.А. Бойченко, Е.Н. Карсеко и др.// Теория и практика физической культуры.-2003.-№8.-С.15-18.

2. Иванов А. Кикбоксинг. Киев: Air Land, Перун, 1995. 312 с., ил.

3. Игры в кикбоксинге: Учебно-методическое пособие/ И.В. Деркаченко. - Тирасполь, 2013г.

4. Лесгафт, П.Ф. Избранные труды. / П.Ф. Лесгафт. – М.: ФиС, 1987.

5. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л.Д. Назаренко. М.: Теория и практика физической культуры, 2003. 259 с.

6. Чедов К.В. Инновационные уроки физической культуры // Формирование гуманитарной среды и внеучебная работа в вузе, техникуме, школе: Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции: В 2 т. Т. 2 / Перм. гос. техн. ун-т. – Пермь, 2005. - С. 210-212.

7. Федоров, П.С. Методика двигательно-координационной подготовки юных самбистов на этапе начальной спортивной специализации / П.С. Федоров, Ю.В. Болтиков // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Под общей редакцией Ф.Р. Зотовой; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2017. С. 732-735.

АМЕРИКАНСКОЕ КЕНПО-КАРАТЭ ЭДА ПАРКЕРА, ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В МИРЕ И В РОССИИ

*Габдрахманов Р.Т., студент 71101 М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., профессор, Болтиков Ю.В.*

Актуальность. Американское кенпо-каратэ Эда Паркера (кенпо) практически не известно в Российской Федерации и странах СНГ. Между тем, этот вид спорта активно развивается, ежегодно во всем мире проводятся соревнования, в том числе и с международным участием. Спортсмены таких стран как США, Испания, Венесуэла и многих других становятся чемпионами мира. Прекращение существования СССР открыло доступ кенпо и в нашу страну. Процесс развития кенпо в России уже начался, и в дальнейшем он будет только ускоряться. В этих условиях нарастает необходимость правильной оценки этого процесса, также развития кенпо в мире в целом. Эта статья посвящена описанию кенпо, а также анализу и систематизации перспектив его развития в России и в мире.

Цель исследования. Провести анализ текущего уровня развития Кенпо в мире, оценить спектр возможностей развития нового вида спорта в России.

Результаты исследования и их обсуждение. Первоначально кенпо задумывалось как современная система самообороны на основе древнекитайских боевых искусств, она была разработана американцем гавайского происхождения Эдмундом Кеалоха Паркером и его учениками. Система самообороны окончательно оформилась к 80-м годам XX века. Полное наименование кенпо – Американское кенпо-каратэ Эда Паркера [6]. Кенпоист учится защищаться от одного, двух, трех безоружных, либо вооруженных противников, которые атакуют «по-современному», то есть бьют кулаками, пинают ногами, захватывают спереди, сзади. В руках у его противников могут быть различные предметы (палка, нож, пистолет), представленные в системе кенпо. Арсенал приемов кенпо огромен, из него каждый может подобрать под себя свой собственный стиль согласно своим темпераменту, физическим данным, возрасту.

Сам Эд Паркер разделял технику кенпо на три части: основы, самозащита и фристайл (спарринг). К основам относятся базовые элементы кенпо, отдельные движения руками и ногами, стойки, перемещения и пр. Самозащита – это раздел техники кенпо, рассматривающий ситуации реального нападения, состоит из отдельных приемов самообороны. Фристайл (спарринг) – раздел техники, в котором разбираются способы атаки противника. Методика преподавания предусматривала последовательное изучение основ техники, в дальнейшем сочетание этих основ в приемах самозащиты, а также во фристайле. Кроме того, Паркер разделял фристайл на: фристайл для соревнований и «уличный» фристайл, который являлся техникой самообороны. Обучение этим видам фристайла проводится по-разному [3]. Соревнования по кенпо, как правило, проводятся в трех дисциплинах: Self Defense (приемы самообороны); Forms (комплексы движений); Sparring (поединки).

В 1960 году в целях развития кенпо Эд Паркер создал International Kenpo-Karate Association (ИККА) – международную организацию, которая 30 лет, до самой его смерти была одной из крупных организаций боевых искусств в мире. К началу 1990 года в ней состояло 35 тысяч человек, 170 клубов 12-ти стран мира. Смерть Паркера проявила множество противоречий финансового и организационного характера, которые стали причиной прекращения существования ИККА [5].

С этого момента развитие кенпо получило новый толчок. Специалисты кенпо продолжают дело Паркера, создают свои организации. Так, четверо учеников Паркера: Джо Паланцо, Томас Келли, Фрэнк Треджо и Ричард Планас в апреле 1991 года создали Всемирную федерацию кенпо-каратэ. Другая организация: ИККА-Europe – европейское отделение международной ассоциации Паркера, основанное в 1979 году и

зарегистрированное Райнером Шульте в 1984 году в Дюссельдорфе, Германия, существует и по сей день и ведет продуктивную деятельность [4]. На сегодняшний день организаций кенпо стало гораздо больше.

В настоящее время в мире кенпо наблюдается бурный рост. Например, ранее, даже в первые годы после смерти Паркера, существовал в целом только один крупный чемпионат по кенпо, проводившийся ежегодно – чемпионат мира. В настоящее же время число крупных соревнований значительно возросло, крупные соревнования проводятся ежегодно несколько раз. Хорошие примеры: проведенный 08 ноября 2018 года World American Kenpo Championships в Майами Бич, Флорида, а также предстоящий 24-27 октября 2019 года Чемпионат Европы по Кенпо организуемый в Нидерландах.

Таким образом, в настоящее время в развитии кенпо в мире наблюдается бурный рост, привлекающий большое количество увлеченных им людей.

Для оценки перспектив развития кенпо, как вида спорта, в России в первую очередь необходимо рассмотреть исторический и культурный аспекты нашей страны, немалое влияние на которые оказало СССР, преемницей которой она стала. В СССР сфера спорта, в числе прочих сфер жизни подвергалась существенному контролю государства. Как следствие, в стране сложилась соответствующая система управления этой сферой жизни общества. Спорт существовал на средства государства, управляло им в конечном итоге также государство. С одной стороны, это позволяло направлять значительные ресурсы на развитие спорта, а с другой это ограничивало субъектов спорта в принятии ими решений [2].

Творческий подход в функционировании спортивных организаций имел место, но только в рамках единого понимания, как и в какую сторону должен развиваться спорт. В 90-е годы прошлого века ситуация резко изменилась. Принципы, заложенные в административную систему РФ, уже не позволяли проводить политику в спорте так же, как она проводилась в СССР. Потребовалось несколько лет, прежде чем, государство выработало новые инструменты управления сферой спорта. Однако, понимание управления сферой спорта в нашей стране так или иначе схоже с пониманием этого в СССР.

Например, видом спорта в России может считаться только тот вид соревновательной деятельности, который признан государством в установленном порядке и внесен во Всероссийский реестр видов спорта [1]. Порядок признания устанавливает обязательность факта проведения регулярных соревнований по соответствующему виду деятельности для признания его спортом. А это лишает подобные соревнования четкого статуса, что неизбежно создает дополнительные препятствия организационного характера для их проведения.

Одной из других проблем на пути развития кенпо в России является то, что любая организация, в которой осуществляется обучение по закону по общему правилу может быть только некоммерческой. В то же время деятельность по развитию нового вида спорта требует вложения значительных средств, которые некоммерческая организация может взять лишь со стороны частных спонсоров, либо государства, а этого на первых порах ожидать не следует. Между тем, коммерческая организация могла бы более эффективно находить средства для развития, так как осуществление ей предпринимательской деятельности не ограничено. В то же время закон на данный момент позволяет желающим обучать на коммерческой основе делать это в статусе индивидуального предпринимателя. Однако, такой статус не предполагает серьезного развития, так как изначально был задуман для малого предпринимательства.

Для быстрого развития кенпо в России необходимо решить «кадровый вопрос». Дело в том, что на данный момент в стране мало специалистов в этом виде спорта. Однако, эта задача легко решается приглашением специалистов из других стран.

Выводы. Оценка проблем и перспектив развития Американского Кенпо-каратэ Эда Паркера показала, что в развитии кенпо на международном уровне наблюдается бурный рост, что открывает возможности для продвижения кенпо в России. Между тем, для нашей страны кенпо совершенно новый вид спорта. В связи с этим есть ряд трудностей, вызванных

принятым на данный момент законодательством, а также, малым количеством в стране специалистов. Однако, все вышеназванные трудности легко преодолимы, а перспективы кенпо впечатляющи, в случае создания продуктивного диалога и объединения людей, увлеченных этим видом спорта.

Список литературы:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) // «Собрание законодательства РФ», 10.12.2007, N 50, ст. 6242.
2. Коновалов, И.Е. Интеграция областей образовательной деятельности детей, реализуемых в дошкольных образовательных учреждениях в условиях выполнения федерального государственного образовательного стандарта / И.Е. Коновалов, Э.И. Гамова, Ю.В. Болтиков // Гуманизация образования. 2016. № 1. С. 4-9.
3. Тарас, А.Е. Боевые искусства 200 школ боевых искусств востока и запада традиционные и современные боевые единоборства востока и запада: энциклопедический справочник / А.Е. Тарас. – Мн.: Харвест, 1996. – 640 с.
4. Parker, E.K. Infinite Insights into Kenpo, Vol. 1: Mental Stimulation / E.K. Parker. – L.A.: Delsby Publications, 1984. – P. 144.
5. IKKA-EUROPE: [Электронный ресурс]. URL: <http://ikka-europe.com/>. (Дата обращения: 14.03.2019).
6. World American Kenpo Championships: [Электронный ресурс]. URL: https://www.facebook.com/WorldAmericanKenpoChampionships/?ref=py_c. (Дата обращения: 14.03.2019).

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ 10-11 ЛЕТ

*Гафиятуллин И.М. студент 81101м гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., Зиннатнуров А.З.*

Актуальность. Данная тема актуальна тем, что общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений. Очень важно при составлении комплекса ОФП избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных, общая физическая подготовка в возрасте 10-11 лет в боксе чрезвычайно важна и оказывает значительное влияние на результат спортсмена в будущем [4].

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Наряду с упражнениями скоростно-силового характера, здесь широко используются упражнения, развивающие выносливость в работе переменной интенсивности со значительными силовыми напряжениями, а также упражнения, разносторонне совершенствующие ловкость и быстроту двигательной реакции [3,5].

Под влиянием общей физической подготовки улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. Спортсмен лучше воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более высокого уровня развития двигательных качеств, наиболее успешно овладевает техническими навыками. Общая физическая подготовка имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы [1,2].

Многолетний процесс физического воспитания может быть успешно осуществлён при условии тщательного учёта возрастных особенностей человека.

В нашей работе, опираясь на научные труды в области теории и методики физического воспитания, возрастной физиологии мы определили сенситивные периоды воспитания физических качеств, что позволяет повысить уровень физической подготовленности школьников.

Физические качества в разные годы жизни ребёнка развиваются неравномерно. В один период некоторые качества развиваются одинаково быстро - синхронно, в другие периоды жизни физические качества нарастают с разной интенсивностью, т.е. гетерохронно. Периоды, в которые какое-либо качество развивается наиболее интенсивно, называются сенситивными периодами. С нейропсихологической точки зрения сенситивность означает достижение теми или иными мозговыми центрами того уровня зрелости, при котором резко возрастает их чувствительность к соответствующим воздействиям среды [1]. При наличии адекватных раздражений этих центров ускоряются темпы достижения ими функциональной зрелости, что, в свою очередь, приводит к активному формированию тех звеньев психических функций, которые обеспечиваются этими центрами.

Общая физическая подготовка на начальном этапе подготовки в боксе – основная часть подготовки спортсменов - боксеров. Следует уделять особое внимание общей физической подготовке, ведь формирование широкого круга двигательных умений и навыков и всестороннее гармоничное развитие физических качеств, поможет в дальнейшем на фоне этой базы умений и навыков, добиться рационального выполнения более сложно-

координированных действий при минимальных затратах энергии, что очень важно в результате поединка [6].

Следовательно, для достижения спортивных результатов поиск путей совершенствования общей физической подготовленности у боксеров остаётся актуальным.

Цель исследования – разработать и теоретически обосновать комплекс упражнений для совершенствования общей физической подготовки боксеров 10-11 лет на этапе начальной подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. В эксперименте принимало участие 24 юноши – по 12 человек в каждой группе. Возраст испытуемых 10–11 лет.

Оценка уровня общей физической подготовки спортсменов была проведена при проведении контрольной тренировки.

В начале эксперимента в обеих группах после дня отдыха, в начале недельного микроцикла в одинаковых условиях было проведено первое контрольное испытание – сдача нормативов. Во время которого выставлялись баллы за количество выполненных повторений упражнений, таких как: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук в висе, подъем ног к перекладине, одно повторение - один балл. Далее спортсмены контрольной группы тренировались по стандартной программе ДЮСШ. Спортсмены экспериментальной группы тренировались по той же программе, при этом заменяя задания на общую физическую подготовку специальным комплексом упражнений, предложенными нами. Тренировочные занятия проводились 4 раз в неделю. Комплексы упражнений применялись 2 раза в неделю. Весь эксперимент длился 12 недель, было проведено 48 занятий, специальные комплексы упражнений включались 24 раза. В конце эксперимента в обеих группах после дня отдыха, в начале недельного микроцикла в одинаковых условиях было проведено второе контрольное испытание. Во время которого выставлялись баллы за количество повторений. Регистрировались следующие данные: количество повторений (табл.1).

Таблица 1 - Результаты контрольного испытания

Упражнение		КГ	ЭГ	t-критерий	t гр	Значимость
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	В начале	36,1	36,0	0,13	2,17	P>0.05
	В конце	38,0	40,3	4,41		
Сгибание, разгибание рук в висе	В начале	6,9	6,8	0,20		
	В конце	7,9	8,9	2,62		
Подъем ног к перекладине	В начале	6,8	6,8	0,22		
	В конце	7,8	9,0	2,50		

Примечание: В столбцах КГ (контрольная группа) и ЭГ (экспериментальная группа) показано среднее количество повторений в каждой группе

После анализа показателей общей физической подготовленности мы можем констатировать, что улучшение результатов в экспериментальной группе выше чем в контрольной.

Сравнение результатов в начале эксперимента экспериментальной и контрольной группе показало, что $t_{гр} > t_{критерия}$. Этот результат считается недостоверным, это значит, что группы - одинаковые, а в конце эксперимента в экспериментальной и контрольной группе исследование показало, что $t_{критерий} > t_{гр}$, этот результат считается достоверным и есть разница между среднеарифметическими показателями в группе на контрольных упражнениях, а именно, результаты экспериментальной группы на много лучше результатов контрольной группы. Исходя из этого, можно утверждать, что улучшение общей физической подготовки показанного при преодолении контрольных испытаний: сгибание и разгибание

рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук в висе, подъем ног к перекладине, в экспериментальной группе в конце эксперимента по отношению к начальным результатам произошло при использовании данного комплекса упражнений в тренировочных занятиях.

Выводы:

Был проведен эксперимент, в ходе которого мы доказали эффективность использования разработанного нами комплекса упражнений. В ходе эксперимента, экспериментальная группа применяла наш комплекс упражнений в 50% тренировок в неделю. Мы обнаружили, что в отличие от контрольной группы, спортсмены которой тренировались по общепринятой программе, спортсмены экспериментальной группы улучшили свои общие физические показатели больше и стали выполнять повторений больше чем спортсмены контрольной группы. Полученные данные статистически достоверны, что подтверждает утверждение о том, что спортсмены улучшили результаты благодаря примененному комплексу упражнений.

Общая физическая подготовка способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств, содействует накоплению двигательного опыта и познанию своих двигательных возможностей.

Список литературы:

1. Абрамов, Н.А. Внедрение инновационных технологий в систему специальной физической подготовки дзюдоистов (на примере "скоростно-силового тренажера дзюдо") / Н.А. Абрамов, Д.И. Ащеулов, А.М. Ахатов, Ю.В. Болтиков, А.З. Зиннатнуров // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 21. № 4 (21). С. 55-59.
2. Болтиков, Ю.В. Особенности силовой подготовки спортсменов высших разрядов в армспорте / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, Д.Р. Ислямов, В.В. Косулина // В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2018. С. 157-160.
3. Жарова, И.А. Физическая подготовка борцов 18-20 лет. / И.А. Жарова, Ю.В. Болтиков, А.М. Ахатов // В сборнике: Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. "СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ" и внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 81-84.
4. Спирин, Н.А. Некоторые аспекты подготовки боксеров высокой квалификации / Н.А. Спирин, С.М. Мугаллимов // В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2016. С. 369-371.
5. Хамидулин, Э.Д. Развитие выносливости у юношей 14-16 лет, занимающихся греко-римской борьбой / Э.Д. Хамидулин, Ю.В. Болтиков // В сборнике: проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Материалы: Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2016. С. 398-400.
6. Шадиёв, Р.А. Повышение функциональных способностей боксеров 16-17 лет методом круговой тренировки / Р.А. Шадиёв, И.А. Земленухин // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013. В 3-х томах. 2018. С. 682-685.

НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНАЯ ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ БОРЬБЫ В ЛЕГКОЙ И ТЯЖЕЛОЙ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ ДЗЮДОИСТОВ

*Гималетдинова А. И., студентка 81101М гр.
Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., профессор Болтиков Ю. В.*

Актуальность. Тактика ведения борьбы реализуется через установку дзюдоиста на предстоящую деятельность. При подготовке дзюдоистов к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки «на победу» [5,6]. Он должен базироваться на всесторонней подготовленности спортсмена. Опора на собственную подготовленность внушает дзюдоистам уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях [3].

Выбор наиболее эффективной тактики ведения борьбы в той или иной схватке падает на плечи дзюдоиста. И выбор этой тактики основывается на умениях и навыках спортсмена. Как известно, тактик ведения борьбы целое множество, но есть четыре основные: наступательная (стойка), контратакующая (стойка), по наказаниям (накрутка «шидо» сопернику), партер/не-ваза (сбив-атака).

С учетом особенностей весовых категорий и их возможностей, следует учитывать, что легкие весовые категории более подвижны, нежели борцы той же спортивной квалификации, но категориями выше. Таким образом, можно утверждать, что атакующая тактика будет более эффективной и распространенной в легких весовых категориях[4].

Цель исследования. Выявить наиболее эффективную тактику ведения борьбы в легкой весовой категории дзюдоистов.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ научно-методической литературы показал, что морфологические различия легких и тяжелых весовых категорий дзюдоистов ярко выражены, а значит, что и тактика ведения борьбы тоже различается. Если легкие категории стремятся к непрерывным атакам, то «тяжи» наоборот – выжидают, стремясь завершить борьбу одним броском или сделать контратаку [3,1].

Наиболее эффективная тактика борьбы для легких весовых категорий дзюдоистов определялась по средствам анализа встреч борцов веса до 66 кг на международных соревнованиях, а для тяжелой весовой рассматривалась категория 100 кг. Рассматривались три разных соревнования на международной арене (табл.1,2,3).

Таблица 1 – результаты анализа схваток на Кубке Европы среди мужчин 2018 г.

в/к 66 кг	атака	контратака	партер	«шидо»
кол-во побед	18	12	10	11
%	35,3%	23,5%	19,6%	21,6%
в/к 100 кг	атака	контратака	партер	«шидо»
кол-во побед	9	10	8	5
%	28%	31%	25%	16%

Таблица 2 – результаты анализа схваток на Первенстве Европы среди мужчин до 23 лет 2018 г.

в/к 66 кг	атака	контратака	партер	«шидо»
кол-во побед	20	4	3	3
%	67%	13%	10%	10%
в/к 100 кг	атака	контратака	партер	«шидо»

кол-во побед	7	8	6	4
%	28%	32%	24%	16%

Таблица 3 – результаты анализа схваток на Гран-При среди мужчин 2018 г.

в/к 66 кг	атака	контратака	партер	«шидо»
кол-во побед	13	6	3	8
%	43%	20%	10%	27%
в/к 100 кг	атака	контратака	партер	«шидо»
кол-во побед	8	7	5	6
%	30,8%	27%	19,2%	23%

Из полученных данных можно сделать вывод о том, что все-таки атакующая тактика для весовой категории до 66 кг – приоритетна и количество побед именно в стойке, по средствам непрерывных атак выше, чем количество побед контратакой, в партере или «по шидо». Конечно статистика на каждом соревновании разная, но, тем не менее, атакующая тактика в данной весовой категории лидирует. Что же касается веса до 100 кг, то чаще все же лидирует партер или контратака.

Выводы:

1. Анализ научно-методической литературы показал, что морфологические различия легких и тяжелых весовых категорий дзюдоистов ярко выражены, и тактика ведения борьбы так же различается.
2. Для весовой категории до 66 кг атакующая тактика – приоритетна и количество побед именно в стойке, по средствам непрерывных атак выше, чем победы в партере или по наказаниям.

Список литературы:

1. Апойко, Р. Н. Обоснование границ весовых категорий борцов как системотехническая задача / Р. Н. Апойко, Б. И. Тараканов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - №7. – С. 16-19.
2. Ахатов, А.М. Классификация технических элементов и тактических действий спортсменов в борьбе на поясах / А.М. Ахатов, Г.Б. Сулейманов, Е.В. Бурцева// В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2017. С. 558-562.
3. Болтиков, Ю.В. Повышение технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля посредством внедрения системы мотивационно-принудительного стимулирования / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, И.Е. Коновалов // Теория и практика физической культуры. 2018. № 5. С. 102-104.
4. Мавлиев, Ф.А. Функция равновесия у спортсменов с разным видом спортивных локомоций / Ф.А. Мавлиев, А.М. Ахатов, А.С. Назаренко, Л.К. Ишкинина, Ю.В. Болтиков, И.Е. Коновалов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. № 1. С. 162-167.
5. Маловичко, М.А. Анализ исследований, посвященных изучению технико-тактической подготовки в дзюдо / М.А. Маловичко, И.А. Земленухин // В сборнике: Олимпизм: истоки, традиции и современность Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очной научно-практической конференции. Редколлегия: Г.В. Бугаев [и др.]. – 2018. – С. 478-482.
6. Федоров, П.С. Методика двигательного-координационного подготовки юных самбистов на этапе начальной спортивной специализации / П.С. Федоров, Ю.В. Болтиков // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Под общей редакцией Ф.Р. Зотовой; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2017. С. 732-735.

СПОРТИВНЫЕ МЕДИКАМЕНТЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЗЮДОИСТОВ 18-20 ЛЕТ

*Гималетдинова А. И., студент 81101М гр.
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., профессор Болтиков Ю. В.*

Актуальность. Спортивное питание и фармакология – один из важных факторов в спортивной деятельности. Под спортивным питанием подразумевается особая группа пищевых продуктов, выпускающаяся преимущественно для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом.

Приём спортивного питания направлен в первую очередь на улучшение спортивных результатов, повышение силы и выносливости, укрепление здоровья, увеличение объёма мышц, нормализацию обмена веществ, достижение оптимальной массы тела и в целом на увеличение качества и продолжительности жизни [2].

Разработка и изготовление спортивного питания основано на научных исследованиях в различных областях, например, в таких, как физиология и диетология. В основном представляет собой тщательно подобранные по составу концентрированные смеси основных пищевых элементов, специально обработанных для наилучшего усвоения организмом человека.

Спортивные медикаменты широко используются в профессиональной деятельности и в сборных командах страны. Они помогают улучшить функциональное состояние организма и повысить выносливость.

Цель исследования. Выявить эффективность влияния спортивных медикаментов на функциональные возможности дзюдоистов 18-20 лет.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ научно-методической литературы показал, что использование спортивных медикаментов является одним из факторов спортивной тренировки. Медикаментозная база поддерживает организм спортсмена в период высокой физической активности и нагрузок, повышает уровень выносливости, эмоционального состояния, увеличивает скорость восстановления [3].

Функциональное состояние дзюдоистов 18-20 лет определялось при помощи тестирования, которое позволяло оценить уровень их функционального состояния, а именно их выносливость, частоту сердечных сокращений и скорость восстановления [1].

Главной задачей применения медикаментов являлось повышение выносливости и увеличение скорости восстановления, то есть, определить влияние спортивных медикаментов на функциональные возможности организма спортсменов (табл.1).

Таблица 1 – Результаты замеров ЧСС до эксперимента

<i>Экспериментальная группа</i>					
	нагрузка		восстановление		
	до	после	30 секунд	1 минута	5 минут
Хср σm	108,30	176,90	160,70	149,6	118,10
	6,47	6,76	6,12	5,24	5,68
	1,49	1,55	1,41	1,20	1,30
<i>Контрольная группа</i>					
Уср σm	108,50	177,70	161,30	150,23	118,80
	6,05	5,32	6,12	5,00	5,12
	1,39	1,32	1,40	1,15	1,18
t	0,10	0,39	0,30	0,36	0,40
tкр = 2,02 уровень значимости p=0,05					

Из полученных данных можно сделать вывод о том, что различие между группами недостоверно, что дает нам понять то, что в начале эксперимента обе группы были примерно на одном уровне общей и специальной выносливости, т.е. однородны [4].

Проанализировав полученные результаты исследования, мы установили, что показатели ЧСС дзюдоистов исследуемых групп соответствуют среднему уровню [2,5].

Спортивными медикаментами для эксперимента выступали: “BCAA”, “Amino Vital”, “Fit active isotonic drink”, “ИЗОТОНИК”.

После эксперимента было проведено повторное тестирование дзюдоистов экспериментальной и контрольной групп (табл. 2).

Таблица 2 - Результаты замера ЧСС после эксперимента

<i>Экспериментальная группа</i>					
	нагрузка		восстановление		
	до	после	30 секунд	1 минута	5 минут
Хср см	104,90	173,60	157,05	145,95	104,50
	5,00	5,67	5,44	4,13	4,85
	1,15	1,30	1,25	0,95	1,11
<i>Контрольная группа</i>					
Уср см	108,25	177,40	160,80	150,15	108,70
	4,96	5,10	5,78	5,20	4,65
	1,14	1,17	1,33	1,19	1,07
t	2,07	2,06	2,06	2,76	2,72
t _{кр} = 2,02 уровень значимости p=0,05					

Из полученных результатов замера ЧСС в периоды активности и восстановления можно заметить, что восстановление в экспериментальной группе происходит быстрее, чем в контрольной. В сравнении показателей “до”, “после”, “30 секунд”, “1 минута” и “5 минут” показатели экспериментальной в отличие от контрольной группы улучшились на 3,35 уд/мин., 4,1 уд/мин., 3,75 уд/мин., 4,2 уд/мин. и 4,2 уд/мин соответственно.

Также в сравнении показателей “до” и “5 минут” можно отметить, что у экспериментальной группы наблюдается суперкомпенсация (сверхвосстановление) – состояние организма после тренировочных нагрузок, когда уровень функционирования систем организма превышает исходный.

Анализируя полученные данные тестирования до и после эксперимента было выявлено, что все измеряемые показатели у дзюдоистов экспериментальной группы достоверно повысились, что доказывает, что влияние спортивных медикаментов на организм спортсменов положительно.

Выводы:

1. Анализ научно-методической литературы показал, что использование спортивных медикаментов является одним из факторов спортивной тренировки. Медикаментозная база поддерживает организм спортсмена в период высокой физической активности и нагрузок, повышает уровень выносливости, эмоционального состояния, увеличивает скорость восстановления [3].

2. Анализ полученных данных тестирования до проведения эксперимента показал, что по изучаемым показателям достоверных различий не выявлено. Уровень общей выносливости обеих исследуемых групп соответствует “среднему”.

3. Анализируя полученные данные тестирования до и после эксперимента, было выявлено, что все показатели экспериментальной группы относительно контрольной группы достоверно повысились (p=0,05).

В тестировании на выявление скорости восстановления средствами замера ЧСС, прирост показателя «до» у экспериментальной группы составил 3,1%, тем временем как у

контрольной только 0,2%, прирост показателя «после» у экспериментальной группы составил 1,9%, а у контрольной только 0,2%, прирост показателя «30 секунд» у экспериментальной группы составил 2,3%, в то время как у контрольной 0,3%, прирост показателя «1 минута» у экспериментальной группы составил 2,5% у контрольной 0,1%, прирост показателя «5 минут» у экспериментальной группы составил 11,5%, тем временем как у контрольной 8,5%.

В сравнении показателей «до» и «5 минут» можно отметить, что у экспериментальной группы наблюдается суперкомпенсация.

В тестировании на выявление уровня общей и специальной выносливости прирост показателя «броски партнера за 30 секунд» у экспериментальной группы составил 7,5%, а у контрольной 1,7%, прирост показателя «подъем туловища из положения лежа за 30 секунд» у экспериментальной группы составил 5,9%, в то время как у контрольной 0,7%, прирост показателя «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» у экспериментальной группы составил 6,9%, а у контрольной 1,5%, прирост показателя «беговой тест» у экспериментальной группы составил 7,7%, а у контрольной 0,1%. Таким образом, мы отмечаем, что все измеряемые показатели у дзюдоистов экспериментальной группы достоверно повысились, что доказывает, что влияние спортивных медикаментов на организм спортсменов положительно.

Список литературы:

1. Абрамов, Н.А. Внедрение инновационных технологий в систему специальной физической подготовки дзюдоистов (на примере "скоростно-силового тренажера дзюдо") / Н.А. Абрамов, Д.И. Ащеулов, А.М. Ахатов, Ю.В. Болтиков, А.З. Зиннатнуров // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 21. № 4 (21). С. 55-59.

2. Жарова, И.А. Физическая подготовка борцов 18-20 лет. / И.А. Жарова, Ю.В. Болтиков, А.М. Ахатов // В сборнике: Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. "СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ" и внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 81-84.

3. Маловичко, М.А. Анализ исследований, посвященных изучению технико-тактической подготовки в дзюдо / М.А. Маловичко, И.А. Земленухин // В сборнике: Олимпизм: истоки, традиции и современность. Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очной научно-практической конференции. Редколлегия: Г.В. Бугаев [и др.]. 2018. С. 478-482.

4. Хамидулин, Э.Д. Развитие выносливости у юношей 14-16 лет, занимающихся греко-римской борьбой / Э.Д. Хамидулин, Ю.В. Болтиков // В сборнике: проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Материалы: Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2016. С. 398-400.

5. Шадиев, Р.А. Повышение функциональных способностей боксеров 16-17 лет методом круговой тренировки / Р.А. Шадиев, И.А. Земленухин // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013. В 3-х томах. – 2018. – С. 682-685.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЗЮДОИСТОК 21-23 ГОДА

*Гималетдинова А. И., студент 81101М гр.
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., профессор Болтиков Ю. В.*

Актуальность. Дзюдо – зрелищный вид спорта и пользуется заслуженным вниманием большого количества людей. В дзюдо воспитываются не только психические качества (решительность, смелость, сила воли) и формируются различные двигательные умения и навыки, но также и физические качества, такие как быстрота, сила и выносливость. Достижение высоких спортивных результатов в современном дзюдо невозможно без качественной физической подготовки. Успех любого борца определяется такими факторами как техника, тактика и физическая подготовка[1,3].

Важным компонентом целостной системы подготовки спортсменов является физическая подготовка. В дзюдо, как в виде спорта, соревновательная деятельность которого требует выраженного проявления силовых качеств и способностей, особая роль в физической подготовке принадлежит силовой подготовке спортсменов. Ее эффективная организация позволяет в значительной степени повысить темпы роста спортивного мастерства в широком возрастном и квалификационном диапазоне [4,5].

Специальная физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной тренировочной и соревновательной работы [2].

Силовая выносливость — способность реализовывать большие импульсы силы в течение необходимого периода нагрузки при незначительной разнице между максимально возможным и реализованным импульсом силы.

Цель исследования. Выявить эффективность методики специальной физической подготовки как средства повышения силовой выносливости дзюдоисток 21-23 года.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы показал, что развитие силовой выносливости для дзюдоистов, является актуальным, это обусловлено тем обстоятельством, что в схватке, которая определена временными параметрами, приходится выдерживать значительные силовые нагрузки. Поэтому при подготовке хорошего борца придается особое значение развитию силовой выносливости [1].

Начальный уровень силовой выносливости определялся по итогам ряда тестов, таких как:

1. Тест «динамометр», где испытуемым предлагалось совершить 10 измерений силы с интервалом отдыха в 10 секунд для определения силовой выносливости кисти.
2. Тест «progressive жим лежа», где испытуемым предлагалось совершить максимальное количество жима штанги от груди, при этом на каждый раз добавляя по 2,5-5 кг, после выхода на максимальный вес, вес уменьшается в обратном порядке.

Таблица 1 - Результаты тестирования “динамометр” до и после эксперимента

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Разница
До Хср	56,2	55,2	54,3	53,7	53	52,4	52	51,2	50,4	49	7,2
После Хср	57,9	57,4	56,9	56,5	56	55,7	55,4	54,8	54,4	53,5	4,5

Таблица 2 - Результаты прироста в тестировании “progressive жим лежа”

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прирост	3,3%	7,1%	6,25%	3,4%	3,7%	7,1%	3,1%	7,4%	7,1%	6,25%

Из полученных данных можно сделать вывод о том, что показатели «до» и «после» различны. Показатели «после» значительно лучше показателей «до» в тесте «динамометр». В тесте «progressive жим лежа» прирост также имеет неплохие показатели, что доказывает, что методика повышения силовой выносливости по средствам специальной физической подготовки эффективна (табл.1,2).

Выводы:

1. Анализ научно-методической литературы показал, что развитие силовой выносливости для дзюдоистов актуально, вследствие того, что спортсменам приходится выдерживать значительные силовые нагрузки во время борьбы.
2. По итогам эксперимента выяснилось, что методика повышения силовой выносливости по средствам специальной физической подготовки эффективна.

Список литературы:

1. Абрамов, Н.А. Внедрение инновационных технологий в систему специальной физической подготовки дзюдоистов (на примере "скоростно-силового тренажера дзюдо") / Н.А. Абрамов, Д.И. Ащеулов, А.М. Ахатов, Ю.В. Болтиков, А.З. Зиннатнуров // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 21. № 4 (21). С. 55-59.
2. Болтиков, Ю.В. Образовательный компонент как стимул долговременной физкультурно-спортивной деятельности обучаемых в секциях спортивной борьбы / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин // Теория и практика физической культуры. 2001. № 2.
3. Земленухин, И.А. Мобильное приложение "MOTIVATOR" как способ формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В сборнике: Студент - исследователь Материалы Всероссийского конкурса студенческих научно-исследовательских работ. – 2018. – С. 147-150.
4. Жарова, И.А. Физическая подготовка борцов 18-20 лет. / И.А. Жарова, Ю.В. Болтиков, А.М. Ахатов // В сборнике: Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. "СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ" и внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 81-84.
5. Элипханов С.Б. Управление многолетней силовой подготовкой в женском дзюдо : автореф. дис. ... доктор пед. наук. / С.Б. Элипханов. – Майкоп., 2015. – 380 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ «КУРЭШ» И ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 10-11 ЛЕТ.

*Давлетишин А.М., студент 81101М гр.
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.э.н., ст. преподаватель Абрамов Н.А.*

Актуальность. Данные официальной статистики свидетельствуют о том, что в России ежегодно отмечается увеличение числа общей заболеваемости детей, в том числе и младшего школьного возраста [1]. Одним из основных факторов, который негативно сказывается на состоянии здоровья школьников, является недостаточная двигательная активность. Показатели функциональной и физической подготовленности напрямую зависят от двигательной активности ребенка. Решить эту проблему помогают занятия физической культурой и спортом во внеучебное время. В особенности это актуально для младших школьников, так как в этом возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, которые нужны для успешного участия в разных формах двигательной активности.

Возраст 10-11 лет является благоприятным для начала занятий борьбой «Курэш» и тяжелой атлетикой, которые относятся к скоростно-силовым видам спорта[4]. Занятия данными видами спорта благоприятно влияют на функциональные показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем юных спортсменов, физической и умственной работоспособности [2]. Учебно-тренировочные занятия также способствуют повышению физических качеств юных спортсменов, так как большая часть объема учебного времени на этапе начальной подготовки отводится на общую физическую подготовку [3].

Цель исследования: оценка влияния занятий борьбой «Курэш» и тяжелой атлетикой на функциональную подготовленность мальчиков 10-11 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Систематические занятия физическими упражнениями в возрастном периоде от 10 до 11 лет способствуют существенному увеличению аэробных возможностей организма, в особенности при работе 70-80% мощности от максимальной. Аэробные возможности и аэробно-анаэробные возможности у мальчиков повышаются в возрасте 9-10 лет. На начальном этапе адаптации детей к физическим нагрузкам их аэробные возможности взаимозависимы от повышения объемов легких и внешнего дыхания. Удельный вес показателей вентиляционной системы на данном этапе составляет 35-90%.

При регулярном занятии физической культурой у младших школьников происходит формирование рационального физиологического совершенного типа дыхания. Глубокий вдох, форсированный выдох при циклических видах мышечной работы способствует повышению легочной и альвеолярной вентиляции.

Функциональную подготовленность мальчиков, занимающихся борьбой «Курэш» и тяжелой атлетикой до эксперимента исследовали по функциональным показателям сердечно-сосудистой системы (систолического и диастолического артериального давления, частоты сердечных сокращений) и дыхательной системы (жизненной емкости легких (ЖЕЛ), пробы Штанге и Генчи) [5].

Полученные результаты исследования показателей функциональной подготовленности мальчиков до эксперимента представлены в табл. 1.

По данным табл. 1 до эксперимента в показателях функциональной подготовленности мальчиков, занимающихся борьбой «Курэш» и тяжелой атлетикой не выявлено достоверных различий ($p > 0,05$). В средних значениях функциональной подготовленности мальчиков до эксперимента выявлены следующие незначительные различия.

Результаты оценки показателей функциональной подготовленности мальчиков, занимающихся борьбой «Курэш» и тяжелой атлетикой до эксперимента, выявили, что у

мальчиков показатели ЧСС, систолического и диастолического артериального давления были в пределах возрастной нормы (табл.1).

Таблица 1 – Результаты исследования показателей функциональной подготовленности мальчиков до эксперимента

Статистические показатели	ЖЕЛ, мл	Проба Штанге, сек.	Проба Генчи, сек	ЧСС, уд/мин	Систолическое артериальное давление, мм.рт.ст.	Диастолическое артериальное давление, мм.рт.ст.
Мальчики, занимающиеся борьбой «Курэш»						
$X_{\text{ср}}$	1839,0	21,0	12,1	79,2	103,5	65,0
$S_{\text{ср}}$	50,8	1,51	1,0	1,5	2,1	2,4
Мальчики, занимающиеся тяжелой атлетикой						
$X_{\text{ср}}$	1850,0	21,3	12,4	78,0	104,0	65,0
$S_{\text{ср}}$	42,2	1,59	0,9	1,5	2,7	3,1

Показатели ЖЕЛ у 20% мальчиков, занимающихся борьбой «Курэш» и у 20% мальчиков, занимающихся тяжелой атлетикой оценивались как «в пределах нормы», у 80% мальчиков, занимающихся борьбой «Курэш» и у 20% мальчиков, занимающихся тяжелой атлетикой оценивались как «ниже нормы». То есть у большинства мальчиков показатели ЖЕЛ были ниже возрастной нормы.

Результаты оценки показателей функциональной пробы Штанге свидетельствуют, что у 100% мальчиков показатели оценивались как «удовлетворительно».

Показатели функциональной пробы Генчи оценивались как «хорошо» у 40% мальчиков, занимающихся борьбой «Курэш» и у 50% мальчиков, занимающихся тяжелой атлетикой, «удовлетворительно» - у 60% мальчиков, занимающихся борьбой «Курэш» и у 50% мальчиков, занимающихся тяжелой атлетикой.

По данным функциональные показатели сердечно-сосудистой системы мальчиков оценивались в пределах возрастной нормы для мальчиков 10-11 лет [5].

Функциональные показатели дыхательной системы, такие как ЖЕЛ у большинства (по 80%) мальчиков, занимающихся борьбой «Курэш» и тяжелой атлетикой до эксперимента, были «ниже нормы». Показатели пробы Штанге и Генчи у большинства мальчиков оцениваются «удовлетворительно».

Таким образом, до эксперимента в показателях функциональной подготовленности мальчиков, занимающихся борьбой «Курэш» и тяжелой атлетикой не выявлено достоверных различий ($p > 0,05$). Функциональные показатели сердечно-сосудистой системы мальчиков оценивались в пределах возрастной нормы для мальчиков 10-11 лет; функциональные показатели дыхательной системы, такие как ЖЕЛ у большинства (по 80%) мальчиков были «ниже нормы», а показатели пробы Штанге и Генчи у большинства мальчиков оценивались «удовлетворительно».

После окончания эксперимента проведено повторное исследование показателей функциональной и физической подготовленности мальчиков, занимающихся борьбой «Курэш» и тяжелой атлетикой.

Показатели функциональной подготовленности мальчиков после эксперимента представлены в табл. 2.

По данным табл. 2. за период эксперимента достоверные различия в показателях функциональной подготовленности мальчиков выявлены только по результатам функциональных проб Штанге и Генчи ($p < 0,05$).

Среднее значение ЖЕЛ у мальчиков, занимающихся борьбой «Курэш» повысилось на 87 мл (4,7%), у мальчиков, занимающихся тяжелой атлетикой на 105 (5,6%). Показатели ЖЕЛ больше повысились у юных тяжелоатлетов, чем у юных борцов на 18 мл (0,9%).

Показатели пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе) повысились у всех мальчиков. У мальчиков, занимающихся борьбой «Курэш» среднее значение пробы Штанге

повысилось на 7,1 сек (33,1%), у мальчиков, занимающихся тяжелой атлетикой повысилось на 7,2 сек (33,8%). Разница в приросте показателей пробы Штанге между группами мальчиков незначительное и составило 0,1 сек. (0,7%), но прирост выше у мальчиков, занимающихся борьбой «Курэш».

Таблица 2 – результаты исследования показателей функциональной подготовленности мальчиков после эксперимента

Статистические показатели	ЖЕЛ, мл	Проба Штанге, сек.	Проба Генчи, сек	ЧСС, уд/мин	Систолическое артериальное давление, мм.рт.ст.	Диастолическое артериальное давление, мм.рт.ст.
Мальчики, занимающиеся борьбой «Курэш»						
X _{ср}	1926,0	28,1	16,7	75,6	104,5	65,5
S _{хср}	57,6	2,2	1,0	1,0	1,9	2,2
Мальчики, занимающиеся тяжелой атлетикой						
X _{ср}	1955,0	28,5	16,8	76,2	106,5	67,5
S _{хср}	50,0	2,0	0,8	1,3	1,8	2,0

Прирост показателей пробы Генчи (задержка дыхания на выдохе) меньше, чем показателей пробы Штанге, но все у всех мальчиков выявлено увеличение времени задержки дыхания на выдохе. Так, среднее значение пробы Генчи повысилось у мальчиков, занимающихся борьбой «Курэш» на 2,8 сек. (20,1%), у мальчиков, занимающихся тяжелой атлетикой на 2,5 сек. (17,4%). Разница в приросте показателей пробы Штанге между группами мальчиков незначительная и составила 0,3 сек. (2,7%), но прирост выше у мальчиков, занимающихся борьбой «Курэш». Занятия борьбой «Курэш» и тяжелой атлетикой благоприятно влияют на функциональные показатели дыхательной системы, то есть улучшается состояние дыхательной системы, выражающееся в более эффективном обеспечении организма кислородом.

За период эксперимента также наблюдались изменения в функциональных показателях сердечно-сосудистой системы [5]. У мальчиков, занимающихся борьбой «Курэш» среднее значение ЧСС в покое снизилось на 3,6 уд/мин (4,5%), у мальчиков, занимающихся тяжелой атлетикой, чем на 2,2 уд/мин. (2,3%). Урежение пульса свидетельствует о том, что у юных борцов оно выше, чем у юных тяжелоатлетов на 1,4 уд/мин. (1,2).

Среднее значение систолического артериального давления у мальчиков, занимающихся борьбой «Курэш» незначительно повысилось на 1 мм.рт.ст. (0,9%), у мальчиков, занимающихся тяжелой атлетикой увеличилось на 2,5 мм.рт.ст. (2,4%). Изменение показателей систолического артериального давления выше у юных тяжелоатлетов, чем у юных борцов на 1,5 мм.рт.ст. (1,5%).

Среднее значение диастолического артериального давления у мальчиков, занимающихся борьбой «Курэш» незначительно повысилось на 1,5 мм.рт.ст. (0,7%), у мальчиков, занимающихся тяжелой атлетикой на 2,5 мм.рт.ст. (3,8%). Изменение показателей систолического артериального давления выше у юных тяжелоатлетов, чем у юных борцов на 2,5 мм.рт.ст. (3,8%).

Занятия спортом на этапе начальной подготовке способствует урежению показателей ЧСС в покое и не сказывается негативно на показатели артериального давления. Незначительное повышение показателей артериального давления является физиологическим изменением, характерным для данного возраста мальчиков.

Оценка показателей ЧСС, систолического и диастолического артериального давления не изменилась, данные показатели, как и до эксперимента, оценивались в пределах возрастной нормы.

Таким образом, показатели функциональной подготовленности юных спортсменов после эксперимента свидетельствуют о том, что занятия борьбой «Курэш» и тяжелой атлетикой благоприятно влияют на состояние дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Выводы:

Результаты исследования оценки влияние занятий борьбой «Курэш» и тяжелой атлетикой на функциональную подготовленность занимающихся свидетельствуют о благоприятном воздействии на организм мальчиков занятий, которое выражается в достоверном ($p < 0,05$) повышении средних показателей:

- пробы Штанге у мальчиков, занимающихся борьбой «Курэш» на 7,1 сек. (33,1%), у мальчиков, занимающихся тяжелой атлетикой на 7,2 сек. (33,8%);
- пробы Генчи у мальчиков, занимающихся борьбой «Курэш» на 2,8 сек. (20,1%), у мальчиков, занимающихся тяжелой атлетикой на 2,5 сек. (17,4%)

Таким образом, занятия борьбой «Курэш» и тяжелой атлетикой благоприятно влияют на функциональные показатели дыхательной и сердечно-сосудистой системы, выражающееся в более эффективном обеспечении организма кислородом и повышении экономичности функционирования сердца. Незначительное повышение показателей артериального давления является физиологическим изменением, характерным для данного возраста мальчиков[6].

Список литературы:

1. Абрамов, Н.А. Внедрение инновационных технологий в систему специальной физической подготовки дзюдоистов (на примере "скоростно-силового тренажера дзюдо") / Н.А. Абрамов, Д.И. Ащеулов, А.М. Ахатов, Ю.В. Болтиков, А.З. Зиннатнуров // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 21. № 4 (21). С. 55-59.
2. Мавлиев, Ф.А. Функция равновесия у спортсменов с разным видом спортивных локомоций / Ф.А. Мавлиев, А.М. Ахатов, А.С. Назаренко, Л.К. Ишкинина, Ю.В. Болтиков, И.Е. Коновалов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. № 1. С. 162-167.
3. Мугаллимов, С.М. О возможности включения татаро-башкирской спортивной борьбы "курэш" во всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ГТО) для студентов вузов / С.М. Мугаллимов, А.М. Ахатов // В сборнике: Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро. Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Поволжская ГАФКСиТ. 2015. С. 390-392.
4. Мугаллимов, С.М.. Татаро-башкирская спортивная борьба "курэш" как средство повышения физической подготовки студентов. В сборнике: Актуальные вопросы развития и научно-методического обеспечения национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия). Материалы всероссийской научной конференции с международным участием. Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта; Под общей редакцией И. И. Готовцева. 2017. С. 238-241.
5. Мутаева, И.Ш.. Влияние занятий борьбой дзюдо на деятельность сердца мальчиков 10-12 лет. / И.Ш. Мутаева, И.Е. Коновалов, Ю.В. Болтиков // Печатается по рекомендации Ученого совета Камской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. Набережные Челны, 2009.
6. Зотова, Ф. Р. Изменения гемодинамических и стабилографических показателей при ортостатических воздействиях у спортсменов, занимающихся борьбой / Ф. Р. Зотова, Ф. А. Мавлиев, А. С. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 11. – С. 21-23.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ БОРЦОВ САМБО

*Дамбаев А. Д., студент 71102 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.э.н., ст. преподаватель Абрамов Н. А.*

Актуальность. Продолжающееся повышение уровня спортивных достижений и обострение конкуренции на международной арене настоятельно требуют интенсивной разработки проблемы целенаправленной подготовки спортсменов, поиска наиболее эффективных форм, средств и методов тренировочного процесса в развитии функциональной готовности.

Мастерство спортсменов в любом виде единоборств и судейство на соревнованиях находятся в тесной взаимосвязи. Таким образом, изменения, даже небольшие, в правилах соревнований сразу же влияют на технику и тактику борьбы. Самбо не исключение. Последние изменения в правилах предписывают судьям наказывать борцов за пассивную борьбу предупреждением, а после второго предупреждения отстранять борцов со схватки. При этом пассивностью считается каждые 5 секунд схватки, если за это время борец не предпринял активной атаки. Согласно этому правилу борец может быть снят со схватки за пассивность на 10 секунд.

Борьба в Самбо длится 5 минут чистого времени. По несложным подсчетам, можно рассчитать, что за этот период борец должен провести активную атаку (реальную попытку броска или болевой прием) не менее 60 раз. Более того, недостаточно атаковать себя, нужно еще отражать атаки соперника. Как видим, для того, чтобы соответствовать требованиям правил, борцу, помимо приемов и тактики ведения боя, необходимы скоростные и силовые качества, отличная функциональная подготовка. Нет сомнений, что уровень функциональной готовности к тренировочным и соревновательным нагрузкам будет основным для самбиста в современных условиях.

Цель исследования: разработать и определить эффективность комплекса упражнений, направленных на обучение функциональной готовности борцов самбо.

Результаты исследования и обсуждение.

Приоритетом для спортсмена, который хочет улучшить свою функциональную подготовку, должна стать подготовка к развитию выносливости. К сожалению, авторы пособий по самбо не уделяют большого внимания развитию выносливости, хотя и признают: "все физические качества человека тесно взаимосвязаны». Ловкость требует большой скорости передвижения, а выносливость требует противодействия утомлению. Без упорства невозможно добиться хорошего развития любого из этих качеств. Однако в том же руководстве развитие выносливости дается только в двух строках: "необходимо заниматься... бегом, лыжами и плаванием для развития выносливости" [3].

Хорошо известно, что при целенаправленном развитии выносливости, часто возникает противоречие между необходимостью увеличения тренировочной нагрузки и ограниченными физическими возможностями отдельных систем организма спортсменов в целом и сердечнососудистой системы в частности. В литературе неоднократно отмечалось, что чисто механическое увеличение объемов тренировочной нагрузки само по себе не только не решит проблему повышения уровня функциональной подготовленности и результативности спортсменов, но и часто негативно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы и здоровье спортсменов в целом. Наиболее распространенным объективным показателем, характеризующим направление тренировочного процесса, является спортивный результат. А. И. Завьялов утверждает, что только полностью здоровый спортсмен может показать лучший результат на уровне своего потенциала [2].

Исследование уровня функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов Красноярского края на основе ЭКГ-контроля, проведенное в Красноярском краевом медико-спортивном диспансере (ККВФД), показало, что спортсмены различных

спортивных специализаций показали разные результаты реакции миокарда на физическую активность [4].

Проведенные исследования показали, что в среднем, плохое состояние спортсменов составляет 42 %. Почти половина опрошенных спортсменов демонстрируют не только плохую функциональную готовность, но и имеют диагноз "перегрузка". Следует особо отметить, что по всем видам спортивной специализации неудовлетворительными результатами опроса являются только кандидаты в мастера спорта. Данный анализ позволяет сделать очень утешительный вывод: перегрузка в тренировочном процессе вызывает снижение выносливости и негативную реакцию миокарда на физическую активность у молодых спортсменов, еще не реализовавших себя. Может, это задержка в росте их спортивных результатов.

Особенно удручающая картина наблюдается в Самбо. Такого количества "браков" ни в одном виде спорта нет [5]. По полученным данным, неблагоприятное состояние выявлено у 52% опрошенных спортсменов. Это говорит о том, что неконтролируемая тренировка очень вредна для спортсменов, пытающихся захватить вершины спортивного мастерства. Совершенствование тренировочного процесса в борьбе самбо является первой необходимостью.

В целях повышения качества тренировочного процесса по боевому самбо проведен педагогический эксперимент с группой самбистов в составе борцов, которые показали неудовлетворительные результаты реакции миокарда на нагрузку.

Целью эксперимента было повышение работоспособности спортсменов путем целенаправленного развития выносливости по принципу развивающей тренировки "для каждого по способностям".

Развитие выносливости осуществлялось под контролем электрокардиограммы с ограничением занятия или дополнительной нагрузкой после основного занятия в зависимости от состояния спортсмена. Программа эксперимента предусматривала ЭКГ-контроль по классификации А. И. Завьялова [2] перед каждой тренировкой, при выполнении тренировочных заданий в середине сессии и до ее окончания. При выявлении необходимых условий усталости на ЭКГ-контроле в процессе тренировки молодому борцу было предложено прекратить занятие с похвалой от тренера за отличную работу. Этот метод обучения стимулировал других детей к активному выполнению учебных заданий, повышает эмоциональность и эффективность тренировок.

Допуск на полноценные занятия получил только один спортсмен, у которого перед началом тренировки была зафиксирована нормальная электрокардиограмма без отклонений. Если были какие-то отклонения на ЭКГ, то такому спортсмену разрешалось брать занятия только для легкой разминки. Критерием остановки тренировки было появление ишемических сегментов ЯТ на ЭКГ и сплющивание волны Т (острая усталость) как возможный вариант перегрузки при тренировке.

Повторная экспертиза самбо провела четыре месяца после начала эксперимента не выявило у них никаких отклонений и патологий. Все спортсмены показали удовлетворительный и хороший уровень функциональной готовности, по словам врачей.

Результаты сравнительного анализа различных авторов, изучавших факторы, влияющие на надежность соревновательной техники в борьбе, выявили одну общую черту, характерную для данного вида спорта. В качестве такого обобщающего фактора была выделена усталость борца в соревновательном поединке, которую все исследователи поставили на второе место по уровню ее влияния на проявление технико-тактического мастерства борца в условиях ответственных соревновательных поединков.

Известно, что совершенствование процесса подготовки спортсменов неизбежно предполагает поиск оптимальных путей повышения физической работоспособности. Физическая работоспособность является основой для формирования технико-тактического мастерства и других аспектов подготовки, в основном способствующих реализации индивидуальных способностей и потенциальных двигательных возможностей спортсмена.

По мнению специалистов по этим важнейшим практическим вопросам, определяющим эффективное решение проблемы воспитания скоростно-силовой выносливости у спортсменов при подготовке к соревнованиям, позволяет считать выбранный предмет исследования очень своевременным и актуальным для теории и техники борьбы [1,3].

На основании вышеизложенного выявлено противоречие между необходимостью проявления скоростно-силовой выносливости в спортивной деятельности и отсутствием развития комплексов упражнений у самбистов.

Разработанная программа подготовки поможет повысить уровень функциональной готовности борцов самбо.

Основными методами исследования являются анализ, синтез и обобщение научно-методических данных.

1. Современный тренировочный процесс в борьбе самбо требует привлечения новых методов педагогического контроля, например, ЭКГ - контроля по классификации А. И. Завьялова, которые показали высокую эффективность при контроле нагрузки у борцов экспериментальной группы. При повторном обследовании спортсменов в CVFD не выявлено каких-либо неудовлетворительная реакция сердечно-сосудистой системы к физической активности

2. Для наиболее полного и качественного определения уровня функциональной подготовленности борцов самбо необходимо использовать метод ЭКГ над усталостью в тренировках как наиболее удобный, информативный и точный.

Выводы:

Выявлены существенные изменения в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой, где использовался разработанный комплекс упражнений для тренировки функциональной подготовленности борцов самбо. Определено, что разработанный комплекс упражнений, используемый в экспериментальной группе, является эффективной. Это подтверждается увеличением показателей и значительными различиями между контрольной и экспериментальной группами после педагогического эксперимента.

Список литературы:

1. Абрамов, Н.А. Внедрение инновационных технологий в систему специальной физической подготовки дзюдоистов (на примере "скоростно-силового тренажера дзюдо") / Н.А. Абрамов, Д.И. Ащеулов, А.М. Ахатов, Ю.В. Болтиков, А.З. Зиннатнуров // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 21. № 4 (21). С. 55-59.

2. Жарова, И.А. Физическая подготовка борцов 18-20 лет. / И.А. Жарова, Ю.В. Болтиков, А.М. Ахатов // В сборнике: Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. "СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ" и внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 81-84.

3. Хамидуллова, Ю.Р. Развитие силовых качеств самбистов 13-14 лет / Ю.Р. Хамидуллова, Ю.В. Болтиков // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Под общей редакцией Ф.Р. Зотовой; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2017. С. 766-768.

4. Шадиев, Р.А. Повышение функциональных способностей боксеров 16-17 лет методом круговой тренировки / Р.А. Шадиев, И.А. Земленухин // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013. В 3-х томах. – 2018. – С. 682-685.

5. Давлетшин, А.М. Физическое развитие и функциональные показатели детей, занимающихся национальной борьбой корэш / А.М. Давлетшин, И.А. Земленухин // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013. В 3-х томах. – 2018. – С. 616-619.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ БОРЦОВ 10-11 ЛЕТ

*Данилов И.А., Николаева Е.В., студенты 71102М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.э.н., ст. преподаватель Абрамов Н.А.*

Актуальность. Гибкость имеет большое значение, как в видах спортивной борьбы, так и в спортивной деятельности в целом. Ее уровень обуславливает проявление других двигательных способностей, таких, как скоростные, силовые, координационные [3, 4]. Исследования подтверждают необходимость высокого уровня развития подвижности в суставах для овладения техникой двигательных действий в различных видах спорта и в спортивной борьбе, где высокий уровень развития этой способности помогает борцу в защите оставаться трудно уязвимым для атакующих действий соперника, а также успешно применять свой технический арсенал в соревновательной деятельности.

Проблемам развития гибкости в спорте посвящены исследования многих авторов, однако, зачастую в практике тренировки в различных видах спортивной борьбы, развитию гибкости уделяется недостаточно внимания, а методики ее совершенствования оказываются однообразными, что определяет необходимость дальнейших исследований в этом направлении [1].

Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность, требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения. К числу таких факторов, бесспорно, относится физическая подготовленность борцов, а среди основных слагаемых - гибкость и подвижность суставов.

Наличие значительной подвижности в суставах является неременным условием выполнения многих технических действий (бросков прогибом, бросков через плечи), защитных и контратакующих приемов, гибкость один из лучших условий профилактики травматизма [2,5].

Роль гибкости в спортивной борьбе ранее исследовался рядом авторов, однако, эти исследования проводились в основном на высококвалифицированных, взрослых борцах. Многолетние наблюдения и анализ научно-методической литературы показали, что недостаточно изучены и практически отсутствуют научные данные о влиянии гибкости основных суставов и специальной физической подготовки на результаты выступлений в соревнованиях юных борцов.

Цель исследования. Теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность применения комплексов упражнений, направленных на развитие гибкости, влияющих на спортивный результат борцов в возрасте 10-11 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследования проводились на базе ДЮСШ отделения греко-римская борьба в г. Казань в группе начальной подготовки второго года обучения в период с 2018 по 2019 год среди 24 борцов в возрасте 10-11 лет. Для исследования было создано две группы борцов (экспериментальная и контрольная) по 12 человек в каждой. Обе группы состояли из одинаковых по возрасту, стажу занятий, физическому развитию юных спортсменов.

В начале исследования средние показатели тестируемого качества в экспериментальной и контрольной группах имеют, примерно, равные показатели развития гибкости, статистически не различаются и соответствуют среднему уровню возрастных норм (Таблица 1).

Из двух исследуемых показателей в одном из них – прогиб с отягощением – юные борцы экспериментальной группы опережают сверстников из контрольной группы. В другом тесте – наклон - показатель гибкости больше у контрольной группы. Однако разница между группами статистически не значима.

Таблица 1 - Исходные показатели гибкости и технической подготовленности юных борцов экспериментальной и контрольной групп

Статические характеристики	Показатели гибкости				Техническая подготовленность (кол-во побед на Первенстве ДЮСШ)			
	Прогиб с отягощением 5 кг, °		Наклон, см		Туше		По баллам	
	I	II	I	II	I	II	I	II
Xcp Sx	45,16 3,8	45,3 3,3	14,82, 82	14,4 3,48	0,5 0,071	0,5 0,069	2,08 0,29	1,75 0,23
tp tkp P	0,09 2,074 >0,05		0,3 2,074 >0,05		0,3 2,074 >0,05		1,5 2,074 >0,05	

Примечание: I – контрольная группа; II- экспериментальная группа.

В начале педагогического эксперимента спортсмены контрольной и экспериментальной групп приняли участие в соревнованиях на Первенство ДЮСШ, главной целью проведения которого ставилось определение исходных показателей количества побед в поединках участниками эксперимента. В ходе эксперимента нас интересовало количество «чистых» побед «на туше», а также количество технических побед, то есть одержанных «по баллам».

Результаты проведенного анализа соревнований показали, что в начале педагогического эксперимента экспериментальная группа не имела значимых отличий по показателям соревновательной деятельности с контрольной группой с вероятностью 95%.

Учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы осуществлялся с применением разработанных нами комплексов упражнений 3 раза в неделю по 90 мин. В контрольной группе занятия проводились по традиционной методике 3 раза в неделю по 90 мин.

Так как в борьбе этап начального обучения (10-11 лет) совпадает с оптимальным возрастом для развития подвижности в суставах, целесообразно эти возможности использовать наиболее продуктивно. Увеличение гибкости требует ежедневного выполнения на растягивания. Для поддержания хватает 2-3 раз в неделю. При последовательном выполнении упражнений на силу и на гибкость, подвижность в суставах в начале снижается на 20-30%, а затем увеличивается на 50-70% от сниженного уровня. При обратной последовательности выполнения упражнений – наоборот. В общем, гибкость в конце занятий на 30-35% выше, чем в начале.

При развитии гибкости мы использовали метод повторных упражнений. Увеличение максимальной амплитуды достигалось за счет определенного характера упражнений, числа повторений и интервалов отдыха. Поскольку при этом методе интервалы отдыха все же недостаточны для полного восстановления, то относительно скоро наступило утомление. Внешне это выражалось в снижении амплитуды движения, что послужило сигналом для прекращения упражнений на гибкость. Упражнения на растягивание мы сочетали с упражнениями на расслабление мышц.

Число повторений для достижения максимальной амплитуды для разных суставов неодинаково. Для лучезапястных, локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов мы делали 15-20 повторений. Для суставов позвоночного столба не менее 20-30 повторений.

Итоговое тестирование показателей развития гибкости борцов проводилось в заключительной части педагогического эксперимента в январе 2019 г.

В результате педагогического эксперимента показатели гибкости изменились в обеих группах, причем эти показатели в экспериментальной группе значимо отличаются от аналогичных показателей в контрольной группе с вероятностью 95%.

Результаты соревновательной деятельности в заключительной части эксперимента показали, что значения показателей имеют достоверное значимое различие в контрольной и экспериментальной группах с вероятностью 95%, и показатели экспериментальной группы превосходят аналогичные показатели контрольной группы (Таблица 2).

Таблица 2 - Сравнение результатов контрольных испытаний юных борцов 10-11 лет экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента

Статические характеристики	Показатели гибкости				Техническая подготовленность (кол-во побед на Первенстве ДЮСШ)			
	Прогиб с отягощением 5 кг, °		Наклон, см		Туше		По баллам	
	I	II	I	II	I	II	I	II
Хср	45,2	63,7*	14,8	17,3*	0,6	1,83*	2,16	3,3*
Sx	3,8	3,84	2,82	1,6	0,073	0,26	0,3	0,47
tp	12,3		2,7		2,4		3,7	
tkp	2,074		2,074		2,074		2,074	
P	<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	

Примечание: I – контрольная группа; II- экспериментальная группа; * - различие между I и II группами достоверно.

Выводы: Во всех исследуемых показателях борцы экспериментальной группы опережают сверстников контрольной группы, что свидетельствует о благоприятном воздействии разработанных комплексов на физическую и техническую подготовленность борцов 10-11 лет.

Таким образом, анализ проведенного эксперимента позволяет утверждать, что увеличение показателей гибкости борцов приводит к увеличению показателей количества побед борцов экспериментальной группы, что было подтверждено статистическим анализом результатов, полученных в ходе исследования ($p < 0,05$).

Список литературы:

1. Альмеева, Л.Г. Развитие гибкости у борцов 12-13 лет вольного стиля / Л.Г. Альмеева, Ю.В. Болтиков // В сборнике: стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. "СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ" и внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 86-91.
2. Болтиков, Ю.В. Подвижные игры, как средство подготовки юных борцов вольного стиля/ Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, В.В. Косулина // В сборнике: Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. 2014. С. 192-193.
3. Жерненков, И.О. К вопросу о современном политическом влиянии на спорт / И.О. Жерненков, И.А. Земленухин // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013: в 3 томах. – 2018. – С. 354-356.
4. Земленухин, И.А. Мобильное приложение "MOTIVATOR" как способ формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом / И.А. Земленухин // В сборнике: Студент - исследователь Материалы Всероссийского конкурса студенческих научно-исследовательских работ. – 2018. – С. 147-150.

5. Федоров, П.С. Методика двигательного-координационной подготовки юных самбистов на этапе начальной спортивной специализации / П.С. Федоров, Ю.В. Болтиков // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Под общей редакцией Ф.Р. Зотовой; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2017. С. 732-735.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПОДГОТОВКА В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ

*Данилов И.О., студент группы ФК-41,
Стерлитамакский филиал Башкирского Государственного Университета*

Актуальность. Одним из актуальных вопросов физической подготовки спортсмена, являются средства и методы совершенствования выносливости в спортивной борьбе. Обеспечение высоких спортивных результатов в борьбе, требует совершенствование методики развития специальной выносливости у борцов. Особенно актуален этот вопрос у взрослых спортсменов высокой квалификации, что обусловлено высоким уровнем мастерства выступающих спортсменов и возросшей в последнее время конкуренцией на российской и международной аренах [2,3].

Цель исследования — осуществить анализ применяемых средств, методов и организационных форм учебно-тренировочных занятий в многолетней подготовке боевых искусств.

Результаты исследования и их обсуждение. Многолетняя спортивная подготовка в боевых искусствах – это процесс, длящийся относительно продолжительный период времени (более десяти лет), в основном из-за рисков, связанных с самостоятельной их целостностью, который включает в себя пять этапов.

Каждый из этих этапов имеет конкретные цели, задачи и содержание которые должны соответствовать периоду развития и индивидуальным особенностям:

1. этап начальной подготовки (6-9 лет);
2. этап предварительной базовой подготовки (10-14 лет);
3. этап специализированной подготовки (14-18 лет);
4. этап подготовки и достижения больших успехов (18-21 год);
5. этап сохранения высших достижений (после 21 года).

1 этап. Подготовка юных единоборцев предусматривает разнообразие средств и методов с применением материала различных видов спорта и подвижных игр, применением в основной игрового метода в комплексной форме занятий. Здесь не планируются тренировочные занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, предполагающие применение однообразных и монотонных средств.

В технической подготовке не рекомендуется стабилизировать технику движений, добиваться ее жесткой стабилизацией с целью достижения определённых спортивных результатов. Такой подход основа для последующего технического совершенствования.

Особая подготовка на этом этапе направлена не на прямую конфронтацию между детьми, а на овладения некоторыми простыми приветственными жестами и умиротворительным поведением, в виде сигналов, способных передать безопасность и вызвать состояние спокойствия у участвующих, но акцент делается на формирование навыков самозащиты и самострахования. Навыки самозащиты относятся к формированию специализированных восприятий, которые на практике известны под названием „чувство дистанции” или „чувство соперника”, а также навыков действия или относительно стабильного двигательного поведения, направленных на обеспечение высокой степени безопасности и повышенной эффективности.

2 этап. На этапе предварительной базовой подготовки основными задачами является разностороннее развитие физических возможностей организма, укрепления здоровья, устранение недостатков физического развития и физической подготовленности, формирование «школы движений» с учётом сопряжённости. Внимание уделяется формированию устойчивого интереса юных спортсменов и целенаправленной многолетней спортивной подготовки.

Разносторонняя подготовка на этом этапе при небольшом объёме специальных упражнений более благоприятна для последующего спортивного совершенствования, чем

специализированная. Юный спортсмен должен освоить технику многих специально-подготовительных упражнений соответствующий его морфофункциональным возможностям, обеспечивающая умение варьировать основными параметрами технического мастерства.

Особое внимание уделяется развитию различных форм быстроты, координационных и скоростно-силовых способностей в условиях комплексной формы занятий. Данный этап соответствует пубертатному периоду, в котором происходит ряд глубоких преобразований как биологического, так психологического характера. Весь период отмечен процессами роста, созревания и научения, взаимодействие этих факторов может носить различный характер: нейтральный, синергический и антагонистический.

3 этап. Основное место продолжает занимать общая и вспомогательная подготовка, широко применяются упражнения из смежных единоборств с постепенным наложением специализированными технико-тактическими действиями.

Этап специализированной подготовки – это благоприятный период для приложения значительных и непрерывных усилий для совершенствования двигательных навыков и умений, повышения общих способностей и достижения высших показателей подготовки. Тренировочный процесс, в основном, направлен на повышение степени безопасности и контроля в реализации действий, а также на способность адаптации действий в зависимости от реакции соперника. Этим добивается совершенствование технической подготовки и выстраивание тактических стратегий для участия в спортивных соревнованиях.

4 этап. На этом этапе увеличивается содержание средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы в условиях избирательной формы занятий.

Основная задача – максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать необходимые адаптационные. суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы максимума, широко используя занятия с большими нагрузками, редко возрастают соревновательная практика и объем специальной психологической и тактической подготовки.

Этот этап представляет собой первый шаг к зрелости, которая устанавливается путем непрерывного усилия объективации, на фоне созревания процессов мышления и накопления большого объема фактических знаний. Многие знания, вытекают из практики, но изначально эти констатации необязательно являются правдивыми, только после научного обоснования и дополнения знаниями, соответствующей деятельности, обеспечивается гарантия того, что воплощенные в факты, приведут к высоким достижениям. На этом этапе необходимо обеспечить высокий уровень технико-тактической подготовки, которая будет поддерживаться соразмерной физической и психологической подготовкой.

Технико-тактическая подготовка ориентирована на выявление и обеспечение всех условий или требований к контролю и успешных действий. Рекомендуется построение комплексных стратегий, которыми должен руководствоваться атлет в безвыходных ситуациях.

5 этап. Для этапа сохранения достижений характерно стремление по возможности поддержать ранее достигнутый уровень функциональных возможностей основных систем организма при или даже меньшем объеме тренировочной работы. Одновременно внимание уделяется совершенствованию технического мастерства особенно «коронных» технико-тактических действий, устранению частных недостатков в физической подготовленности.

Спортсмен пользуется богатым соревновательным опытом, а технико-тактическая подготовка фокусируется на проведении спортсменом углубленного изучения своего участия в соревнованиях и в то же время изучения потенциальных соперников в целях дешифровки их метода действия и обнаружения возможных ошибок или брешей в обороне.

На этом этапе подготовки, на фоне достижения максимальных результатов, особое внимание уделяется динамике тренировочной нагрузки, взаимосвязи нагрузки с отдыхом и восстановлению потенциала спортсмена [1,4,5].

Выводы: и так, продолжительность и структура подготовки единоборцев высокой квалификаций многофакторный процесс, предусматривающий структуру соревновательной деятельности, возрастные периоды проявления двигательных способностей и адаптацию организма к ним, темпы биологического созревания, возраст начала занятий, содержания тренировочного процесса, средств восстановления и их оптимальное планирование с учетом возрастных границ.

Формирование и совершенствование личности спортсменов должно быть непрерывным и постоянным занятием тренеров, так как личность является той, которая использует в соревнованиях все накопления, сделанные спортсменами в своей повседневной работе, в течение многих лет.

Список литературы:

1. Георгиу И., Тренировочная подготовка в боевых искусствах как комплексный, динамический и стадийный процесс // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание. — 2016. — материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 16-17 июня 2016 г. — РГУФКСМиТ, 2016.— 294 с.

2. Мордвинцев Д. Н. Актуальные проблемы спортивной борьбы как составляющий компонент тренировок спортсменов смешанных видов единоборств // Молодой ученый. — 2016. — №29. — С. 620-623. — URL <https://moluch.ru/archive/133/37325/> (дата обращения: 18.03.2019).

3. Болтиков, Ю.В. Особенности силовой подготовки спортсменов высших разрядов в армспорте / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, Д.Р. Ислямов, В.В. Косулина // В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2018. С. 157-160.

4. Мугаллимов, С.М. Некоторые аспекты подготовки боксеров высокой квалификации / С.М. Мугаллимов, Н.А. Спирин // В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2016. С. 369-371.

5. Шадиев, Р.А. Повышение функциональных способностей боксеров 16-17 лет методом круговой тренировки / Р.А. Шадиев, И.А. Земленухин // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013. В 3-х томах. 2018. С. 682-685.

ЗАВИСИМОСТЬ ПРИЕМОВ ДЗЮДО У ЛИДЕРОВ МИРОВОГО РЕЙТИНГА ПО ДЗЮДО СРЕДИ ЖЕНЩИН В ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ ДО 48 КИЛОГРАММОВ (НА МАРТ 2019 ГОДА) ОТ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

*Денисова Д.С., студент 81101М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., профессор Соломахин О.Б.*

Актуальность. Разнообразие приемов в дзюдо настолько безгранично, что под любого борца со всеми индивидуальными особенностями можно подобрать целый арсенал атакующих действий, как в партере, так и в стойке. Если рассматривать антропометрические данные дзюдоиста, то рост, длина рук и ног будут одними из главных показателей для определения тренером будущей техники и тактики борца. Конечно, вся борьба строится на очень большом количестве показателей, таких как тип темперамента, взрывная сила, быстрота реакции, работоспособность и сюда же, как один из главных, мы относим антропометрические показатели [2,3]. В данной работе мы хотим показать зависимость использования приемов дзюдо от показателей роста у 10 топ-лидеров мирового женского рейтинга в весовой категории до 48 килограммов на март 2019 года (так как после каждого международного соревнования список обновляется).

Цель работы. Проанализировать применение приемов в дзюдо топ-лидерами мирового дзюдо в весовой категории до 48 килограммов в зависимости от их конституционных особенностей.

Результаты исследования и их обсуждение. Рассматривая показатели роста, длины рук и ног дзюдоистов, можно их разделить условно на 2 группы: дзюдоисты, которые борются на дальней дистанции и дзюдоисты, которые пользуются плотной, контактной борьбой. И девушки, и парни, имеющие высокий рост, длинные руки и ноги, пользуются такими приемами, где нет тесного контакта с соперником [1]. Это зацеп под разноименную ногу, подхваты, подножки (задняя и передняя) и подсечки. Дзюдоисты невысокого роста обычно имеют короткие, но сильные и объемные руки и ноги, а также хорошо развитые боковые мышцы пресса и межреберные мышцы, тем самым они проводят больше корпусных и плотных бросков, таких как: бросок через плечо, бедро, бросок прогибом, зашагивание или зацеп под одноименную ногу [5].

Рассмотрим 10 топ-лидеров мирового женского рейтинга в весовой категории до 48 килограммов по дзюдо на март 2019 года, их лучшие спортивные результаты и рост (табл.1).

Таблица 1 – Топ-лидеры мирового женского рейтинга в весовой категории до 48 килограммов по дзюдо на март 2019 года

№ в мировом рейтинге	Фамилия и имя	Страна	Лучший результат	Рост (см)	Возраст (в годах)
1	Мунхбат Уранцэцэг	Монголия	Чемпионка Мира	160	29
2	Тонаки Фуна	Япония	2-кратная Чемпионка Мира	148	23
3	Билодид Дарья	Украина	Чемпионка Мира и Европы	172	18
4	Кондо Ами	Япония	Бронзовый призер ОИ 2016 г	156	23
5	Парето Паула	Аргентина	Олимпийская чемпионка 2016	148	33
6	Красники Дистрия	Косово	Чемпионка Мира	160	24
7	Долгова Ирина	Россия	Чемпионка Европы	153	23
8	Галбадрах Отгонцэцэг	Казахстан	Бронзовый призер Олимпиады 2016	165	27
9	Николич Мелиса	Сербия	Чемпионка Европы	158	24
10	Канг Юджеонг	Южная Корея	Бронзовый призер Чемпионата Азии	163	25

И так, в весовой категории до 48 килограммов можно увидеть, как молодых, так и взрослых дзюдоисток, а также как низких, так и очень высоких для данной весовой категории. Например, Дарья Билодид – это удивительный случай в истории дзюдо. Её рост 172 сантиметра, соответственно, она имеет длинные руки и ноги и пользуется этим в борьбе. Такой рост очень редкий случай не только для 48 килограмм, но и для категории чуть выше (52 кг). Так же, Дарья является самой молодой Чемпионкой Мира среди женщин в истории дзюдо. В 17 лет она завоевала столь высокий титул, в этом же году, только ранее, она стала Чемпионкой Европы. Но это не означает, что чем выше дзюдоистка, тем лучше будет спортивный результат. Так как Паула Парето из Аргентины является Олимпийской чемпионкой 2016 года с ростом всего 148 сантиметров. Сравнивая этих двух спортсменов, мы наблюдаем два самых высоких спортивных результата, но при этом отмечаем, что при значительной разнице в антропометрических показателях, спортсменки борются за счет совершенно разной тактики и техники (приемов, которые были перечислены ранее). Стоит отметить, что в очной встрече двух спортсменок на Чемпионате Мира 2018 года в Баку победила Дарья Билодид, как раз за счет длинных рук, ног и тактике борьбы на дистанции с соперницей.

Помимо Билодид и Парето, остальные лидеры тоже обладают своеобразной техникой и тактикой ведения борьбы. Средний показатель роста в данной весовой категории составил 158 сантиметров. При всем при этом, мы не можем по росту, длине рук или ног, говорить или прогнозировать результат спортсменки. Ведь результат-это соединение многих показателей психики, выдержки, взрывной силы, быстроты реакции, настроения в день соревнований и настроя на борьбу. Билодид и Парето являются самыми отличительными в данной весовой категории, так как они пользуются своими данными. Первая борется со всеми на дистанции, не подпуская к себе соперниц близко, подтягивая их к себе только лишь для собственной атаки, вторая, схватив два рукава, не даст покоя, постоянно прыгая на колени между ног соперницы с атакой броском через плечи и никогда не упускает своей возможности. В то время, как, остальные лидеры могут бороться и в ближней и в дальней дистанции, но при этом и падают так же от разных бросков. Мы не говорим о том, что два явных лидера данной весовой категории вообще не падают от бросков соперниц, мы говорим о том, что они падают меньше остальных, о чем свидетельствует их спортивный результат.

На втором месте по показателю росту идет спортсменка из Казахстана Галбадрах Отгонцег, и ее рост составляет 165 сантиметров. Однако, не редко можно увидеть в ее исполнении корпусной бросок через грудь. Так, она победила соперницу из Кубы на Олимпийских Играх в поединке за 3 место и на Чемпионате Мира 2017 года победила нашу соотечественницу Ирину Долгову так же в поединке за бронзовую медаль.

Представительница Японии Тонаки Фуна двукратная Чемпионка Мира имеет самый маленький рост 148 сантиметров. Несмотря на это, она очень быстро передвигается на ногах и опережает соперниц при входе на бросок. Подсечки являются ее одним из коронных бросков, хотя можно удивиться тому, как она дотягивается до соперниц выше себя при таком росте. Так же, она очень сильна в партере (борьба лежа), может контролировать соперниц в любом положении, не смотря на небольшую длину рук и ног.

Наша соотечественница Ирина Долгова тоже невысокого роста. Ее рост составляет 153 сантиметра. В своей борьбе она тоже использует подсечки ногами, переднюю подножку и подхват, так же партер ее сильная сторона. Все эти приемы обычно характерны для дзюдоистов высокого роста или с длинными руками и ногами. Однако, Ирина успешна к своим 23 годам благодаря своей технике. Она является Чемпионкой Европы среди женщин, участницей Олимпийских Игр в Рио-де-Жанейро, а также многократной победительницей самых крупных мировых турнир по дзюдо.

Так как среднее значение показателя роста получилось 158 сантиметров, разделим условно 10 лидеров на 2 группы: высокие (выше 158 сантиметров) и низкие (ниже 158 сантиметров), и распишем коронные приемы, которыми пользуются дзюдоистки (табл.2).

Таблица 2 - Коронные приемы, которыми пользуются дзюдоистки

Наименование группы	Фамилия и имя	Характерно	Коронные броски	Исключение
Высокие (выше 158 см)	Мунхбат Уранцеег, Дарья Билодид, Красники Дистрия, Галбадрах Отгонцеег, Канг Юджеонг	Броски на дальней дистанции	Зацеп под разноименную ногу, подхват под одну ногу, задняя подножка, подсечка под дальнюю ногу	Галбадрах Отгонцеег и Мунхбат Уранцеег – выполняют корпусной бросок через грудь
Низкие (ниже 158 см)	Тонаки Фуна, Кондо Ами, Долгова Ирина, Николич Мелиса, Парето Паула	Броски на ближней дистанции	Бросок через плечо с колен, подсечка изнутри, зацеп под одноименную ногу, бросок через грудь, зашагивание	Долгова Ирина – выполняет перед- нюю подножку и подхват под одну ногу, Николич Мелиса – выполняет заднюю подножку

И так, мы разделили спортсменов на 2 группы и получилось по 5 человек в каждой группе. Как можете заметить, «из каждого правила есть свое исключение». Не всегда спортсменки выполняют те броски, которые были бы характерны для их антропометрических данных. И тем не менее, именно они являются на данный момент (март 2019 года) лидерами мирового женского рейтинга по дзюдо в своей весовой категории. Еще раз повторим то, что каждый спортсмен – сугубо индивидуален со своими положительными и отрицательными особенностями.

Выводы: Дзюдо - ситуативный вид спорта и с каждым новым соревнованием, можно наблюдать все новые и новые ситуации, в которых стоит подробно разобрать все детали. Каждый борется в силу своих возможностей и особенностей, кто-то соответствует своим данным и использует характерные для его тела броски, кто-то совершенно наоборот, тем и интересен наш вид спорта [4].

Как мы уже разобрались, все 10 топ-лидеров мирового женского дзюдо в категории до 48 килограммов имеют очень разнообразную технику и тактику ведения борьбы. Так же все они отличаются друг от друга по антропометрическим показателям. Разброс в показателях роста составил от 148 сантиметров до 172 сантиметров. Так же получилась большая разница в возрасте от 18 лет до 33 годов. В зависимости от антропометрических показателей спортсменки используют соответствующие броски на дальней или ближней дистанции. Но это не всегда так, некоторые девушки при высоком росте пользуются корпусными и плотными бросками, а спортсменки низкого роста используют подсечки и подножки за счет быстроты передвижения ног и взрывной силы.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что антропометрические данные являются одним из главных показателей при подборе техники и тактики для дзюдоиста, но всегда нужно учитывать индивидуальные особенности борца, такие как взрывная сила, быстрота реакции, передвижение ног, тип темперамента и другие качества. Дзюдо – можно сказать, творческий вид спорта, так как, выходя на татами, дзюдоист показывает максимум своих возможностей, тот арсенал бросков, которые он чувствует, даже если они не характерны для его индивидуальных особенностей, таким образом, заметно отличаясь от других дзюдоистов, выходя на мировой уровень дзюдо.

Список литературы:

1. Ахатов, А.М. Особенности показателей состава тела и кровообращения у борцов / А.М. Ахатов, Ю.В. Болтиков, И.Е. Коновалов, Ф.А. Мавлиев, А.С. Назаренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 12 (130). С. 127-131.

2. Болтиков, Ю.В. Образовательный компонент как стимул долговременной физкультурно-спортивной деятельности обучаемых в секциях спортивной борьбы / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин // Теория и практика физической культуры. 2001. № 2.
3. Болтиков, Ю.В. Повышение технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля посредством внедрения системы мотивационно-принудительного стимулирования / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, И.Е. Коновалов // Теория и практика физической культуры. 2018. № 5. С. 102-104.
4. Земленухин, И.А. Мобильное приложение "MOTIVATOR" как способ формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом / И.А. Земленухин // В сборнике: Студент - исследователь Материалы Всероссийского конкурса студенческих научно-исследовательских работ. – 2018. – С. 147-150.
5. Маловичко, М.А. Анализ исследований, посвященных изучению технико-тактической подготовки в дзюдо / М.А. Маловичко, И.А. Земленухин // В сборнике: Олимпизм: истоки, традиции и современность Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очной научно-практической конференции. Редколлегия: Г.В. Бугаев [и др.]. – 2018. – С. 478-482.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОМУ ДЕЙСТВИЮ «ПОДХВАТ ИЗНУТРИ ПОД ОДНУ НОГУ» ДЗЮДОИСТОВ 14-16 ЛЕТ

*Егоров Я.А., студент 51102 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – ст. преподаватель Ислямов Д.Р.*

Актуальность. Техническая подготовка имеет большое значение в спортивной карьере дзюдоиста, так как именно с неё начинается правильное движение или школа дзюдо необходимая для выполнения любого приёма[1,2]. Если её не изучить или же плохо закрепить, то в будущем на изучение приёма будет тратиться больше времени и сил.

Школа дзюдо развивает у человека на начальном уровне необходимые умения для выполнения техники. Задачей любого технического действия заключается в том, чтобы выполнить его с максимальной эффективностью и минимальной энергозатратностью так же предотвратить шанс травмировать себя или своего партнёра.

В интересующей нас борьбе дзюдо имеется обширная база технических приёмов. Если учитывать вариации основных приёмов, дзюдо может насчитывать не одну тысячу вариантов атакующих и контратакующих действий. Так же следует помнить о постоянном возрастании конкуренции на международной арене и повышении требований к качеству технико-тактической подготовленности, особенно в связи с изменением условий соревновательной деятельности, обусловленных постоянным совершенствованием правил соревнований[6].

В секцию дзюдо дети идут для того, чтобы научиться защитить себя и достичь высоких спортивных результатов. Но победитель в весовой категории может быть только один, а претендентов - много[3].

В системе дзюдо учитывается фактор невозможности быть первым, поэтому ее девизом является процесс овладения интересными и полезными для жизни двигательными умениями, навыками формирования здорового тела и здорового духа[4].

Идеология дзюдо приучает к осознанию того, что поражение не означает отсутствие способностей к этому виду деятельности, она приучает к мысли, что еще есть над чем работать [5].

Цель исследования. Разработать методику обучения технического действия (подхвата изнутри под одну ногу).

Результаты исследования и их обсуждение. В эксперименте участвовало 20 человек одинакового возраста и одинаковым уровнем спортивного мастерства, они были разделены на две группы контрольную и экспериментальную по 10 человек в каждой.

Нами была разработана методика по обучению необходимого нам технического действия. Она заключается в том, чтобы вовремя учебно-тренировочного процесса развить необходимые умения и движения у учеников экспериментальной группы. Мы предполагаем, что, если ученики усвоят определённую базу, которая будет представлена в системе обучения, они не только смогут выполнить этот приём правильно, но и смогут выбрать оптимальный вариант выполнения для самого себя, что в будущем поможет им выполнить этот приём и во время соревнований.

За основу мы взяли развитие необходимых для выполнения этого приёма качеств. Развивали мы такие качества как: координацию, силу, гибкость и скорость. В координационных качествах предстояло развить равновесие, а именно чувство баланса как в одиночку, так и с партнёром. В идеале мы хотели, чтобы ученики научились очинивать не только своё собственное тело в пространстве, но и тело своего партнёра. Для этого не обходимо было объяснить ученикам что такое точка опоры, как она может изменяться во время выполнения приёма и как нарушить точку опоры своего партнера или противника. Сила тоже имеет большое значение в этом приеме, не достаточно просто вздернуть или нагрузить партнёра одним движением, нужно не только правильно уметь вывести, но и в

нужный момент осуществлять статическое удержание партнёра в определённой позе. Контроль осуществляется с начала и до самого конца приема так как даже в воздухе партнёр имеет возможность перевернуться с спины на бок или даже живот. Этот приём тяжелый тем что точка опоры противника должна находится на двух ногах одновременно и для того чтобы не упасть противник может смещать эту точку с одной ноги на другую при этом ещё и разворачиваться в разных плоскостях. Так же не малое значение в выполнении этого приема играет гибкость и скорость, а если быть точнее, то высота и скорость маха ноги. Чем больше амплитуда маха, тем больше вероятность того что, подбив выбьет опору противника или оторвет его от земли.

Хочу подчеркнуть, что много полезных и интересных упражнений для обучения этого приема я взял из таких направлений как: йога, гимнастика и фитнес.

Методика была разделена на пять этапов, каждый из этапов группа должна была усвоить за три тренировочных занятия. Этапы были сделаны таким образом, чтобы каждые предыдущие этапы были подводящими к последующим.

Так как в обеих группах средней балл, повысился нужно выявить в какой, группе изменение показателей произошло существеннее.

Нужно было воспользоваться формулой по нахождению процентной усвояемости группы или у одного ученика.

$$\frac{\sum xi}{\sum x_{max}} * 100\% = \text{УП}\%$$

УП% – уровень подготовленности группы

$\sum xi$ – сумма балл всей группы за упражнение

$\sum x_{max}$ – наивысший балл всей группы за упражнение

Контрольная группа

$$\frac{3+3+4+4+2+4+4+4+2+4}{5+5+5+5+5+5+5+5+5+5} * 100 = 68\%$$

Экспериментальная группа

$$\frac{5+5+5+4+5+5+5+5+5+4}{5+5+5+5+5+5+5+5+5+5} * 100 = 96\%$$

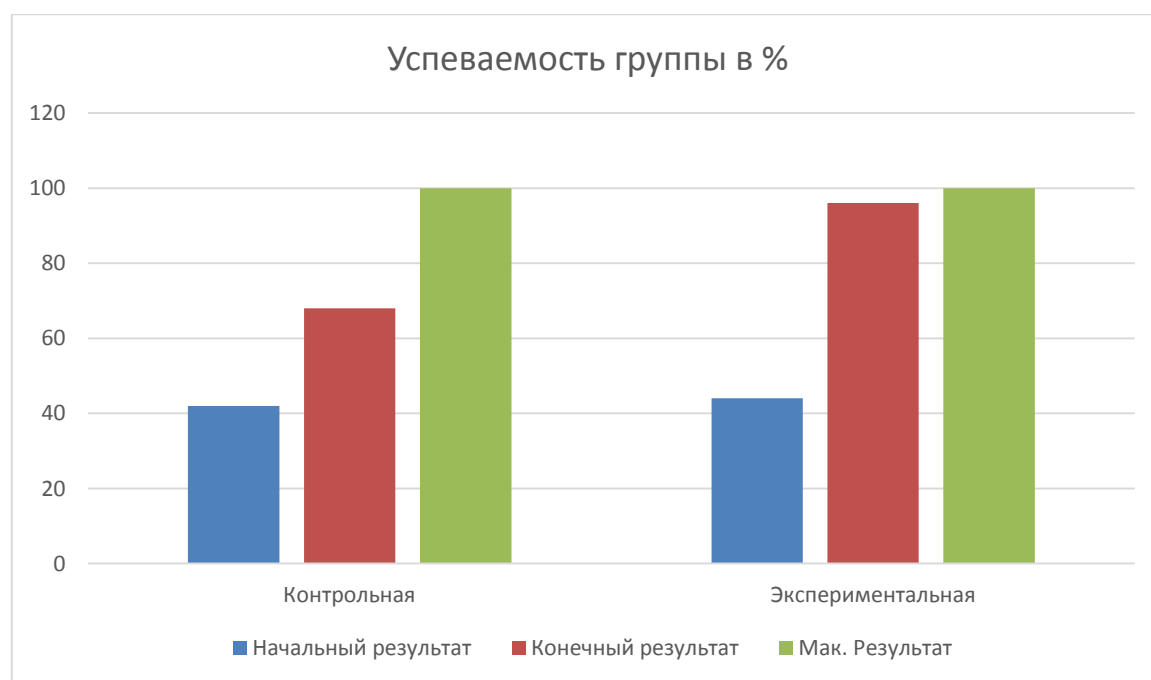


Рисунок 1 – Успеваемость группы в процентах (%)

Выводы: Выполнив математическую статистику можно сделать вывод что техника выполнения Учи-мата у обеих групп улучшилась, но в экспериментальной группе изменения были существеннее (96%>68%).

Экспериментально апробировав данную методику во время тренировочного процесса можно заключить, что методика по обучению техническому действию показала себя очень продуктивно.

Список литературы:

1. Болтиков, Ю.В. Образовательный компонент как стимул долговременной физкультурно-спортивной деятельности обучаемых в секциях спортивной борьбы / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин // Теория и практика физической культуры. 2001. № 2.

2. Болтиков, Ю.В. Повышение технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля посредством внедрения системы мотивационно-принудительного стимулирования / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, И.Е. Коновалов // Теория и практика физической культуры. 2018. № 5. С. 102-104.

3. Земленухин, И.А. Мобильное приложение "MOTIVATOR" как способ формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом / И.А. Земленухин // В сборнике: Студент - исследователь Материалы Всероссийского конкурса студенческих научно-исследовательских работ. – 2018. – С. 147-150.

4. Маловичко, М.А. Анализ исследований, посвященных изучению технико-тактической подготовки в дзюдо / М.А. Маловичко, И.А. Земленухин // В сборнике: Олимпизм: истоки, традиции и современность Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очной научно-практической конференции. Редколлегия: Г.В. Бугаев [и др.]. – 2018. – С. 478-482.

5. Федоров, П.С. Методика двигательного-координационной подготовки юных самбистов на этапе начальной спортивной специализации / П.С. Федоров, Ю.В. Болтиков // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Под общей редакцией Ф.Р. Зотовой; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2017. С. 732-735.

6. Шулика, Ю. А. Биомеханический анализ способов выхода на «старт» в борьбе с применением тензостелек, разделяющих давление на пятки и носки. //Проблемы биомеханики спорта: тезисы II Всесоюзной конференции. – Киев, 1976. – С. 29–30.

ВЛИЯНИЕ ГИБКОСТИ НА ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ В БОРЬБЕ НА ПОЯСАХ

*Закиров И.А., студент 51102.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – преподаватель Сулейманов Г.Б.*

Актуальность. Гибкость – это способность борцов на поясах выполнять броски с максимальной амплитудой. Основные средства повышения гибкости в борьбе на поясах – общеразвивающие упражнения. Основополагающий метод развития гибкости повторный. В развитии гибкости следует остерегаться методических ошибок: недостаточное разогревание организма; некачественная разминка; повышенный тонус мышц; резкое увеличение амплитуды движений; чрезмерные дополнительные отягощения; очень большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями; проведение занятия на фоне утомления.

Одним из основных суставов, которому уделяют особое внимание для подвижности в борьбе на поясах это – тазобедренный сустав. Тазобедренный сустав приводят в движение крупные, хорошо развитые мышцы, которые обеспечивают возможность выполнения разнообразных движений – ходьбы, бега, прыжков и многих других. Тазобедренные суставы выполняют множество функций. В разное время и в разной плоскости они должны быть одновременно устойчивыми и подвижными, отвечать за отводящие, приводящие движения, обеспечивать вращение бедра [1].

Цель исследования. Изучить влияние гибкости на техническую составляющую в борьбе на поясах.

Результаты исследования и их обсуждение. Для решения задачи по выявлению степени взаимосвязи гибкости и технического результата фиксировались показатели выступлений соревнований. В результате обобщения и анализа данных научно-методической литературы были разработаны комплексы развития гибкости, которые были взяты за основу педагогического эксперимента (таблица 1).

Улучшение показателей при использовании этого комплекса упражнений как средства для улучшения гибкости, на наш взгляд, связано с тем, что данные упражнения наиболее качественно и всесторонне воздействуют на суставы. В результате их выполнения повышается эластичность мышц, сухожилий и связок, улучшается функциональное состояние мышц (улучшается обмен веществ), приобретает навык глубокого расслабления. Поэтому стретчинг нужно применять не только для развития пассивной гибкости, но и как метод повышения работоспособности используемых мышц, профилактики травматизма, восстановления после травм и т.д. В связи с этим упражнения на растягивание и стретчинг целесообразно включать в заключительную часть занятия после основной тренировки.

Развитием определенных групп мышц тренер способствует совершенствованию ведущей техники [2,3]. А также время, уделенное на упражнения в выполнении определенной техники, способствуют направленному развитию на гибкость. В этом заключается взаимосвязь техники с гибкостью и физическими качествами борцов. Разнообразный характер движений при выполнении приемов борьбы, большой комплекс защитных действий уходов от опасного падения на спину, что может повлиять на результат схватки и вызвать напряжение самых разнообразных групп мышц, способствуют разностороннему физическому развитию в целом в борьбе на поясах.

Результаты соревновательной деятельности в заключительной части эксперимента показали, что значения показателей имеют достоверное значимое различие в контрольной и экспериментальной группах с вероятностью 95%, и показатели экспериментальной группы превосходят аналогичные показатели контрольной группы.

Техническая подготовленность борцов формируется под непосредственным руководством тренера или спортивного инструктора по борьбе на поясах, который дает необходимые указания по развитию гибкости и исправлению неточностей и ошибок.

Таблица 1 – Методика воспитания гибкости у борцов на поясах

Методы	Упражнения	Соответствующая техника
Стретчинг	Растягивания до определенного предела, растяжка не должна вызывать болевых ощущений. Делая растяжку не нужно пружинить, но при этом нужно делать удержание.	Подходит для выполнения всех разновидностей приемов с помощью прогиба, а также амплитуды броска. Ухода из опасного положения.
Статическое растягивание	Выполнение упражнений и удержания в конечном положении от 5-15 сек до нескольких минут Шпагат, разгибание рук назад с помощью партнёра, наклон, мостик	Практически способствует для многих выполнений приемов и уходов от опасных положений.
Многократное растягивание	Активные динамические упражнения Многократные повторения упражнений с постепенным увеличением размаха движений	Профилактика травм
Контрольная группа		Экспериментальная группа
В контрольной группе целенаправленная работа по развитию гибкости не проводилась, и работа по её развитию велась на ряду с остальными качествами согласно программы ГОСТ. После разминки, а также в заключительной части тренировки 2-4 минуты уделяется развитию гибкости		В течение учебного года в экспериментальной группе применялись комплексы упражнений для развития гибкости по методам многократного и статического растягиваний, которые выполнялись на каждой тренировке.

Выводы: В результате анализа литературных источников, изучив и обобщив передовой опыт использования современных направлений мы пришли к выводу, что гибкость, не являясь основным качеством для борцов на поясах, но влияет на основные физические качества и, следовательно, накладывает отпечаток на технико-тактическую подготовку борцов на поясах. Факт присутствия гибкости у борцов делает его борьбу более эффективной и эффективной (т.е. динамичной, комбинационной и неожиданной). Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

Список литературы:

1. Черницына Н.В. Влияние занятий самбо и дзюдо на показатели гибкости спортсменов в подростковом возрасте. / Н.В. Черницына // Международный журнал экспериментального образования. – 2018. - № 1. – С. 31-36.
2. Сулейманов, Г.Б. Классификация технических элементов и тактических действий спортсменов в борьбе на поясах. В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма / Г.Б. Сулейманов, Е.В. Бурцева, А.М. Ахатов //Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2017. С. 558-562.
3. Маловичко, М.А. Анализ исследований, посвященных изучению технико-тактической подготовки в дзюдо / М.А. Маловичко, И.А. Земленухин // В сборнике: Олимпизм: истоки, традиции и современность. Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очной научно-практической конференции. Редколлегия: Г.В. Бугаев [и др.]. 2018. С. 478-482.

ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ

*Зайнтдинов Р.Д., студент 81114 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – преподаватель Земленухин И. А.*

Актуальность. Самбо в нашей стране признано национальным видом спорта, что является стимулом для поддержания престижа страны на международной арене, удерживания Российскими спортсменами лидирующего положения в этом единоборстве. Поэтому процесс совершенствования многолетней подготовки самбистов требует поиска наиболее эффективных методик обучения основам мастерства борцов [3].

Основы подготовки закладываются на начальном этапе обучения борцов. Именно в этот период происходит освоение базовой техники борьбы [1,2]. Вопрос обучения тактики, как правило, откладывается на последующие этапы обучения. Но ряд специалистов указывает на необходимость обучения основам тактических действий уже на ранних стадиях подготовки спортсменов.

В последние годы учёные всё увереннее высказываются в стратегическом обучении борцов. Поэтому в данной статье разберём одну из важных на начальном этапе подготовку, а именно тактику. Её виды и средства их реализации [4,5].

Цель исследования: изучить особенности обучения тактической подготовки самбистов.

Результаты исследования и их обсуждение: Тактическая подготовка является своего рода объединяющим началом и по отношению к другим разделам содержания тренировки, так как на завершающем этапе подготовительного периода каждого большого тренировочного цикла, общий эффект всех разделов подготовки должен вылиться, образно говоря, в единую форму. Наиболее полное исследование тактики самбо было приведено в книге Е. М. Чумакова [6]. Исходя из этого можно сказать, что тактика как важнейший элемент единоборств уже с начального этапа подготовки. Тактика включает в себя умение предвидеть дальнейшие варианты действий соперника, безусловно, помогает корректировать ход борьбы в нужную для себя сторону. Это приводит к ощущению уверенности в своих действиях, что положительно сказывается на экономии сил. Также обстоят дела с партером. Для работы в нём требуется изучить кроме техники, способы перехода к тактическим действиям после того, как спортсмен упал, защиту, варианты возможных действий.

В зависимости от действий, характеризующих тактическое поведение спортсмена в поединке, различают следующие основные виды тактики: *наступательную, контратакующую и оборонительную.*

**Наступательная тактика* заключается в высокой активности спортсмена. Он ведет схватку смело, решительно атакует противника. Наступательная тактика требует от спортсмена отличной физической и психологической подготовленности, применения большого разнообразия технических средств, хитроумных тактических маневров.

**Контратакующая тактика* (опережающая) выполняется за счет проведения опережающих, встречных и ответных действий на атакующие действия соперника. Спортсмен создает своему сопернику максимум благоприятных условий - специально раскрываясь и вызывая его на выполнение атакующих действий. Постепенно заманивая соперника на исполнение атаки, контратакующий спортсмен внимательно следит за началом его атакующего движения и, опережая его, проводит свой излюбленный контрприем.

**Оборонительная тактика* (выжидательная) характеризуется тем, что спортсмен сосредоточивает все свое внимание на защите, не проявляет активности в схватке и предпринимает попытку атаковать противника лишь в том случае, если тот допускает ошибку.

Таким образом, формирование тактических умений начинается еще с подготовительных и подводящих упражнений, продолжается в упражнениях по технике,

достигая наивысшего выражения в упражнениях по тактике, в учебных, контрольных играх и соревнованиях. Научившись бросать соперника, необходимо овладеть защитой от его бросков. Нужно усвоить ситуации, при которых бросок можно выполнить. Спортсмену важно научиться предугадывать действия соперников, быстро анализировать сложившуюся обстановку и, выбрав наиболее целесообразное действие, эффективно выполнить его. Овладев этими знаниями и навыками, спортсмен сможет создавать и контролировать весь ход поединка. Ведь не зря самбо часто называют «шахматами в движении»!

Выводы. Данный метод имеет смысл, как показатель роста борца, если использовать его несомненно с приобретением каких-либо начальных технических навыков, и должен использоваться специалистами в области подготовки борцов, ведь техника приемов и тактика тесно взаимосвязаны. Развитое тактическое мышление – залог успеха практически в любой деятельности.

Список литературы:

1. Болтиков, Ю.В. Образовательный компонент как стимул долговременной физкультурно-спортивной деятельности обучаемых в секциях спортивной борьбы / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин // Теория и практика физической культуры. 2001. № 2.
2. Болтиков, Ю.В. Повышение технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля посредством внедрения системы мотивационно-принудительного стимулирования / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, И.Е. Коновалов // Теория и практика физической культуры. 2018. № 5. С. 102-104.
3. Земленухин, И.А. Мобильное приложение "MOTIVATOR" как способ формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом / И.А. Земленухин // В сборнике: Студент - исследователь Материалы Всероссийского конкурса студенческих научно-исследовательских работ. – 2018. – С. 147-150.
4. Маловичко, М.А. Анализ исследований, посвященных изучению технико-тактической подготовки в дзюдо / М.А. Маловичко, И.А. Земленухин // В сборнике: Олимпизм: истоки, традиции и современность Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очной научно-практической конференции. Редколлегия: Г.В. Бугаев [и др.]. – 2018. – С. 478-482.
5. Федоров, П.С. Методика двигательно-координационной подготовки юных самбистов на этапе начальной спортивной специализации / П.С. Федоров, Ю.В. Болтиков // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Под общей редакцией Ф.Р. Зотовой; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2017. С. 732-735.
6. Чумаков Е.М. «Тактика борца-самбиста» - Москва: Физкультура и спорт, 1976 - с.224 с ил.

ГОДИЧНЫЙ ЦИКЛ ПОДГОТОВКИ КУРАШИСТОВ

*Исмоилов.Ё.К., преподаватель,
Дусанов.Ш.А., преподаватель,
Самаркандский Государственный Университет,
Научный руководитель - доцент Тошмуродов О.Э.*

Актуальность. Кураш сформированный вид спорта в Центральной Азии, особенно на территории Узбекистана. Его развитие, непосредственно связано с образом жизни населения и культурой. По данным исторических источников развитие кураша ведут к 2,5-3 тыс. летней давности [3]. Вот уже в течении нескольких лет не спеша кураш развивается не теряя свою форму и значение. В пропагандировании каждого вида спорта основанием служат несколько принципов. В список этих принципов в развитии вида спорта можно включить научно-методические основы. Кураш не исключение.

Подготовка курашистов это сложный педагогический период, основывается в объединении деятельности тренера и спортсмена. Тренер первоначально должен практиковать план по подготовке курашиста. Планирование, предсказание результатов спортсмена за ранее. Не имеет значимость организация занятий и достижение результатов не планируя [1].

С практики спорта известно, что многолетнее планирование подготовки считается основной частью. Планирование многолетней подготовки важно для фиксирования высоких достижений в спорте. Авторы знают из своих исследований, что планирование подготовки и эффективное практикование основываются определенным требованиям. На сегодняшний день растет круг исследований и опыт по планированию подготовки курашистов. Каждый тренер пользуется определенными средствами, методами или методикой. По этому поводу следует объединить данные и опыты процесса годовой подготовки курашистов. По этому мы решили вести дискуссию по данной теме.

Цели и задачи исследований. Анализировать и объединить состояние годовой подготовки по курашу.

Результаты исследования и их обсуждение. Изучение литературы по спортивному борю показал, что важное значение имеет планирование годовой подготовки по кураша. Следовательно, в системе подготовки курашистов в годовом цикле подготовки, как известно по теории спорта, нужно сказать что состоит из трех этапов (подготовка, соревнования и этап прохождения).

Наблюдения и анализ показали, что происходили изменения и в каждом этапе годового цикла. Годовая подготовка была организована в двух этапах. Первый этап подготовки начинается с августа и продолжается примерно до середины ноября, а соревновательный период включает в себя ноябрь-январь. Переходный период включает в себя февраль. Второй цикл подготовки включает в себя март и соревновательный период включает месяцы апрель и июнь, а переходный период попадает на июль.

Характерно повышение нагрузки на подготовительном этапе. Они относительно развиваются к соревновательному периоду и снижаются к проходящему периоду.

Также нужно остановиться и на нагрузке соревнований подготовительного цикла. На сегодняшний день известно что одним из основных механизмов развития спорта - это соревнования. В результате проведенных наблюдений и изучений документов соревнований выявили, что курашисты участвуют на 8-10 значимых соревнованиях цикла годовой подготовки. Сравнивая с сведениями Г.С.Туманян (1984) разница незначительная. По его данным 1980-1984 гг. видно, что индивидуальная годовая нагрузка соревнований дзюдоистов равна до 5-7 [2].

По нашему мнению, если соревнований много, то это стало причиной и приводит к изменению по содержанию и объему подготовительного и прошедших этапов. По мнению тренеров, чтобы держать постоянную спортивную форму курашисты должны

систематически участвовать на занятиях. По этому тренера стараются продлить подготовительный период. В следствии этого, они в определённой степени влияют на подготовительный и проходящий периоды.

В процессе подготовки двойного цикла, первый цикл составляет значительно больше времени. Причиной тому, соревнования в основном приходятся на первый соревновательный период. Зная, что первый соревновательный период значим, естественно тренера уделяют внимание чтобы курашисты использовали все возможности.

На втором цикле решаются вопросы, в основном, на повышение опыта и развитие спортивной формы. Потому, что уже прошли официальные соревнования, различные международные соревнования, турниры и дружеские встречи. Обобщая всё, анализ по изучению литературы подготовки спортсменов распределённые на циклы, период календарного плана соревнований бывает коротки или долгим в той или другой степени [4,5].

Ниже показана характеристика периодов относительно времени в цикле годовой подготовки курашистов (табл.1).

Таблица 1-Характеристика подготовки, соревнований и проходящих периодов в годовом цикле подготовки курашистов

---- О - ЧР -- ЧМ - МТ ----- С - МТ - КР - -МТ - МТ - -						Соревнования
Август-ноябрь	Декабрь-февраль	Февраль	Март	Апрель-июнь	Июль	Месяца
Подготовка	Соревнования	Проходящий	Подготовка	Соревнования	Проходящий	Периоды
Первый цикл			Второй цикл			Циклы

Сокращения: О – отбор; ЧР – Чемпионат Республики; ЧМ – Чемпионат Мира; КР – Кубок Республики; МТ – Международные турниры.

Выводы: На сегодняшний день растёт объём исследований по подготовке спортсменов. Исследования проводимые по планированию процесса подготовки и организации не потеряли свое значение. Когда речь идет по данному вопросу, то нужно сказать с удовлетворением, что учёные в области спорта проводят большую работу.

Планирование годовой подготовки курашистов и организации основываются на своеобразными требованиями. В процессе наблюдений выявили, что этапы подготовки не ограничиваются определенными границами. Один период постепенно меняется другим периодом. Основной период и соревнования приходят на первый цикл подготовки. Основная причина этого в том, что проведение соревнований в основном приходят на первый цикл.

В процессе подготовки физическая нагрузка для квалифицированных курашистов происходит в порядке постоянного роста, а во время соревнований относительно стабилизируются. А к проходящему периоду это значительно снижается.

Конечно, мы далеки от того, что наши обсуждения и мышления абсолютно правильны. Особенности сферы спорта, спортивные новости и исследования подразумевают использование новых и актуальных методов. Разработанные методы и актуальность средств связано с возможностями спортсмена, индивидуальными особенностями, усвоение им упражнений и конечно с навыком тренера. Следовательно можно сказать, что основной задачей стоящей перед тренером является эффективное использование существующих знаний и навыков.

Список литературы:

1. Керимов. ФА. Спорт кураши назарияси ва усулияти / Керимов.Ф.А. – Т., 2001. 36 стр.

2. Туманян.Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование / Туманян.Г.С. - М.: 1984. 31 стр.
3. Юсупов.К.Т. Кураш халқаро қоидалари, техникаси ва тактикаси / К.Т.Юсупов. -Т.: 2005. 12 стр.
4. Tudor O. Bompа. Periodization training for sports. Human Kinetics. 1999. P. 29.
5. Сулейманов Г.Б. Биомеханические закономерности выполнения технических элементов в борьбе на поясах. В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013. В 3-х томах. 2018. С. 652-659.

ВЛИЯНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ИХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Ишмухаметов Д.А., студент 51102 гр.
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.э.н., ст. преподаватель Абрамов Н.А.*

Актуальность. Координационные способности являются общей базой для формирования всех двигательных качеств юного спортсмена. Под координационными способностями (КС) понимаются возможности человека, определяющие его готовность к управлению и регулированию двигательного действия [6].

В настоящее время встает вопрос о связи координационной подготовки и спортивного результата, актуальность данного вопроса объясняется и тем, что координационная тренировка в спортивных единоборствах выносится на первый план [2,3]. Наиболее реалистическую точку зрения более 20 лет назад высказал Л. П. Матвеев. Он подчеркнул, что воспитание координационных способностей не сводится ни к одной из традиционных сторон подготовки спортсмена (технической, физической, тактической), а «...составляет как бы одну из стержневых основ всего содержания спортивной подготовки».

Результаты исследования и их обсуждение. Многочисленные исследования проблемы развития КС последних десятилетий показали, что различные виды координационных проявлений человека в физическом воспитании, спорте, трудовой и бытовой деятельности достаточно специфичны. Поэтому кроме существующего ранее основного термина «ловкость», объединяющего все виды координационных проявлений, оказавшегося очень многозначным, ввели в теорию и практику термин «координационные способности», стали говорить о системе таких способностей и необходимости дифференцированного подхода к их развитию. Термин «ловкость», тем не менее, не исчез из употребления, но используется только при обозначении высших проявлений координационных способностей в неожиданных (непредвиденных) условиях, т. е. это более узкое понятие, чем координационные способности [4]. По нашему мнению, в спортивной практике более уместно употреблять термин «координационные способности», так как термин «ловкость» более применим в биологическом и бытовом смысле.

Л. П. Матвеев считает, что спортивный результат, достигнутый в ходе тренировок, как правило, характеризует спортивное достижение учащегося, спортсмена или спортивной команды и рассматривается как характеристика рабочего момента в спортивных занятиях. Спортивное достижение – это спортивный успех более высокого порядка, оно, как правило, характеризует новый спортивный результат, не имеющий аналога в спортивной практике. Высокие спортивные результаты являются общим показателем высоких параметров физического и психического здоровья и имеют не только социальное, но и экономическое значение.

В. И. Лях подчеркивает, что координационные способности, как и любые способности, вообще, не сводятся к знаниям, навыкам и умениям, выработанным у человека, а предусматривают определенный генетический момент. Встречаются две крайние точки зрения относительно влияния социальных и биологических факторов на развитие моторных (в том числе и координационных) проявлений человека. С одной стороны, утверждается, что двигательная активность ребенка обусловлена преимущественно социально и определяется повседневной двигательной нагрузкой. Противоположная позиция определяется признанием генетической предопределенностью спонтанной двигательной активности, но, по нашему мнению, обе эти позиции требуют обоснования.

Н. А. Бернштейн предлагает рассматривать движение как сложный психофизический комплекс, он еще более глубоко подошел к содержанию и определению ловкости, характеризуя его как сложное и комплексное качество. О движении уже трудно сказать, чего

в нем больше – физического или психического. Во всяком случае – ловкость – это действие или функция управления, а в связи с этим главенствующее место по ее осуществлению занимает центральная нервная система. Управлять же для реализации ловкости ей приходится очень и очень многим [1].

Для развития координации движений у дзюдоистов регламентируются параметры тренировочных нагрузок. Параметры нагрузок при развитии координации движений у дзюдоистов 10–17-летнего возраста представлены на рисунке 1.

№ п/п	Педагогическая задача	ПАРАМЕТРЫ НАГРУЗОК			
		Интенсив- ность (% от max)	Длитель- ность (с)	Число повторений в занятии (раз)	Отдых (с)
1	Совершенствовать виды координационных способностей	70–80	До 5	6–10	30–60
		низкая	15–20	2–4	60–180
2	Совершенствовать координационные способности в условиях утомления	40–60	кратковре- менная	10–12	10–15
		60–75	продол- жительная	4–6	15–20

Рисунок 1 – Параметры нагрузок при развитии координации движений у дзюдоистов 10–17-летнего

Поскольку координация движений является проявлением психомоторных качеств, невозможно рассматривать координационные способности в отрыве от понимания структуры психомоторики человека [5]. Впервые обстоятельный анализ особенностей и способов диагностики психомоторики был проведен еще в начале века в русле психотехники (М. О. Гуревич, Н. И. Озерский, 1930), рассматривая проявление координационных способностей как форму психомоторики, соответственно встает вопрос о ее стабильности, что у спортсменов, по нашему мнению, проявляется в спортивном результате.

Примеры из спортивной практики подтверждают (М. М. Булатова, В. Н. Платонов, 2002; И. П. Ратов, 1998; В. С. Фарфель, 1976), что спортсмены высокого класса (легкоатлеты, пловцы, единоборцы и др.) включают в свои тренировочные программы координационные упражнения по воздействию на специфические координационные способности с целью улучшения процессов экономизации техники, сознательного отражения опорных ее компонентов, как средство «гармонизирующее» и компенсирующее однообразие тренировок «на выносливость».

Выводы: Анализ содержания координационной подготовки в современной литературе показал, что мнения и отношения к ней различны и варьируют от положительного до частичного отрицания, но все же полного отрицания значения координационной тренировки в практике спорта мы не встретили. Наши собственные исследования показали, что включение в тренировку дзюдоистов элементов координационных упражнений существенно отражается на уровне их технической подготовки, что соответственно приводит к улучшению спортивного результата.

Список литературы:

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. М., 1991.
2. Болтиков, Ю.В. Образовательный компонент как стимул долговременной физкультурно-спортивной деятельности обучаемых в секциях спортивной борьбы / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин // Теория и практика физической культуры. 2001. № 2.
3. Болтиков, Ю.В. Повышение технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля посредством внедрения системы мотивационно-принудительного

стимулирования / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, И.Е. Коновалов // Теория и практика физической культуры. 2018. № 5. С. 102-104.

4. Коновалов, И.Е. Интеграция областей образовательной деятельности детей, реализуемых в дошкольных образовательных учреждениях в условиях выполнения федерального государственного образовательного стандарта / И.Е. Коновалов, Э.И. Гамирова, Ю.В. Болтиков // Гуманизация образования. 2016. № 1. С. 4-9.

5. Мавлиев, Ф.А. Функция равновесия у спортсменов с разным видом спортивных локомоций / Ф.А. Мавлиев, А.М. Ахатов, А.С. Назаренко, Л.К. Ишкинина, Ю.В. Болтиков, И.Е. Коновалов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. № 1. С. 162-167.

6. Федоров, П.С. Методика двигательного-координационной подготовки юных самбистов на этапе начальной спортивной специализации / П.С. Федоров, Ю.В. Болтиков // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Под общей редакцией Ф.Р. Зотовой; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2017. С. 732-735.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ 10-12 ЛЕТ

*Камалов Р. И., студент 51102 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.э.н, старший преподаватель Абрамов А. Н.*

Актуальность. Постоянное повышение мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность, требуют совершенствовать учебно-тренировочный процесс борцов, в том числе и на этапе начальной подготовки.

Для успешного проведения схватки и точного выполнения разнообразных технических приемов борцам вольного стиля необходим высокий уровень развития физических качеств, в том числе гибкости [1].

Гибкость является способностью выполнения различных движений с наибольшей амплитудой [2]. В вольной борьбе гибкость имеет большое значение. Это связано с взаимозависимостью пространственных и временных характеристик технических действий с эффективностью данных действий в условиях соревнований. Так, эффективность бросков в любой фазе требуют от спортсмена выполнения действий с различной амплитудой движений [4].

Гибкость у борцов вольного стиля выступает как неперенное условие в обучении и совершенствовании правильного выполнения многих технических приемов, расширению технико-тактического арсенала, защитных и контратакующих возможностей спортсмена, а также это является одним из условий в профилактике травматизма у спортсменов. Так, борец вольного стиля с высоким уровнем развития гибкости нижней половины тела более легко может опустить центр тяжести своего тела при защите, создать возможность использовать наибольшее количество технико-тактических действий в этом положении. При недостаточно развитой гибкости у борца затрудняется координация движений, так как ограничивается перемещение отдельных звеньев тела [3].

Касательно возрастного диапазона развития гибкости установлено, что наибольший прирост подвижности позвоночного столба при целенаправленном развитии данного физического качества отмечается с 9-10 и до 16 лет, с 17 лет происходит замедление этого процесса. Необходимо отметить, что гибкость достаточно хорошо тренируемое качество, но развитие гибкости надо осуществлять в оптимальных пределах в сочетании с укреплением соответствующих мышечных групп.

В спортивной подготовке борцов вольного стиля на этапе начального обучения (10-14 лет) совпадает с оптимальным возрастом для развития подвижности суставов, поэтому необходимо более эффективно использовать данные возможности.

Цель исследования: разработать и апробировать методику, направленную на развитие гибкости у борцов вольного стиля 10-12 лет.

Результаты исследования и их обсуждение.

Исследование проводилось на базе «Дворца единоборств «Ак Барс» города Казани с октября 2018 года по февраль 2019 года. В исследовании приняли участие 20 мальчиков 10-12 лет, занимающихся в секции вольной борьбы в группе начальной подготовки второго года обучения. У исследуемых спортивных разрядов нет. Для проведения педагогического эксперимента сформированы две группы: экспериментальная и контрольная. В каждой группе по 10 человек.

Борцы обеих групп занимались согласно учебной программы спортивной подготовки для группы начальной подготовки второго года обучения. Помимо этого, в программу борцов вольного стиля экспериментальной группы применялась методика, направленная на развитие гибкости.

Исследование показателей гибкости у борцов вольного стиля экспериментальной и контрольной групп до начала выявило отсутствие достоверных различий между группами ($p > 0,05$).

На основе анализа научно-методической литературы и полученных исходных результатов тестирования гибкости борцов вольного стиля была разработана методика, направленная на развитие гибкости.

Основным методом развития гибкости борцов вольного стиля являлся повторный[5].

Средствами для развития гибкости у борцов вольного стиля являлись: физические упражнения без предметов, с партнером, с предметами; упражнение с использованием активной и пассивной гибкости со снарядом и партнером; соревновательные упражнения; стретчинговые упражнения; упражнения, имитирующие приемы борьбы.

Разработанная методика включала применение средств развития гибкости во всех частях учебно-тренировочного занятия. Так, в подготовительной части выполнялись статические упражнения, которые в течение трех недель выполнялись в среднем темпе с постепенным увеличением амплитуды.

В основной части занятия выполнялись упражнения без предметов, с партнером, с предметами; упражнение с использованием активной и пассивной гибкости со снарядом и партнером; соревновательные упражнения. С учетом того, что развитие гибкости более эффективно при сочетании с силовыми способностями, на занятиях включались силовые упражнения. Силовые упражнения, направленные на развитие активной гибкости, выполнялись с большой амплитудой. Они сочетались с пассивным развитием этого качества с помощью разнообразных упражнений на растягивание. Для этого заключительной части занятия включали выполнение статических упражнений стретчинга для рабочей группы мышц борцов (мышц разгибателей и сгибателей бедра, сгибателей голени и стопы).

Для оценки эффективности апробированной методики было проведено повторное исследование показателей гибкости борцов вольного стиля экспериментальной и контрольной групп. Результаты исследования представлены на рисунке 1.

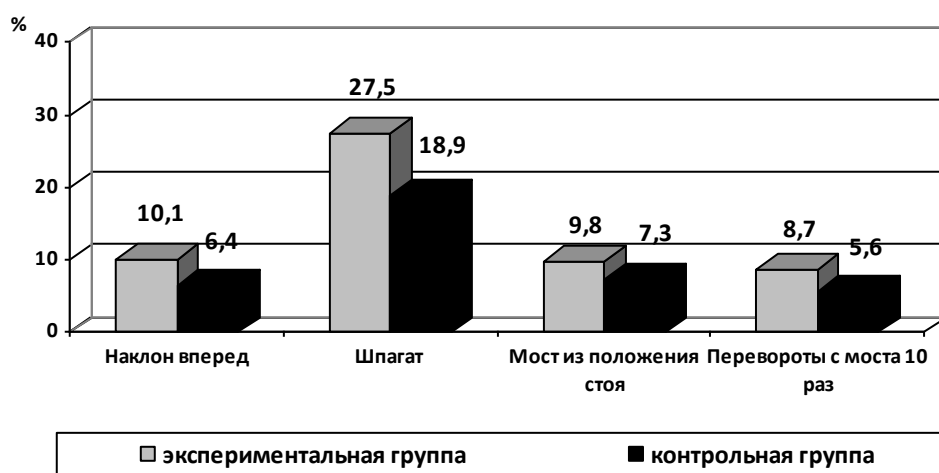


Рисунок 1 - Прирост показателей гибкости у борцов вольного стиля за период эксперимента

По данным диаграммы прирост показателей гибкости у борцов вольного стиля выше в экспериментальной группе, чем в контрольной группе.

Выводы:

1. Исследование показателей гибкости у борцов вольного стиля экспериментальной и контрольной групп до начала выявило отсутствие достоверных различий между группами ($p > 0,05$).

2. В соответствии с разработанной методикой развития гибкости у борцов вольного стиля 10-12 лет занятия проводились 3 раза в неделю, где методом развития являлся повторный, а средствами развития: физические упражнения, выполняемые без предметов, с партнером, с предметами; соревновательные упражнения; упражнения на растягивание (стретчинговые); упражнения, имитирующие приемы борьбы, по возможности с большой амплитудой и др.

3. Оценка эффективности разработанной методики выявила положительное влияние на показатели гибкости, ($p>0,05$) достоверно улучшив результаты тестирования у борцов вольного стиля экспериментальной группы: по тесту «Наклон вперед» на 10,1%; по тесту «Шпагат» на 27,5%; по тесту «Мост из положения стоя» на 9,8%; по тесту «Перевороты с моста» на 8,7%.

Список литературы:

1. Альмеева Л.Г. Развитие гибкости у борцов 12-13 лет вольного стиля / Л.Г. Альмеева, Ю.В. Болтиков // В сборнике: стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. "СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ" и внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 86-91.

2. Болтиков, Ю.В. Подвижные игры, как средство подготовки юных борцов вольного стиля/ Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, В.В. Косулина // В сборнике: Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. 2014. С. 192-193.

3. Болтиков, Ю.В. Образовательный компонент как стимул долговременной физкультурно-спортивной деятельности обучаемых в секциях спортивной борьбы / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин // Теория и практика физической культуры. 2001. № 2.

4. Мавлиев, Ф.А. Функция равновесия у спортсменов с разным видом спортивных локомоций / Ф.А. Мавлиев, А.М. Ахатов, А.С. Назаренко, Л.К. Ишкинина, Ю.В. Болтиков, И.Е. Коновалов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. № 1. С. 162-167.

5. Туманян, Г.С. Спортивная борьба : теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие / Г.С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – 384 с.

ПОЛЬЗА ПЛАВАНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ - ЕДИНОБОРЦЕВ

*Карташова А.А, студентка 61107 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма,
Научный руководитель – преподаватель Земленухин И.А.*

Актуальность. Раньше овладение боевыми искусствами было необходимо для выживания, но на сегодняшний день ими заинтересованы в связи с развитием популярности физической культуры среди населения [2]. Сегодня занятия единоборствами являются важной составляющей у людей определенных профессий (военные, спортсмены) и у обычных граждан, которым они помогают поддерживать хорошую физическую форму и придают уверенность в собственных силах. Часто, при занятиях такими контактными видами спорта, многие новички и профессионалы получают травмы. Но именно занятия плаванием занимают ведущее место по реабилитации полученных травм и эффективности оздоровления. А также плавание - это лучшее решение для тех, кому противопоказаны другие виды спорта в связи с различными заболеваниями, например, позвоночника и суставов[1,5].

Целью исследования: раскрыть причины, которые отражают пользу плавания для спортсменов-единоборцев.

Результаты работы и их обсуждение. Рассмотрим основные причины, согласно которым плавание приносит пользу:

Улучшение мышечного тонуса. Для любого спортсмена очень важен тонус мышц. Так как слабые вялые мышцы увеличивают нагрузку на суставы и позвоночник, в результате возникают боли в спине и конечностях. В единоборствах борцы применяют захваты различных частей тела, чем оказывают воздействие на определенные группы мышц[1]. Но во время плавания прорабатываются все группы мышц, так как для поддержания тела на поверхности воды необходимо участие каждой мышцы, что способствует только улучшению мышечного тонуса любого единоборца. При этом уровень физической нагрузки зависит от выбранного вида плавания, будь то брасс, кроль или баттерфляй. Получаемая во время занятий нагрузка способствует увеличению силы и выносливости мышечных тканей, приобретению развитого мышечного корсета, не оказывая нагрузку на суставы и межпозвоночные диски.

Усилия, совершаемые во время занятий в бассейне, более безопасны, чем в зале, так как вода охлаждает тело, а поочередное напряжение и расслабление мышц ведет к снижению степени утомляемости.

Улучшение состояния позвоночника и суставов. Во время плавания на суставы, в отличие от единоборства и других видов спорта, не оказывается нагрузка, снижается вероятность получить травму. При занятиях в бассейне они находятся в постоянном движении, за счет чего развивается их подвижность и эластичность. Движения руками способствуют проработке локтевых и плечевых суставов, а при работе ногами - коленных и тазобедренных. Особую пользу имеет плавание для позвоночника. Вода поддерживает тело, благодаря чему компрессионные явления становятся менее выраженными. Сдавленные межпозвоночные диски и их корешки освобождаются, из-за чего люди, имеющие остеохондроз шейного или грудного отдела, после занятий плаванием чувствуют существенное улучшение состояния и легкое головокружение – это значит, что в организме возобновился транспорт кислорода.

При помощи плавания лечат многочисленные дистрофические и дегенеративные изменения, искривление позвоночного столба легкой и средней степени выраженности, проводят профилактику сколиоза, кифоза и лордоза[1].

Укрепление сердечно-сосудистой системы. Огромную пользу имеет плавание для работы сердца и всей сосудистой системы. Во время занятий тело занимает практически горизонтальное положение, за счет чего сердечной мышце гораздо легче перегонять

жидкость по кровеносной системе, чем, когда человек занимается в зале. В бассейне нагрузка на сердечные клапаны увеличивается, что обеспечивает эффективную тренировку органа. Сердечная мышца становится сильнее, увеличивается объем крови, выталкиваемой органом к периферии. Сердце пловца может в минуту сокращаться до 200 ударов, увеличивая объем перегоняемой крови от 4 литров в минуту до 40. Этот ресурс позволит лучше снабжать кислородом весь организм, улучшая питание каждой клеточки тела.

Систематические тренировки приводят к существенному снижению сердечного ритма (у профессиональных пловцов пульс составляет 40-60 ударов в минуту). Такая динамика обусловлена увеличением мощности сердечной мышцы, выталкивающей больше крови – ее деятельность становится более эффективной. Сердце при сниженной частоте сокращений в период покоя меньше изнашивается. По этой причине плавание назначают в качестве физиотерапии при гипертонии.

Тренировки развивают выносливость за счет увеличения объема кровяной массы, что сопровождается снижением утомляемости, исчезновением отдышки и головокружений при нагрузках высокой интенсивности[1].

Плавание оказывает положительное влияние на работу внутренних органов, поэтому его назначают с целью борьбы с варикозом, геморроем, сердечной недостаточностью. Плавание используют как средство реабилитации после полученных травм[2].

Улучшение работы дыхательной системы. Занятия плаванием требуют большого количества воздуха, который у пловцов согласован с движениями руками и ногами и является основным движущим инструментом. По этой причине объем легких у пловцов даже на непрофессиональном уровне существенно выше, чем у людей, не имеющих к водным видам спорта отношения.

Давление воды на легкие заставляет воздух выходить полностью и стремительно, за счет чего усложняется вдох. Это приводит к развитию грудных мышц и мускулатуры, отвечающей за движение грудной клетки. Так как вдыхать воздух приходится максимально сильно, то у пловцов разрабатываются легкие полностью, что формирует большой объем легких, который может достигать пяти литров. Этот факт позволяет повысить выносливость и провести профилактику многих заболеваний респираторного типа.

Уравновешивание работы нервной системы. Регулярные тренировочные перегрузки негативно отражаются на состоянии нервной системы. За частую это происходит у профессиональных спортсменов. Плавание – один из способов решения этой проблемы, так как оно положительно влияет на протекание нервных импульсов в организме, уравновешивая процессы торможения и возбуждения. Любые водные занятия, в том числе водное поло, синхронное плавание, аквааэробика или даже плавание в ластах – это лучший инструмент для укрепления нервов.

Вода расслабляет, успокаивает, снимает нервно-психическое напряжение; позитивно влияет на протекание психических процессов у детей, улучшая память и внимание; оказывает лечебное воздействие при депрессивных состояниях, бессоннице, тревоге и фобиях; является эффективной профилактикой церебрального паралича, нервного тика, болезни Паркинсона; улучшает зрение, способствует формированию хорошего настроения, увеличивает жизненные силы и как доказали психологи, развивает уверенность в себе [3,4].

Укрепление иммунной защиты. Осень и весна – время простуд и вирусов, поэтому любой спортсмен должен заботиться о своем иммунитете и способствовать его укреплению. Водные процедуры являются эффективным средством закаливания, что способствует укреплению иммунной системы. Ученые доказали, что если регулярно плавать в бассейне, то риск развития различных вирусных заболеваний снижается в 10 раз. Для укрепления здоровья подойдут любые виды плавания, главное – соблюдать режим и посещать бассейн регулярно.

Избавление от лишнего веса. Всем известно, что спортсмены-единоборцы выступают в весовых категориях, поэтому для них очень важно сохранять форму и вес, в котором они будут бороться. Если у спортсмена имеется лишний вес, а особенно после длительного

отдыха, то плавание - это самый эффективный с точки зрения жиросжигания вид спортивных занятий, позволяющий быстро терять лишний вес и формировать спортивную фигуру. Особенность тренировок заключается в том, что тело в воде (как в море, так и в бассейне), вынуждено вырабатывать больше тепла, чтобы поддерживать оптимальную температуру.

Интенсивная энергозатрата – главный инструмент, ведущий к похудению. Учеными было подсчитано, что каждый из стилей плавания имеет конкретную трату энергии за 10 минут:

- брассом – до 60 калорий;
- кролем – до 100 калорий;
- баттерфляем – до 150 калорий.

Вода производит на тело массажный эффект, избавляя от целлюлита и дряблой кожи. Чтобы рост мышц был эффективным, а потеря веса интенсивной, необходимо проводить систематические тренировки (2-3 занятия в неделю). Стили плавания следует чередовать, постоянно поддерживая тело на воде.

Выводы:

1. Итак, плавание является щадящим видом спорта и не оказывает никакого вреда для здоровья человека. У него практически нет противопоказаний ни по возрасту, ни по состоянию здоровья.

2. Плавание - это вид спорта, который дает возможность исправить осанку, улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также снять нервное напряжение, убрать лишний вес и реабилитироваться после полученной травмы, что является огромным плюсом для новичков и профессионалов в единоборстве и других видах спорта.

3. Так же плавание – это отличный вариант разнообразия, в тренировках у спортсменов-единоборцев и лучшая смена обстановки.

Список литературы:

1. Ахатов, А.М. Особенности показателей состава тела и кровообращения у борцов / А.М. Ахатов, Ю.В. Болтиков, И.Е. Коновалов, Ф.А. Мавлиев, А.С. Назаренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 12 (130). С. 127-131.

2. Земленухин, И.А. Мобильное приложение "MOTIVATOR" как способ формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом / И.А. Земленухин // В сборнике: Студент - исследователь Материалы Всероссийского конкурса студенческих научно-исследовательских работ. – 2018. – С. 147-150

3. Зиннатуров, А.З. Профессиональная направленность в физическом воспитании студентов педагогического вуза. Теория и практика физической культуры. 2011. № 5. С. 20-22.

4. Жерненков, И.О. К вопросу о современном политическом влиянии на спорт / И.О. Жерненков, И.А. Земленухин // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013: в 3 томах. – 2018. – С. 354-356.

5. Мавлиев, Ф.А. Функция равновесия у спортсменов с разным видом спортивных локомоций / Ф.А. Мавлиев, А.М. Ахатов, А.С. Назаренко, Л.К. Ишкинина, Ю.В. Болтиков, И.Е. Коновалов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. № 1. С. 162-167.

НАИБОЛЕЕ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ БРОСКИ В ЛЕГКОЙ И ТЯЖЕЛОЙ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ ДЗЮДОИСТОВ

*Каюмов Э. К., студент 81101М гр.
Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма,
Научный руководитель – к.э.н., ст. преподаватель Абрамов Н. А.*

Актуальность. Техника бросков включает самые разнообразные приёмы: броски, болевые приёмы, удушения и удары. Не все приёмы разрешены в соревнованиях по спортивному дзюдо. Три главных технических раздела дзюдо стиля составляют:

ката - набор формальных упражнений,

рандори - борьба по предварительно заданным правилам с целью обучения каким-либо техническим приёмам),

сиай – (соревнования). Он должен базироваться на всесторонней подготовленности спортсмена. Опора на собственную подготовленность внушает дзюдоистам уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях.

Технический арсенал дзюдо включает следующие разделы (*нагэ вадза*, техника бросков), (*катамэ вадза*, техника обездвиживания) включающая удержания (*осаэкоми вадза*), болевые (*кансэцу вадза*) и удушающие (*симэ вадза*) приёмы и *атэми вадза*, техника нанесения ударов по уязвимым точкам) [1,2].

С учетом особенностей весовых категорий и их возможностей, следует учитывать, что легкие весовые категории более бросковые, нежели борцы той же спортивной квалификации, но категориями выше. Таким образом, можно утверждать, что бросков будет больше в легких весовых категориях[3].

Цель исследования. Выявить наиболее эффективную технику бросков в легкой и тяжелой весовой категории дзюдоистов.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы показал, что морфологические различия легких и тяжелых весовых категорий дзюдоистов ярко выражены, а значит, что и техника бросков тоже различается. Если легкие категории стремятся к непрерывным атакам, то «тяжи» наоборот – выжидают, стремясь завершить борьбу одним броском или сделать контратаку [5].

Наиболее эффективная техника бросков для легких весовых категорий дзюдоистов определялась по средствам анализа встреч борцов веса до 60 кг на всероссийских и международных соревнованиях, а для тяжелой весовой рассматривалась категория 100 кг. По результатам исследования были выбраны наиболее эффективные броски, Uchi-Mata (бросок подхватом под одну ногу), Seo-i-otoshi (бросок через спину с колен), Tai-otoshi (сбрасывания туловища, передняя подножка) ura-nage (бросок через грудь). Рассматривались три разных соревнования (табл.1,2,3).

Таблица 1 – результаты анализа бросков на Кубке России среди мужчин 2018 г.

в/к 60 кг	Uchi-Mata	Seoi-otoshi	Tai-otoshi	Ura-nage
кол-во побед	10	12	6	4
%	31,3%	37,5%	18,7%	12,5%
в/к 100 кг	Uchi-Mata	Seoi-otoshi	Tai-otoshi	Ura-nage
кол-во побед	6	5	6	10
%	22,2%	18,5%	22,2%	37%

Таблица 2 – результаты анализа бросков на Первенстве Европы среди мужчин до 23 лет 2018 г.

в/к 60 кг	Uchi-Mata	Seoi-otoshi	Tai-otoshi	Ura-nage
кол-во побед	12	16	10	8
%	26%	34,7%	21,7%	17,2%
в/к 100 кг	Uchi-Mata	Seoi-otoshi	Tai-otoshi	Ura-nage
кол-во побед	11	8	6	13
%	29,1%	21%	15,7%	34,2%

Таблица 3 – результаты анализа бросков на Гран-При среди мужчин 2018 г.

в/к 60 кг	Uchi-Mata	Seoi-otoshi	Tai-otoshi	Ura-nage
кол-во побед	13	13	7	5
%	34,2%	34,2%	18,4%	13,1%
в/к 100 кг	Uchi-Mata	Seoi-otoshi	Tai-otoshi	Ura-nage
кол-во побед	13	7	5	11
%	36,1%	19,4%	13,8%	30,5%

Из полученных данных можно сделать вывод о том, что большинство спортсменов в весовой категории 60 кг использует прием через спину с колен 37,5%: на втором месте бросок подхватом под одну ногу 31,3%: на третьем передняя подножка 18,7%; на четвертом бросок через грудь 12,5%. Для весовой категории до 100 кг – приоритетен бросок через грудь 34,2%: на втором месте бросок подхватом под одну ногу 29,1: на третьем месте бросок через спину с колен 21%: на четвертом месте передняя подножка 15,7 %.[4].

Выводы:

Анализ научно-методической литературы показал, что различия легких и тяжелых весовых категорий дзюдоистов ярко выражены, и техника бросков так же отличается.

Список литературы:

1. Болтиков, Ю.В. Образовательный компонент как стимул долговременной физкультурно-спортивной деятельности обучаемых в секциях спортивной борьбы / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин // Теория и практика физической культуры. 2001. № 2.
2. Болтиков, Ю.В. Повышение технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля посредством внедрения системы мотивационно-принудительного стимулирования / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, И.Е. Коновалов // Теория и практика физической культуры. 2018. № 5. С. 102-104.
3. Сулейманов, Г.Б. Биомеханические закономерности выполнения технических элементов в борьбе на поясах. В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013. В 3-х томах. 2018. С. 652-659.
4. Сулейманов, Г.Б. Анализ выступлений сборной Республики Татарстан на чемпионате России и чемпионате Мира 2011-2016 гг. по борьбе на поясах / Г.Б. Сулейманов, Е.В. Бурцева // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. 2017. № 1. С. 132-135.
5. Элипханов, С.Б. Морфологические особенности дзюдоистов различных весовых категорий / С.Б. Элипханов // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 1. – С. 29-33.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ 14-16 ЛЕТ

*Латыпова Д. А., студентка 51102 гр.,
Поволжская Государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – ст. преподаватель Абрамов Н.А.*

Актуальность скоростно-силовой подготовки в спортивных единоборствах является довольно важной задачей, которая во многом определяет успешность освоения разнообразных технико-тактических действий. Данная проблема заключается в том, что для достижения высоких спортивных результатов в таком виде спорта как борьба, важно развивать скоростно-силовую подготовку [1,2].

Цель исследования – является экспериментальная проверка выбранной методики скоростно-силовой подготовки борцов вольного стиля в возрасте 14-16 лет.

Результаты исследования и их обсуждение.

К исследованию были привлечены борцы вольного стиля в возрасте 14-16 лет, в количестве 24 человека, которые были распределены на 2 группы, контрольная и экспериментальная. Исследование проводилось в 3 этапа.

На первом этапе (январь - февраль 2019г.) - анализировать научно-методическую литературу по данной проблеме.

На втором этапе проводились измерения по выявлению исходных показателей скоростно-силовой подготовки борцов вольного стиля в возрасте 14-16 лет. Была также разработана методика скоростно-силовой подготовки борцов вольного стиля в экспериментальной группе.

На третьем этапе (февраль – март 2019г.) – было организовано и проведено педагогическое тестирование и определена эффективность предложенной методики.

Методы измерения скоростно-силовых качеств включали в себя: бег на 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание на низкой перекладине, партнер держит ноги своего партнера, челночный бег 7х50 м и отжимание.

Результаты исследования и их обсуждения:

В таблице 1 представлены результаты исследования скоростно-силовой подготовки борцов вольного стиля 14-16 лет контрольной группы до эксперимента.

Таблица 1 – Результаты исследования скоростно-силовой подготовки борцов вольного стиля 14-16 лет контрольной группы до эксперимента. Контрольная группа.

Тесты	Показатели		
	Минимальные	Максимальные	Средние
Бег 30 м (с)	4,3	4,1	4,2
Прыжок в длину с места (м)	1,55	2,30	1,90
Отжимание	7	18	10
Бег 7х50 м (с)	66,0	64,5	65,2
Подтягивание на перекладине (р)	6	16	11

В таблице 2 представлены результаты исследования скоростно-силовой подготовки борцов вольного стиля 14-16 лет экспериментальной группы до эксперимента.

Таблица 2 – результаты исследования скоростно-силовой подготовки борцов вольного стиля 14-16 лет контрольной группы до эксперимента. Экспериментальная группа.

Тесты	Показатели		
	Минимальные	Максимальные	Средние
Бег 30 м (с)	4,3	5,1	3,2
Прыжок в длину с места (м)	1,53	2,34	1,40

Отжимание	5	15	6
Бег 7х50 м (с)	55,0	63,5	55,2
Подтягивание на перекладине (р)	8	12	10

Проведенные тесты показали, что в экспериментальной и контрольной группах существенных различий не наблюдаются.

Методика круговой тренировки, предложенная для развития скоростно - силовой подготовки борцов вольного стиля 14-16 лет состоит из 10 станций по 30 с на выполнения одного упражнения, с отдыхом 10с между станциями по 2 подхода [3].



Рисунок 1 – Упражнения круговой тренировки.

Действенным средством развития скоростной силы может служить комплексное использование различных методов [4,5]. При проведении исследования использовался метод отягощения, составляющего 90 и 30 % максимального веса.

Для оценки эффективности предложенной методики развития скоростно-силовых качеств у борцов вольного стиля 14-16 лет были проведены контрольные измерения скоростно-силовых качеств борцов 14-16 лет, через 2 месяца учебно-тренировочной работы [1].

В таблице № 3. показатели физической подготовленности борцов после 2 мес. работы контрольной группы по обычной методике и экспериментальной по предложенной методике скоростно-силовой подготовки.

Таблица 3 – Показатели физической подготовленности борцов после 2 мес. Работы. Контрольная группа.

Тесты	Показатели		
	Минимальные	Максимальные	Средние
Бег 30 м (с)	3,88	3,5	3,0
Прыжок в длину с места (м)	1,40	2,50	1,90
Отжимание (10 сек)	9	15	8
Бег 7х50 м (с)	55,0	53,0	46,0
Подтягивание на перекладине (р)	7	12	8

Таблица 4 – Показатели физической подготовленности борцов после 2 мес. Экспериментальная группа.

Тесты	Показатели		
	Минимальные	Максимальные	Средние
Бег 30 м (с)	4,1	3,9	4,0
Прыжок в длину с места (м)	1,55	2,70	1,93

Отжимание (10 сек)	9	21	11
Бег 7х50 м (с)	60,0	52,0	56,0
Подтягивание на перекладине (р)	6	14	12

Выводы:

Таким образом, показатели экспериментальной группы борцов вольного стиля 14-16 лет изменились следующим образом:

- Средние показатели по бегу на 30 м улучшились на 10 с, с 3,0 с до 4,0 с
- Средние показатели по прыжку в длину с места увеличились на 0,03 м, с 1,90 м до 1,93м.
- Средние показатели по отжиманию улучшились с 8 до 11 (р).
- Средние показатели по бегу 7х50 м улучшились на 10с, с 46,0 с до 56 с.
- Средние показатели по подтягивание выявились с 8 и после 2 месяцев изменения произошли не такие сильные до 12.

Полученные данные контрольной и экспериментальной группы показали, что средние показатели у экспериментальной группы улучшились, тем самым данная методика эффективна, для развития скоростно-силовой подготовки борцов вольного стиля 14-16 лет [2].

Список литературы:

1. Абрамов, Н.А. Внедрение инновационных технологий в систему специальной физической подготовки дзюдоистов (на примере "скоростно-силового тренажера дзюдо") / Н.А. Абрамов, Д.И. Ащеулов, А.М. Ахатов, Ю.В. Болтиков, А.З. Зиннатнуров // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 21. № 4 (21). С. 55-59.
2. Антоновский, Н.И. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов 13-14 лет / Н.И. Антоновский, Ю.В. Болтиков // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Под общей редакцией Ф.Р. Зотовой; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2017. С. 695-697.
3. Болтиков, Ю.В. Подвижные игры, как средство подготовки юных борцов вольного стиля/ Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, В.В. Косулина // В сборнике: Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. 2014. С. 192-193.
4. Болтиков, Ю.В. Образовательный компонент как стимул долговременной физкультурно-спортивной деятельности обучаемых в секциях спортивной борьбы / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин // Теория и практика физической культуры. 2001. № 2.
5. Болтиков, Ю.В. Повышение технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля посредством внедрения системы мотивационно-принудительного стимулирования / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, И.Е. Коновалов // Теория и практика физической культуры. 2018. № 5. С. 102-104.

РАЗВИТИЕ СМЕШАННОГО БОЕВОГО ЕДИНОБОРСТВА (СБЕ ММА) В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН

*Лукманов И.И., студент 81114 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – преподаватель Земленухин И.А.*

Актуальность. Интерес к ММА растет с каждым годом, подтверждение тому количество участников на чемпионатах и первенствах РТ, первые годы принимали участие порядка 30 спортсменов, нынче участвуют до 110 спортсменов различных возрастов. Популярность смешанных боевых искусств в России и Республики Татарстан определило актуальность данного исследования.

Цель исследования: проанализировать и обобщить основные тенденции развития смешанного боевого единоборства в Республике Татарстан.

Результаты исследования и их обсуждения. В статье представлен анализ популярности смешанных единоборств как вида спорта в Республики Татарстан в целом. По результатам анализа выяснилось, что доля выступающих бойцов на различных соревнованиях и турнирах среди общего количества занимающихся Республики Татарстан составляет 46% [3,4].

Смешанные боевые искусства (также ММА — от англ. Mixed Martial Arts) — боевые искусства (часто называемые «боями без правил»), представляющие собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. ММА является полноконтактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке (клинч), так и на полу (партер). Термин «Mixed Martial Arts» был предложен в 1995 году Риком Блюмом, президентом Battlscade, одной из ранних организаций ММА и, впоследствии, нашёл устойчивое применение и в неанглоязычных странах. У истоков ММА в России стоит легендарный боец смешанных единоборств Фёдор Владимирович Емельяненко. Российский спортсмен, четырёхкратный чемпион мира по ММА в тяжёлом весе по версии «Pride FC», двукратный — по версии «RINGS», двукратный — по версии «WAMMA», четырёхкратный чемпион мира и девятикратный чемпион России по боевому самбо. Заслуженный мастер спорта по самбо и мастер спорта международного класса по дзюдо. Он является первопроходцем в индустрии ММА.

На сегодняшний день ММА в России получило статус официального вида спорта. Теперь смешанное боевое единоборство ММА представлено как полноценный цикл развития спортсмена от детского спорта к любительскому, и от любительского к профессиональному [2].

Федерация ММА Республики Татарстан представляет в регионе интересы “Союза ММА России”, во главе которого стоит наш земляк Габдуллин Радмир Илдарович. Он является предшественником легендарного Федора Емельяненко.

Федерация смешанного боевого единоборства (ММА) Республики Татарстан – молодая, динамично - развивающаяся организация. Наша организация является одним из элементов системы мирового и российского ММА. Федерация берет свой старт с 2013г., и имеет официальную аккредитацию в Министерстве по делам молодежи и спорту Республики Татарстан.

Президиум:

- Президент Федерации ММА РТ, мастер спорта России - Фархутдинов Радик Халилович.
- Заместитель президента Федерации ММА РТ – Зиятдинов Дамир Раисович.

За небольшой срок существования, под эгидой и силами самой федерации были организованы ряд значимых событий, 6 чемпионатов РТ по ММА и 6 первенств, ряд мастер-классов с участием мировых звезд по ММА, таких как Джефф Монсон, Шамиль Зауров, Али Багаутинов, чемпион UFC-Хабиб Нурмагомедов, боец UFC-Рамазан Эмеев, Алексей

Олейник, ветеран ММА-Венер Галиев, Аюб Гимбатов, Вячеслав Василевский и т.д., помимо их был организован мастер-класс известного PR агента в мире ММА Натальи Булановой в конференц зале “Казань Арены”, проводились учебно-тренировочные сборы под руководством Г.П. Капшая (старшего тренера сборной России по ММА).

На сегодняшний день, в Республике успешно развиваются 9 клубов которые готовят спортсменов, как на любительские соревнования, так и на профессиональные бои.

1. г.Казань – “Дивизион” (Платцев И.П.)
2. г.Казань – “Alliance Fighter Kazan” (Степанов Е.Ю.)
3. г. Казань – “Bars Profi” (Зинатуллин Р.А.)
4. г. Казань – “Хан” (Тимофеев Ф.Ю.)
5. г.Алметьевск – “Ирбис” (Зиганшин А.А.)
6. г.Лениногорск – “Jabbar” (Шагапов.И.Н.)
7. г.Уруссу- “Атлант” (Янбердин Р.Р.)
8. г.Набережные Челны – “Золотая Орда” (Самцов А.В)
9. г. Нижнекамск – “Нефтехимик” (Косачев И.М.)

Алметьевск является передовой школой в достижениях спортсменов: 2017 год стал знаменательным - спортсмен Магомедов Шарапудин стал обладателем золотой медали на Чемпионате Европы в г. Дрезден (Германия). Алметьевские спортсмены Расул Маммаев, Ринат Фахретдинов, Кирилл Кузьмин, Ильсур Лукманов и Арсен Даудгаджиев являются участниками многих профессиональных турнирах.

Федерация ММА РТ плодотворно сотрудничает с Российским Союзом Боевых Искусств по Республике Татарстан. Множество культурно-спортивных мероприятий объединяют общие цели: пропаганда здорового образа жизни, развитие смешанного боевого единоборства в республике, организация различных событий на высоком уровне. Филиал Российского Союза Боевых Искусств по Республике Татарстан объединяет более 30 республиканских спортивных Федераций, развивающих различные виды боевых искусств и спортивных единоборств на территории Татарстана. Численность членов в каждой Федерации составляет от 30 до 3500 человек. Филиал создан с целью укрепления и повышения спортивного имиджа Республики Татарстан, пропаганды здорового и активного образа жизни, воспитания здорового поколения успешных спортсменов и патриотов, а также с целью содействия деятельности спортивных Федераций, их объединения и формирования единой сборной команды Республики Татарстан по боевым искусствам, для участия во Всероссийских и международных мероприятиях. Благодаря деятельности Филиала, сборная команда РТ успешно выступает на Всероссийских юношеских играх боевых искусств г. Анапа, занимает первые общекомандные места в ряде дисциплин. Официальная делегация РТ приняла участие во-вторых Всемирных играх боевых искусств SportAccord Combat Games.

22 февраля 2014 года Филиалом было проведено самое яркое и значимое спортивное событие Татарстана в сфере единоборств – Первый открытый фестиваль боевых искусств РТ. Фестиваль стал ежегодным, как и Торжественная церемония вручения высшей награды в сфере единоборств в республике - Национальной премии Республики Татарстан в области боевых "Золотой Пояс" - "Алтын Билбау".

Руководство Филиала:

- Президент Филиала - Фархат Гусманович Хуснутдинов;
- Вице-президент Филиала Шарафиев
- Эдуард Сулейманович (депутат Зеленодольского муниципального района РТ);
- Исполнительный директор Филиала - Евгений Александрович Китаев

(президент Федерации Айкидо Айкикай РТ, член президиума и аттестационной комиссии Айкикай России, эксперт Международной категории по Айкидо, руководитель «Детского центра Айкидо Айкикай РТ»);

- Руководитель Исполнительного комитета Филиала - Александр Александрович Даренков (член президиума Федерации Киокусинкай РТ, председатель президиума Союза общественных деятелей РТ, член Общественного совета Министерства спорта РТ, руководитель Общественного объединения «Центр здоровья, спорта и культуры», педагог высшей квалификационной категории, отличник физической культуры и спорта Республики Татарстан, эксперт Общественной палаты РТ).

Для справки: Общероссийский союз общественных объединений «Российский Союз Боевых Искусств» (далее РСБИ) осуществляет свою деятельность с 1 июня 2005 года. Главными целями создания РСБИ стали: реализация эффективной программы комплексного укрепления здоровья, всестороннего физического и духовного совершенствования подрастающего поколения; развитие и популяризация боевых искусств, как самого массового спортивного движения России, имеющего высокую социальную значимость и оказывающего огромное влияние на воспитание молодёжи, становление характера и гражданственности[1]. Сегодня РСБИ объединяет более 60 федераций и Общероссийских общественных организаций различных стилей и направлений боевых искусств, и спортивных единоборств, в рядах которых занимается свыше 4,5 миллионов человек. 18 ноября 2009 года Министерство спорта, туризма и молодёжной политики РФ и РСБИ подписывают Соглашение №411 о сотрудничестве и взаимодействии (далее Соглашение). Сопредседателями РСБИ являются заместитель председателя Правительства РФ, полномочный представитель Президента РФ в Дальневосточном Федеральном округе Трутнев Юрий Петрович и первый заместитель руководителя Администрации Президента РФ Сергей Владиленович Кириенко. РСБИ имеет филиалы и представительства практически во всех субъектах Российской Федерации.

Осенью 2017 и 2018 года Казань приняла у себя два легендарных международных турнира по смешанным единоборствам "M-1 Challenge 83 Tatfight 5", в котором приняли участие три татарстанских воспитанника: Кирилл Кузьмин, Руслан Хисамутдинов и Ленар Сулейманов. Боец Ильсур Лукманов также выступал в этой лиге в апреле 2018 года, но к сожалению, в виду травмы не смог принять участие на домашнем турнире.

Федерация ММА РТ плодотворно сотрудничает (практически с момента основания в Татарстане) с профессиональной лигой Татфайт - создателями одних из самых зрелищных поединков - боёв по смешанному боевому единоборству. В рамках турниров лиги Татфайт, нашими силами были приглашены мировые звезды из мира смешанных единоборств: известный российский актер Владислав Демин, 13 строчка легкого дивизиона UFC Рашид Магомедов и чемпион M-1 Global Рашид Юсупов.

Набережные Челны успешно развивает промоутерскую компанию “Золотая Орда”, организовав четыре грандиозных турнира с участием сильнейших бойцов. Четвертый по счету турнир “Золотой Орды”, вызвал большой резонанс в республике и собрал порядка 1500 зрителей, благодаря высокому уровню организации и зрелищности боев.

Также промоушен “Битва на Волге” посетила Казань, и основательно укрепилась в столице Татарстана, проводя уже 3 турнира за последние несколько месяцев. И на этом, как сообщают источники, они останавливаться не собираются. Ринат Фахретдинов стал обладателем чемпионского пояса в категории 84 кг, и даже успел защитить свой титул. Рамис Терегулов является первым претендентом на пояс в категории 93 и выше. Нет сомнений что скоро, и другие наши бойцы войдут в гонку за пояс, и будут стараться завоевать его!

В Татарстане также любят не только заниматься, но и смотреть смешанные единоборства. Зрителей на турнирах становится все больше и больше. Если только на прошедшем чемпионате Республики насчитали около 600 зрителей, то на профессиональных турнирах их бывает в разы больше (1200-1700). Профессиональные бои в клетке этим и привлекают, что там гораздо больше зрелищности и адреналина. Это как в гладиаторские времена[4].

Декабрь 2017 года стал знаменательным для федерации. С рабочим визитом Казань посетил легендарный боец, президент Союза ММА России Федор Емельяненко, его приезд стал результатом работы федерации за прошедшие 5 лет. Состоялась встреча Президента Республики Татарстан Р.Н. Минниханова и Ф.Е. Емельяненко, главными темами которой стало обсуждение развития ММА в республике, проведение знаковых спортивных мероприятий в Татарстане. Мы оправдаем высокую оценку работы федерации, тренерского штаба и высокие результаты воспитанников. И наш вид спорта получит новый виток своего развития в последующие годы[5].

Выводы. Тенденция развития смешанного боевого единоборства растет молниеносно, и не только в РТ, но и в стране в целом. Все больше и больше молодых людей связывают свою жизнь с занятием этим видом спорта. Вместе с тем следует подчеркнуть, что развития смешанных боевых единоборств ведет к пропаганде здорового образа жизни, сохранения моральных ценностей, духовного воспитания.

Список литературы:

1. “Боевые Искусства и спортивные единоборства в Республике Татарстан” журнал филиала Российского Союза боевых искусств по Республике Татарстан, выпуск №3.
2. Болтиков, Ю.В. Образовательный компонент как стимул долговременной физкультурно-спортивной деятельности обучаемых в секциях спортивной борьбы / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин // Теория и практика физической культуры. 2001. № 2.
3. Официальный сайт Федерации СБЕ ММА РТ / <http://www.mma-rt.ru/>
4. Сулейманов, Г.Б. Анализ выступлений сборной Республики Татарстан на чемпионате России и чемпионате Мира 2011-2016 гг. по борьбе на поясах / Г.Б. Сулейманов, Е.В. Бурцева // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. 2017. № 1. С. 132-135.
5. Сайфуллин, Э.Ф. Образ мыслей чемпионов. Психология, приводящая к золоту. / Э.Ф. Сайфуллин, А.З. Зиннатнуров // В сборнике: Олимпизм: истоки, традиции и современность. Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очной научно-практической конференции. Редколлегия: Г.В. Бугаев [и др.]. 2018. С. 206-210.
6. Шадиев, Р.А. Повышение функциональных способностей боксеров 16-17 лет методом круговой тренировки / Р.А. Шадиев, И.А. Земленухин // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013. В 3-х томах. 2018. С. 682-685.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО - СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

*Маргинов А.Ю., студент 4 курса Б гр.,
Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я Яковлева,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Дюкина Л.А.*

Актуальность. Время обучения студентов в вузе является самым благоприятным периодом для дальнейшего их физического совершенствования и достижения высоких спортивных результатов. Студенты активно участвуют в соревнованиях различного масштаба. В Чувашском государственном педагогическом университете ребята имеют возможность выбирать вид спорта, в котором они будут совершенствоваться. Многие студенты с разных факультетов и курсов часто выбирают такой вид спорта как вольная борьба.

Вольная борьба как вид спорта является популярным и интересным для студенческой молодежи Чувашии. Занятия вольной борьбой оказывают разностороннее влияние на организм человека. В работу вовлекаются почти все мышечные группы тела, улучшается подвижность в суставах. Систематические занятия содействуют повышению функциональных возможностей организма, обеспечивают высокую работоспособность, развивают и совершенствуют волевые качества, помогают преодолевать неуверенность и чувство страха, которые возникают при непосредственном контакте с соперником. Вольная борьба – это естественный, доступный, эмоциональный и зрелищный вид спорта. Занятия вольной борьбой решают оздоровительную и образовательную задачи в воспитании молодежи [4,5].

Возможность применения на ковре различных операций, технических приемов, действий, контрдействий, умений использовать действия соперника с выгодой для себя, принимать единственно верное решение за наикратчайший промежуток времени во время соревнований требует от спортсмена высокого уровня подготовленности.

Одним из самых важных для спортсмена, занимающегося вольной борьбой, физических качеств, являются скоростно-силовые качества. Именно уровень сформированности скоростно-силовых качеств влияет на успешное выступление спортсменов в соревновательной деятельности [3].

Скоростно-силовые способности проявляются в двигательном действии, где проявляемые усилия максимальны при высокой скорости выполнения данного действия. Для воспитания скоростно-силовых способностей у борцов на занятиях используются следующие упражнения: бег с ускорениями, выполнение технических приемов на время с партнером (манекеном), регбол, эстафеты с различными заданиями, подвижные и спортивные игры.

Воспитанию у студентов скоростно-силовых качеств, под которыми понимается способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени, уделяется особое внимание. Студенты не имеют возможности тренироваться по два раза в день, в отличие от спортсменов профессионалов, в связи с учебой в первой половине дня. Учебно-тренировочные занятия проводятся со студентами во второй половине дня три раза в неделю[2].

В нашем исследовании приняли участие студенты, занимающиеся вольной борьбой в группе повышения спортивного мастерства.

Цель исследования – выявить уровень развития скоростно-силовых качеств у студентов занимающихся вольной борьбой.

Результаты исследования и их обсуждение.

В исследовании приняли участие 20 студентов, обучающиеся на факультете физической культуры ФГБОУ ВО «ЧГПУ им И. Я. Яковлева» и занимающихся вольной борьбой. В первой половине дня испытуемые находились на учебе, после занятий шли на тренировку. Занятия проходили в борцовском зале по вторникам, четвергам и субботам,

длительность одного занятия 2 часа 30 минут. Измерение и оценка показателей уровня развития скоростно-силовых качеств проводились на учебно-тренировочном занятии.

На занятиях со студентами применялся широкий арсенал средств и методов воспитания скоростно-силовых качеств[1].

Для выявления уровня развития скоростно-силовых качеств у студентов занимающихся вольной борьбой применялись следующие тесты:

1. Прыжок в длину с места. Тест выполнялся из ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно друг другу, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполнялся прыжок вперед. Разрешался мах руками. Испытуемый выполнял три попытки, лучший результат записывался. Измерялся результат в сантиметрах [1].

2. Прыжок в высоту (тест Абалакова). Прыжок вверх с места (по Абалакову), испытуемый становится к стене, одна рука поднята вверх прямая, мелом отчерчивает линию (линия 1). Прыжок вверх выполняется толчком одновременно с двух ног. В прыжке мелом отчерчивается другая линия (линия 2). Результат измеряется от Линии 1 до Линии 2 и записывается в сантиметрах.

3. Подтягивание на перекладине на время. Из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Испытуемый выполнял подтягивание так, чтобы подбородок был выше грифа перекладины, потом опускался в вис. В зачет шло количество правильно выполненных подтягиваний.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз на время. Выполняется упражнение из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

5. Бег 30 м, в секундах. Бег проводился на ровной площадке с твердым покрытием с высокого старта, по 2 человека в забеге.

Полученные результаты обрабатывались методом математической статистики.

Результаты исследования, представленные в таблице, свидетельствуют о том, что наблюдаются различия в показателях развития скоростно-силовых качеств у борцов вольного стиля на протяжении занятий в первом полугодии. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – показатели уровня развития скоростно-силовых качеств у студентов, занимающихся, вольной борьбой в начале и конце 1-го учебного полугодия

Тесты	начало 1-го полугодия	конец 1-го полугодия
Прыжок в длину с места, см	2,28±0,97	2,30±0,56
Прыжок в высоту (тест Абалакова), см	0,79±0,06	0,81±0,86
Подтягивание на перекладине на время, кол-во раз	11,07±0,94	14,07±0,87
Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз на время	44,19±0,08	47,19±0,42
Бег 30 м, сек	4,2±0,06	4,1±0,32

Как видно из представленной таблицы у студентов, занимающихся вольной борьбой результаты, показанные в тестовых физических упражнениях во втором тестировании, стали лучше, чем в первом тестировании.

Показатели, полученные в тестовом упражнении прыжок в длину с места, имеет незначительное увеличение с 2,28±0,97 см в начале полугодия до 2,30±0,56 см в конце полугодия.

Тестовое упражнение прыжок в высоту (тест Абалакова) выявил у испытуемых улучшение данного показателя с $0,79 \pm 0,06$ см в начале полугодия до $0,81 \pm 0,86$ см в конце полугодия.

За первое полугодие результаты в тестовом упражнении подтягивание на перекладине на время у испытуемых имеют положительные изменения, а именно в начале учебного полугодия результат составил $11,07 \pm 0,94$ раз, а в конце учебного полугодия $14,07 \pm 0,87$ раз.

Тестовое упражнение поднимание туловища из положения лежа на спине показал положительные изменения у испытуемых. В начале учебного полугодия этот результат был $44,19 \pm 0,08$ раза, а в конце учебного полугодия составил $47,19 \pm 0,42$ раза.

Результаты, показанные студентами в беге на 30 м, также имеют положительные изменения. В начале учебного полугодия средний результат составил $4,2 \pm 0,06$ сек, в конце учебного полугодия результат стал $4,1 \pm 0,32$ сек.

Полученные результаты выявили, что у студентов занимающихся вольной борьбой в учебно-тренировочном процессе применяются оптимальные для данного этапа подготовки средства и методы воспитания скоростно-силовых качеств [2]. Наибольшие изменения произошли в тестовых упражнениях, которые направлены на выявление уровня развития скоростно-силовых качеств в мышцах верхних конечностей и мышцах брюшного пресса. Данные изменения связаны со специфическими особенностями вида спорта.

Выводы:

Анализ научно – методической литературы выявил, что чем выше уровень развития скоростно-силовых качеств у занимающихся, тем больше расширяется диапазон функциональных возможностей, способствующих повышению работоспособности организма, и достижению высокого спортивного результата.

В процессе проведенного исследования установлено, что у студентов, занимающихся вольной борьбой, показатели скоростно-силовых способностей за первое полугодие улучшились по всем тестовым упражнениям. Наибольший прирост был выявлен в тестовых упражнениях подтягивание на перекладине, на время и в поднимании туловища из положения лежа на спине, на время. Результаты не имеют существенных различий в тестовых упражнениях, что объясняется небольшим временным диапазоном проведенного исследования, первое полугодие.

Таким образом, полученные в тестовых упражнениях результаты свидетельствуют о том, что в подготовку борцов вольного стиля входят оптимальные для данного вида спорта средства и методы воспитания скоростно-силовых качеств, соответствующие этапу подготовки и позволяющие спортсменам показывать высокий уровень спортивных достижений.

Список литературы:

1. Абрамов, Н.А. Внедрение инновационных технологий в систему специальной физической подготовки дзюдоистов (на примере "скоростно-силового тренажера дзюдо") / Н.А. Абрамов, Д.И. Ащеулов, А.М. Ахатов, Ю.В. Болтиков, А.З. Зиннатнуров // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 21. № 4 (21). С. 55-59.

2. Зиннатнуров А.З. Профессиональная направленность в физическом воспитании студентов педагогического вуза. Теория и практика физической культуры. 2011. № 5. С. 20-22.

3. Мухаметзянова, Э.Д. Влияние силовой подготовки на результат юных борцов 13-14 лет/ Э.Д. Мухаметзянова, Ю.В. Болтиков // В сборнике: Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Поволжская ГАФКСиТ. 2015. С. 287-288.

4. Холодов, Ж. К., Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 480 с.

5. Эрюков, В. В. Вольная борьба: учебное пособие / В. В. Эрюков, В. П. Симень. - Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2011 – 113 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У БОРЦОВ 11-12 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Молодцов А.Г. магистрант 2 курс ЗФО,
Севастопольский государственный университет,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Зверева С.Н.*

Актуальность. Значение координации в вольной борьбе очень велико. Координация - одно из важнейших физических качеств борца. Наличие хорошей координации является необходимым условием для успешного овладения и совершенствования техники и тактики борьбы, а также повышения уровня спортивного мастерства в целом.

Борцы, обладающие хорошей координацией, как правило, проявляют большую находчивость, умеют мгновенно переключаться с одного действия на другое, легко уходят из опасных положений и редко попадают в них, действуют решительно, смело и уверенно. Такие борцы обладают уверенностью, смело идут на обострение борьбы и риск, так как, имея превосходство в координации, опережают своими действиями действия противника. Чем выше уровень развития координации у борца, тем больше у него возможностей для всестороннего развития техники и тактики, тем опаснее он для противника.

Актуальность наших исследований состоит в том, что в настоящее время большинство тренеров на этапе начальной подготовки уделяют большое внимание общей физической подготовке, а обучение сложно координационным техническим действиям уходит на второй план. Из литературы известно, что в онтогенетическом развитии двигательной координации способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 10-12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. В последующем развитии координационных способностей может наступить застой, если систематически не выполнять упражнений для их совершенствования. [1, 2, 3]

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику начального развития координации движений у юных борцов вольного стиля.

Результаты исследования и их обсуждение

Экспериментальный комплекс упражнений применяли в тренировочных занятиях три раза в неделю, продолжительностью по 90 минут, в месяц было 12 занятий (всего 36 занятий).

Все участники прошли предварительное тестирование, в него входили три теста: челночный бег 3х10м, три кувырка вперед, тест «веревочка». В план занятий были внесены изменения, которые соответствуют требованиям эксперимента.

В тренировочном процессе использовали новые упражнения, подвижные игры, которые не входят в программу ДЮСШ по борьбе чтобы определить, как влияет комплекс упражнений на развитие координации движения у борцов:

1. Координационная лестница - это тренажер для развития ловкости, маневренности, координации, баланса, скорости, ускорения. Она широко применяется для тренировок во всех подвижных видах спорта (футбол, баскетбол, регби, теннис).

2. Подвижные игры на быстроту реагирования и перемещения:

3. Игры в касание. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующего: известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго

определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся – принятие позы и выбор способа действий.

Игры в блокирующие захваты.

Игры в атакующие захваты. Главное назначение этого задания – приучить учащихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий

Так же, использовались акробатические упражнения, направленные на развитие динамического равновесия, маневренности. Это всевозможные кувырки вперед-назад, развороты, перекаты, резкие остановки, прыжки, сальто.

Под координационными способностями понимаются способности человека к согласованию и соподчинению отдельных движений в единую, целостную двигательную деятельность. [4,5,6]

В школьном возрасте у детей происходит быстрый рост, активное изменение форм и функций организма, психомоторики, наступают сенситивные периоды для развития физических способностей, среди которых ведущее место занимают координационные способности. Благоприятным периодом для развития координационных способностей являются диапазоны онтогенеза в возрасте 4-6 и 11-14 лет.

Классификацию координационных способностей применительно к детям 11-12 лет составляют: способность к реагированию, способность к равновесию; ориентационная способность; дифференцированная способность, разновидностями которой является способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения; ритмическая способность.

Для развития координационных способностей в борьбе используются следующие методы: стандартно-повторного упражнения; вариативного упражнения; игровой и соревновательный. При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях [7].

Проблема совершенствования методики развития координационных способностей у юных борцов остается мало разработанной. На практике в содержании учебно-тренировочных занятий часто включают незначительный объем средств, недостаточно внимания уделяют формированию культуры движений, эмоциональной насыщенности действий, развитию способности согласовывать движения по различным параметрам. В результате на занятиях наблюдается однообразие, отсутствие интереса у детей к занятиям, усредненный подход к физкультурному процессу, отсутствие стимулов к развитию физических способностей. Существенным недостатком спортивных занятий борьбой является то, что они мало ориентированы на развитие координационных способностей детей, как базовых. В то же время, занятия борьбой имеют значительный потенциал для развития координационных способностей, они являются весьма привлекательными средствами физической культуры, полезными для обогащения двигательного опыта, овладения техникой, формирования культуры движений, комплексного развития физических качеств [7].

Выводы:

На основании анализа литературных источников выделили ряд координационных способностей, влияющих на усвоение технических элементов вольной борьбы: статическое равновесие, динамическое равновесие, быстрота двигательной реакции, быстрота реагирования на звуковые и зрительные сигналы.

Тренировочный процесс у детей 11-12 лет был направлен на развитие координации движения с использованием некоторых специфических упражнений, относящихся к вольной борьбе, так и новых упражнений заимствованных из других видов спорта. Тренировочные занятия имели комплексный характер и были направлены на повышение уровня здоровья, физической подготовленности, функциональных возможностей организма и формирование интереса к занятиям вольной борьбой. Использование подвижных игр положительно влияло

на усвоение тренировочного материала, а также психоэмоциональное состояние борцов, так как помогало разгрузиться от монотонного изучения технических элементов вольной борьбы.

Установлено, что проведение тренировочного процесса в учебно-тренировочной группе у детей на начальном этапе подготовки с использованием методики развития координации движений у юных борцов вольного стиля оказало положительное влияние на физическое развитие и повышение двигательных качеств.

Список литературы:

1. Кабанов, А.Л. "Опорность" как принцип развития координации движений в борьбе/ А.Л. Кабанов// Теория и практика физической культуры. - 2017. - № - С.4-5
2. Лях, В.И. Критерии определения координационных способностей/ В.И. Лях// Теория и практика физической культуры - 2013. - №11. - С.17-19
3. Лях, В.И. Совершенствование специфических координационных способностей / В.И. Лях // Физическая культура в школе - 2001.
4. Писаренкова, Е.П. Дифференцированная методика развития специфических координационных способностей у школьников 7-15 лет / Е.П. Писаренкова// Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2013. - № 2. - С.
5. Староста, В. Сенситивные и критические периоды в развитии двигательных координационных способностей у юных спортсменов / В. Староста, П. Хиртц, Т. Павлова-Староста // Физическая культура: воспитание образование, тренировка. - 2014. - № 2. - С. 28-29.
6. Федоров, П.С. Методика двигательно-координационной подготовки юных самбистов на этапе начальной спортивной специализации / П.С. Федоров, Ю.В. Болтиков // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Под общей редакцией Ф.Р. Зотовой; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2017. С. 732-735.
7. Шулика, Ю.А. коллектив авторов И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев под общей редакцией Ю.А. Шулики. Обеспечение специальной ловкости в спортивной борьбе/ Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия "Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте" – Ростов - на - Дону: «Феникс», 2014. -- 800 с.

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ БОРЬБЫ ДЗЮДО НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНОШЕЙ СТАРШИХ КЛАССОВ

*Муратов А.О., студент гр. Б,
Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева,
Научный руководитель – к.пед.н., доцент Антонова Т.В.*

Актуальность. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года указывает на необходимость модернизации физического воспитания и развития спорта в образовательных учреждениях и создания условий и стимулов для расширения сети детско-юношеских спортивных клубов, функционирующих на базе образовательных учреждений. В этой связи, одним из направлений исследований в области физического воспитания школьников является поиск и обоснование технологий и методик, основанных на спортивно-ориентированных формах организации физического воспитания, расширении интеграции средств спортивной и физической культур в целостном процессе образования и развития ребенка.

Актуальность данной работы заключается в том, что сохранение здоровья и повышение физической подготовленности детей является одной из главных проблем современного общества, а занятия единоборствами, оказывают положительное влияние на здоровье занимающихся, физическую подготовленность, отлично развивают скелетную мускулатуру, положительно влияют на нервную систему и общий тонус организма.

Анализ литературы по проблеме исследования показал, что в настоящее время существует объективное противоречие между необходимостью решения актуальной задачи повышения уровня физической подготовленности юношей старших классов, включение в вариативную часть образовательной программы новых видов физкультурной деятельности, с одной стороны, и недостаточной разработанностью данной проблемы в теории физического воспитания, с другой стороны.

Данное противоречие обусловило выбор темы исследования, проблема которого сформулирована следующим образом: как влияют средства борьбы дзюдо на физическую подготовленность юношей старших классов?

Объект исследования – процесс физического воспитания в общеобразовательной школе.

Предмет исследования – оценка влияния средств борьбы дзюдо на физическую подготовленность юношей старших классов.

Цель исследования: выявить влияние средств борьбы дзюдо на физическую подготовленность юношей старших классов.

Обозначенные выше проблема и цель исследования обусловили постановку основных задач:

1. Оценить уровень физической подготовленности юношей старших классов, занимающихся борьбой дзюдо.
2. Провести сравнительный анализ уровня физической подготовленности юношей старших классов, занимающихся и не занимающихся дзюдо.

Методы исследования:

1. теоретический анализ педагогической и методической литературы по исследуемой проблеме;
2. педагогическое наблюдение;
3. метод контрольных испытаний;
4. педагогический эксперимент;
5. методы математической обработки информации.

Результаты исследования и их обсуждение. Опытнo-экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ «СОШ №12» г. Чебоксары. В исследовании приняли участие 17

юношей. Экспериментальную группу составили учащиеся 10А класса (9 человек). Контрольную группу в количестве 8 человек составили учащиеся 11А класса.

Уровень физической подготовленности школьников определялся с помощью следующих контрольных упражнений (тестов): челночный бег 3х10 м (с); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (кол-во раз); сгибания и разгибания рук в висе на перекладине (кол-во раз); наклон вперед из положения сидя (см); три кувырка вперед (с) [2,5].

Первоначально нами сравнивались показатели физической подготовленности юношей старших классов с целью разделения их на 2 группы: контрольную и экспериментальную.

Данные, полученные при проведении тестирования уровня развития физических качеств юношей старших классов на начальном этапе исследования, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности юношей старших классов на начальном этапе исследования

Группа (M±m)	Контрольные упражнения				
	Челночный бег 3х10 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	сгибания и разгибания рук в висе на перекладине (кол-во раз)	Наклон вперед из положения сидя (см)	Три кувырка вперед (с)
Экспериментальная	7,65±0,26	38,3±7,06	9,0±2,79	10,2±3,34	4,18±0,21
Контрольная	7,0±0,35	38,1±15,1	8,9±2,95	10,2±1,33	3,91±0,6

Как видно, из таблицы 1, контрольная и экспериментальная группы равнозначны. Соответственно эти группы можно считать одинаковыми и использовать их в педагогическом эксперименте.

На формирующем этапе эксперимента (январь - март 2019 г.) в рамках учебных занятий по физической культуре с учащимися экспериментальной группы один урок в неделю выделялся на занятия дзюдо. В содержание уроков были включены: технические приемы, специальные упражнения борцов, игры с элементами единоборств.

Основу подготовки в дзюдо составляют следующие доступные для изучения и тренировки упражнения, включающих в себя:

- упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки, эстафеты и подвижные игры);
- упражнения для развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- упражнения для формирования специальных двигательных навыков (простейшие элементы акробатики и спортивной гимнастики, упражнения в безопасном падении (самостраховке);
- изучение базовой техники (стойки и передвижения, дистанции и основные захваты, выведения из равновесия);
- разучивание приемов в стойке (бросков и их простейших комбинаций) и борьбе лёжа (переворачивания, удержания, болевые приёмы и их комбинации) [3].

Обучение на занятиях по дзюдо осуществлялось в следующей последовательности:

- ознакомление с приемом;
- разучивание приема;
- тренировка в выполнении приема [1].

За период проведения опытно-экспериментальной работы с юношами были разучены следующие технические действия: броски – Nage Waza (бросок через бедро – O Goshi, отхват – O Soto Gari, передняя подсечка в колено – HizaGuruma); приемы борьбы лежа – Ne Waza

(удержание сбоку – Hon Kesa Gatame; удержание со стороны головы с захватом пояса – KamiShihoGatame; рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-HishigiGatame).

После окончания педагогического эксперимента нами было проведено повторное тестирование уровня развития физических качеств юношей старших классов, занимающихся и не занимающихся борьбой дзюдо. Данные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности юношей старших классов на конечном этапе исследования

Контрольные упражнения	Экспериментальная группа (M±m)		Контрольная группа (M±m)	
	начальный этап	конечный этап	начальный этап	конечный этап
Челночный бег 3x10 м (с)	7,65±0,26	7,0±0,2	7,0±0,35	6,82±0,32
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	38,3±7,06	44,9±4,11	38,1±15,1	41,8±10,07
Сгибания и разгибания рук в висе на перекладине (кол-во раз)	9,0±2,79	11,0±3,07	8,9±2,95	9,1±2,81
Наклон вперед из положения сидя (см)	10,2±3,34	12,6±3,32	10,2±1,33	10,4±1,43
Три кувырка вперед (с)	4,18±0,21	3,56±0,39	3,91±0,6	3,75±0,42

Как видно из таблицы 2, в экспериментальной группе по сравнению с контрольной произошли большие изменения в каждом контрольном упражнении. Так, в контрольном упражнении – челночный бег, результат контрольной группы улучшился с 7,0 с до 6,82 с, что составляет 0,2 с; за то же время результат в экспериментальной группе улучшился в среднем на 0,65 с (7,65 с – на начальном этапе исследования, 7,0 с – на конечном этапе исследования).

Показатели силовых способностей улучшились в обеих группах, тем не менее, наибольший прирост произошел в экспериментальной группе. В контрольном упражнении «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» результат в экспериментальной группе улучшился на 6-7 повторений в среднем, максимальный прирост показателя у одного занимающегося – 13 раз. В упражнении «сгибание и разгибание рук в висе на перекладине» результат в обеих группах увеличился не на много, в среднем на 2 повторения.

Также изменения произошли в двух других контрольных тестах: «три кувырка вперед» и «наклон вперед из положения сидя». В контрольной группе результат оценки гибкости на конечном этапе составил 10,4 см, а в экспериментальной – 12,6 см.

Упражнение на координацию также лучше стали выполнять юноши экспериментальной группы: на начальном этапе исследования – 4,18 с, а на конечном этапе – 3,56 с. Улучшение показателя в контрольной группе незначительное.

Таким образом, мы видим, что в экспериментальной группе произошел более значимый прирост показателей, чем в контрольной.

Выводы:

Экспериментальная работа по использованию средств борьбы дзюдо на уроках физической культуры в старших классах повысила уровень физической подготовленности юношей старших классов.

Список литературы:

1. Абрамов, Н.А. Внедрение инновационных технологий в систему специальной физической подготовки дзюдоистов (на примере "скоростно-силового тренажера дзюдо") / Н.А. Абрамов, Д.И. Ащеулов, А.М. Ахатов, Ю.В. Болтиков, А.З. Зиннатнуров // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 21. № 4 (21). С. 55-59.

2. Головихин, Е. В. Организация и методика обучения в спортивных видах единоборств : учебно-методическое пособие / Е. Головихин, С. А. Степанов // [Электронный

ресурc] <https://mybook.ru/author/evgenij-golovihin/organizaciya-i-metodika-obucheniya-v-sportivnyh-vi>

3. Кузнецов, А. М. Развитие двигательных качеств школьников / А. М. Кузнецов. – Москва : Физкультура и спорт, 2006. – 256 с.

4. Якуба, В. И. Классификация техники дзюдо : учебное пособие / В. И. Якуба, А. Аликей. – Алматы : Казахский национальный университет им. Аль - Фараби, 2013. – 121 с.

5. TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS BUILDING IN MODERN GRECO-ROMAN WRESTLING SUPPORTED BY MOTIVATION-AND-COMPULSION SYSTEM. Boltikov Yu.V., Solomakhin O.B., Konovalov I.E. Theory and Practice of Physical Culture. 2018. № 5. С. 33.

ФРАНЦУЗСКИЙ ПЕРИОД РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

*Надежин С.В., студент 71102 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма,
Научный руководитель – к.э.н., старший преподаватель Абрамов Н.А.*

Актуальность. Одним из наиболее древних видов спорта принято считать борьбу. Борьба является популярным видом спорта во все времена. Каждый, кто занимается борьбой, должен знать историю этого вида спорта, а также становление правил проведения и развитие борьбы[1].

Цель исследования – анализ развития и становления правил спортивной борьбы в французский период.

Результаты исследования и их обсуждение. Мы уже знаем, что к борьбе после Древней Греции и Древнего Рима, стали относиться не серьёзно и не профессионально. Лишь только в конце XVIII начале XIX века в Европу возвращается греко-римская борьба. Местом её развития становится Франция, где и были сформированы первые современные правила. Назвалась она французской.

Борьба в виде зрелища была популярна и среди богатых граждан, и среди крестьян. В конце XVIII века во Франции, среди цирковых трупп борцов, не относящихся к социальной элите, начали возобновляться традиции античной борьбы, складываться общие правила борьбы и система оценивания приёмов. С 1830 года во Франции возникло сообщество борцов-профессионалов. В 1848 году некто Жан Эсбройе (фр. *Jean Exbroyat*), шоумен и борец разработал свод правил борьбы, названной им приблизительно как «борьба с помощью захватов ладонями». *flat hand wrestling*. Схватки предполагали собой борьбу без одежды, с запретом действий ниже пояса. В 1872 году, после смерти Эсбройе, эту группу возглавил некто Россиньоль-Роллин, адвокат из Лиона. Многие факты утверждают, что именно он стал первым профессиональным менеджером и организатором в новейшее время в сфере единоборств; он организовывал соревнования с денежными вознаграждениями, рекламировал, привлекал зрителей и устраивал по-настоящему зрелищные шоу. Все эти выступления проводились по правилам борьбы, придуманным Эсбройе. По этим правилам стали проводиться и другие турниры среди борцов-профессионалов, вызывающие огромный интерес публики; постепенно начали проводиться чемпионаты городов и коммун, чемпионаты страны. Во Францию стали приезжать борцы из других стран — Австро-Венгрии, Германии, Италии, Дании, Турции, России, — чтобы попробовать выступить на соревнованиях, ознакомиться с правилами борьбы и их системой приёмов. Таким образом, вскоре возникла «французская борьба», известная сейчас как «греко-римская борьба». В 1880 году были приняты первые официальные правила борьбы. В 1896 году французскую борьбу включили в программу Олимпийских игр, в 1898 году провели первый чемпионат Европы по борьбе. В 1900 году борьба была на пике популярности, особенно во Франции, и более удивительным кажется отсутствие борьбы в программе Олимпийских игр 1900 года в Париже. К концу XIX века практически в каждой стране Европы проводились свои турниры и чемпионаты, в том числе и международные. Однако в первые годы XX века, борьба приходит в упадок, из-за того, что появляются новые для Европы школы единоборств, в которых много нового и интересного; затем борьба снова начала превращаться в обычное шоу, с заранее спланированными встречами, подкупленными спортсменами, сценариями схваток и тому подобного.

В 1912 году накануне Олимпийских игр в Стокгольме (Швеция) был создан Международный союз борцов, с целью выработки общих правил борьбы, проведения соревнований и тому подобного. Конгресс союза прошёл в Берлине в 1913 году, где был переименован в Международный союз тяжёлой атлетики, который объединил несколько видов спорта, включая французскую борьбу. В 1920 году во время Олимпийских игр в Антверпене (Бельгия) была создана Международная федерация объединённых стилей

борьбы (фр. *Fédération Internationale des Lutttes Associées*, сокр. *FILA*), и с тех пор именно она устанавливала правила греко-римской борьбы, впоследствии также вольной борьбы. Ассоциация также осуществляла помощь в развитии и систематизации народных видов борьбы.

В России до 1880-х годов борьбой в её французском варианте занимались лишь не многие; кроме того, борьба, как везде в континентальной Европе была частью цирковых шоу, где участвовали профессионалы. В цирках выступали такие знаменитые борцы, как Иван Заикин и Иван Поддубный. Борцы участвовали в цирковых представлениях и входили в состав цирковых трупп, а размер их жалованья напрямую зависел от кассовых сборов, поэтому чаще всего их поединки заранее были спланированы и рассчитаны на зрелищность. Побеждали в них часто всевозможные «Синие» и «Красные Маски» так, как они выглядели более устрашающе. В 1885 году в Петербурге был организован «Кружок любителей тяжёлой атлетики», в котором спортсмены занимались и борьбой. В 1886 году провели первый чемпионат России по борьбе. В 1896 году в России было издано первое пособие по борьбе. К 1917 году в России было около 20 организаций, объединяющих около 300 спортсменов профессионалов.

Основные правила проведения схватки. В то время ещё не были популярны специальные ковровые покрытия и маты, поэтому часто поединки проводились на сценах и подиумах, а иногда и на земле. Судья приглашал спортсменов на середину места, где проводилась борьба. Соперники приветствовали друг друга рукопожатием, и судья давал сигнал для начала борьбы. Для того, чтобы стать победителем, один из борцов должен был «тушировать» соперника – прижать его обеими лопатками к ковру до тех пор, пока судья не стукнет по ковру ладонью. Этот жест означал победу. Но ещё можно было выиграть схватку по очкам (техническим баллам), так как правильно выполненное техническое действие(приём) вознаграждалась очками. Экипировка борца французского (классического) стиля представляет собой облегающее трико. У спортсмена было два однотонных трико, но разных цветов. Для того, чтобы судья не путался, когда оценивал технические действия. Ещё были плавки под трико и так называемы «борцовки» - ботинки без каблуков и с твердой резиновой подошвой. И последней особенностью была традиция борцов «классиков» при выходе на ковёр показывать судье платочек, которым они могли во время поединка стереть кровь или пот с тела.

Техника и её особенности. Греко-римская борьба имеет особенности, отличающую её от других видов единоборств – борьбу в стойке и в партере. Сама же стойка бывает, как высокой, средней, так и низкой, а по отношению к сопернику — правосторонней, левосторонней и фронтальной. Обычно борец вперёд выставляет самую сильную ногу. Высокая и средняя стойка, как правило, подходит для манёвров и проведения технических действий, а низкая — для защиты, и удерживания активности во время схватки[2,3].

Ноги у борцов французского стиля «классиков», хоть и не участвуют на прямую в поединке, но помогают проводить большинство бросков с поднятием соперника и выведения его из равновесия. В отличие от борцов вольного стиля атлетам классического стиля запрещены определённые технические действия: зацепы и подножки, атака ног соперника, болевые приёмы, захват шеи двумя руками и другие движения. Захват шеи производился через одну руку соперника. Обычно в поединке побеждает борец, который может подавить противника силой. Порою кажется, что количество захватов в греко-римской борьбе (французской борьбе) ограничено, но это большое заблуждение при этом запрещены захваты одежды, ушей, носа и пальцев, всё же техника единоборства богата различными бросками и переворотами, а в партере допускает переворот соперника на спину из положения стоя на коленях, лежа на груди или на боку. Одно из самых больших преимуществ борцов классического стиля в том, что в отличии от многих других единоборств, «классикам» не нужно хвататься за одежду соперника. Все приёмы выполняются либо на обнажённых руках, либо за туловище в облегающем борцовском трико.

Выводы. В итоге хотелось бы подчеркнуть следующее - французский период дал большой скачок в развитии классической борьбы, не смотря на все сложности того времени. Появились первые официальные правила, начали проводить турниры, в том числе и международные, во всей континентальной Европе и в некоторых уголках мира стали основываться школы и секции по профессиональной подготовке борцов спортсменов и борьбу вернули в программу Олимпийских игр

Список литературы:

1. Ислямов Д.Р. Олимпийские игры современности: бизнес, политика или спорт? Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014. С. 384.
2. Жерненков, И.О. К вопросу о современном политическом влиянии на спорт / И.О. Жерненков, И.А. Земленухин // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013: в 3 томах. – 2018. – С. 354-356.
3. Криволап, Р.П. Некоторые проблемы натурализации спортсменов / Р.П. Криволап, Д.Р. Ислямов // В сборнике: Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро. Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Поволжская ГАФКСиТ. 2015. С. 529-531.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ АКРОБАТИКИ У ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Низамутдинова Р.С. магистр 71101М гр.,

Косулина В.В. ст. преподаватель,

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,

Научный руководитель – к.п.н., доцент Заячук Т.В.

Актуальность. Футбол стремительно развивается во всем мире. Это наглядно демонстрируют последние чемпионаты мира и Европы, клубные соревнования УЕФА и других конфедераций. Уровень тренировок и совершенствование молодых футболистов достиг новых высот во многих странах [3].

Согласно современным методологическим требованиям дальнейшее совершенствование содержательного компонента спортивной подготовки должно быть направлено на оптимизацию точечных тренирующих воздействий, минимизацию неэффективных нагрузок и других педагогических ошибок. Применительно к многолетней подготовке юных спортсменов это нацеливает на поиск новых возможностей дифференцировки возрастного нормирования параметров нагрузок на конкретных этапах. Так же и современный футбол предъявляет высокие требования к подготовке спортсменов, поэтому нужно изыскать более совершенные, прогрессивные организационные формы, методы и средства подготовки. Это, в свою очередь, требует высокого уровня знаний, умений тренера, научного подхода к спортивной тренировке [2].

Современная тренировка в футболе должна преследовать индивидуальные цели для каждого игрока и вместе с тем в ней отрабатываются коллективные действия. В тренировке должно быть максимально учтены и использованы индивидуальные возможности каждого игрока, необходимо обеспечить формирование качеств, присущих его амплуа при учете возможностей взаимозаменяемости игроков (Э. Женеи, 1985; М. М. Шестаков, 1992, 1995) [5].

Специфика учебно-тренировочной и соревновательной деятельности у футболистов требует высокого уровня развития координационных способностей и игровой ловкости, а также развития функции равновесия. [1] Играя в футбол, спортсмен сталкивается с применением значительного количества двигательных действий, финтов, обводок, при этом находясь в постоянном движении, он должен уметь из самых разнообразных положений тела, выполнить целенаправленные двигательные действия. При общем, достаточно высоком уровне развития физических качеств, технико-тактической и психологической подготовленности, любой дополнительный фактор может стать решающим для достижения общей победы.

Таким образом, в настоящее время обозначилась необходимость изыскать новые средства, используемые в тренировочном процессе, для повышения уровня развития координационных способностей спортсмена. Такие виды спорта как: спортивная гимнастика и акробатика, непосредственно связаны с проявлением координационных способностей. Методически правильно построенные занятия формируют навыки владения своим телом, работы на высоте; обеспечивают высокий уровень функционирования двигательного и зрительного анализаторов, вестибулярного аппарата; развивают способность дозировать различные усилия по силе и амплитуде движений, силу, силовую и специальную выносливость, силу мышц туловища и брюшного пресса, реакцию слежения, ловкость и координацию движений, гибкость, вестибулярную устойчивость, чувство равновесия, ориентировку в пространстве, переключение и распределение внимания, самообладание, решительность, смелость.

В результате занятий акробатикой повышается разнообразие двигательных действий спортсмена. Укрепляются связки мышцы и суставной аппарат, выявляются и устраняются физические (и психологические) недостатки пропорционального развития спортсмена. [4]

Также акробатические упражнения применяются для воспитания ловкости и проявления координационных способностей, выполнение которых связано с известным риском и требует преодоления чувства страха. Такие упражнения позволяют спортсменам стать более решительными, проявлять меньше боязни и колебаний в незнакомых игровых ситуациях. Эти упражнения оказывают влияние на психологическую подготовку в экстремальных ситуациях. В целом это поможет разнообразить многочисленные технические приемы и освоить «обманные уловки».

На занятиях акробатикой большое внимание уделяют правильному приземлению при прыжках с высоты, что позволяет овладеть умениями и навыками самостраховки, при этом воспитываются такие качества как быстрота, ловкость. Например: человек оказался в неожиданной, неадекватной ситуации, полет вниз головой, если он владеет определенными навыками акробатики, то он сможет быстро перевернуться на ноги, или приземлиться на руки со смягчающим кувырком. В качестве примера также можно привести то, что человек владеющий большим и разнообразным количеством акробатических элементов, чаще всего при падении подобно кошкам, либо придет на ноги, либо сгруппируется и смягчит падение. Эти навыки не раз помогали спортсменам избежать травм. Это и есть проявление самостраховки.

Цель исследования. Теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методику воспитания координационных способностей средствами акробатически у футболистов 8-9 лет на этапе начальной подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось в процессе учебно-тренировочных занятий на базе футбольной школы «Юниор».

Исходные показатели координационных способностей футболистов 8-9 лет.

Измерения показателей координационных способностей у футболистов 8-9 лет в обеих исследуемых группах было проведено в начале педагогического эксперимента.

Для проверки показателей координационных способностей футболистов 8-9 лет необходимо выявить изменения внутригрупповых показателей, а также их различия между группами в начале эксперимента (межгрупповые различия).

Для оценки эффективности методики развития координационных способностей средствами акробатики футболистов 8-9 лет были проведены специфические тесты, которые позволяют оценить уровень подготовленности футболистов.

Таблица 1 – Исходные показатели координационных способностей в контрольной и экспериментальной группах

Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t	t _{гр.}	P
Подтягивание мяча стопой (с)	18,66±0,29	18,69±0,31	0,7	2,101	> 0,05
Стояние на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой (с)	22,9±9,89	21,3±5,85	0,42	2,101	> 0,05
Удар мячом в цель (баллы)	6±1,89	6±1,83	0,00	2,101	> 0,05

Подтягивание мяча стопой: значение t-критерия Стьюдента = 0,7; критическое значение t-критерия Стьюдента = 2,101, при уровне значимости $\alpha=0,05$. Различия статистически не значимы, так как $p > 0,05$.

Стояние на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой: значение t-критерия Стьюдента = 0,42; критическое значение t-критерия Стьюдента = 2,101, при уровне значимости $\alpha=0,05$. Различия статистически не значимы, так как $p > 0,05$.

Удар мячом в цель: значение t-критерия Стьюдента = 0,00; критическое значение t-критерия Стьюдента = 2,101, при уровне значимости $\alpha=0,05$. Различия статистически не значимы, так как $p > 0,05$.

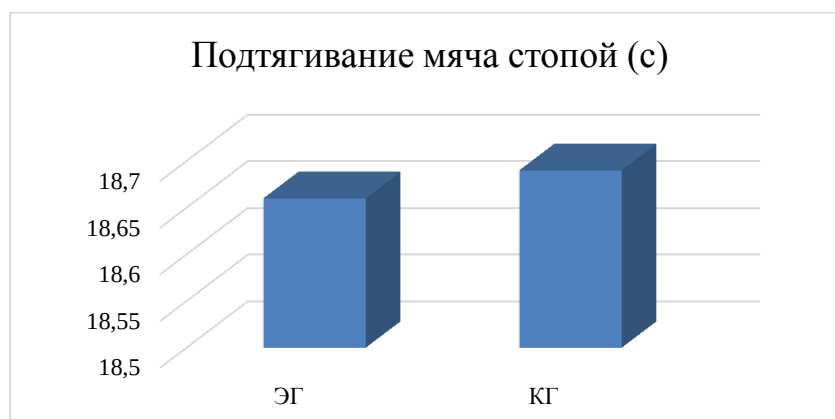


Рисунок 1 – Сравнительный анализ исходных показателей теста «Подтягивание мяча стопой» контрольной и экспериментальной групп футболистов 8-9 лет

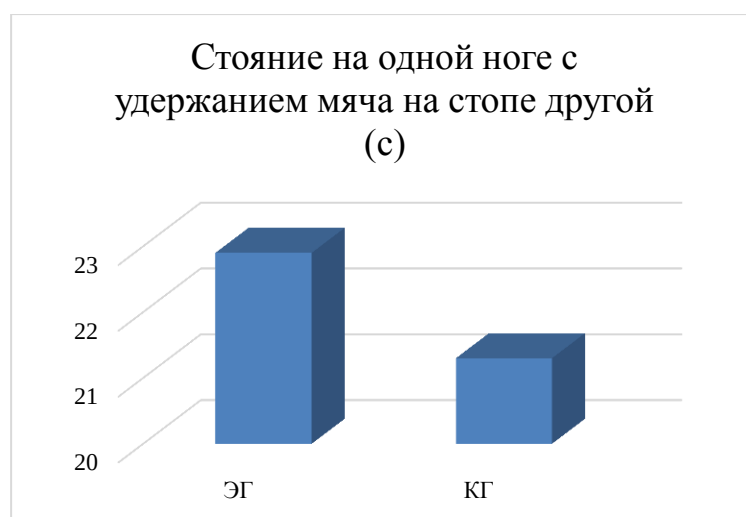


Рисунок 2 – Сравнительный анализ исходных показателей теста «Стояние на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой» контрольной и экспериментальной групп футболистов 8-9 лет



Рисунок 3 – Сравнительный анализ исходных показателей теста «Удары мячом в цель» контрольной и экспериментальной групп футболистов 8-9 лет

Выводы: В современном футболе основной объем соревновательной деятельности осуществляется в вероятностных и неожиданных ситуациях, которые требуют от спортсменов проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и

переключению внимания, пространственной и временной точности движений, их адекватности внезапно изменяющимся внешним условиям.

Все эти качества в теории физического воспитания и спорта связывают с уровнем развития координационных способностей, что обуславливает их приоритет в эффективности тренировочной и соревновательной деятельности футболистов.

Для этого была разработана методика воспитания координационных способностей у футболистов и проведены специфические тесты, где было выявлено, что в начале педагогического эксперимента статистически значимых различий между контрольной и экспериментальной группой не выявлено, что и говорит об однородности групп.

Список литературы:

1. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. – М.: ФиС, 1987. – 208 с.
2. Болтиков, Ю.В. Подвижные игры, как средство подготовки юных борцов вольного стиля / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, В.В. Косулина // В сборнике: Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. 2014. С. 192-193.
3. Коновалов, И.Е. Интеграция областей образовательной деятельности детей, реализуемых в дошкольных образовательных учреждениях в условиях выполнения федерального государственного образовательного стандарта / И.Е. Коновалов, Э.И. Гамирова, Ю.В. Болтиков // Гуманизация образования. 2016. № 1. С. 4-9.
4. Коновалов, И.Е. Интеграция образовательных областей деятельности детей дошкольного возраста на примере элементарных математических представлений и физического воспитания / И.Е. Коновалов, Э.И. Гамирова, Ю.В. Болтиков // Научное обозрение: гуманитарные исследования. 2016. № 5. С. 71-75.
5. Семенова, Д. О. Методика воспитания координационных способностей у девочек 5-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки / Д. О. Семенова, Т.В. Заячук // Актуальные проблемы развития технико-эстетических видов спорта. – 2016. – С. 144-148.

АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ В ДЗЮДО

*Панкратов Н.А. студент группы 81101М,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., профессор Соломахин О.Б.*

Актуальность. Во всем мире в дзюдо еще больше внимания уделяют атакующим действиям дзюдоистов [2,6]. В первую очередь это из-за новых внедряемых правил в дзюдо. Что на сегодняшний день приводит к определенным результатам борьбы дзюдо в мире, в частности России [3].

Цель исследования: выявить уровень атакующих действий у дзюдоистов (основываясь на социологическом опросе)

Результаты исследования и их обсуждение. Опрос проводился в 2018 г. на базе РСДЮСШОР «Батыр» города Казани. В опросе принимали 30 спортсменов, из них: 10 Мастеров спорта России, 20 Кандидатов мастера спорта.

Уровень тактического мастерства дзюдоиста во многом влияет на ход поединка [1,5]. Проводя анкетирование, мы выявляли у респондентов, какую тактику ведения схватки они используют. В результате нами было выявлено, что 60% опрошенных применяют атакующую тактику ведения поединка. Предпочтение защитным действиям отдают 23% борцов, 17% респондентов ответили, что применяют как атакующую и защитную тактику.

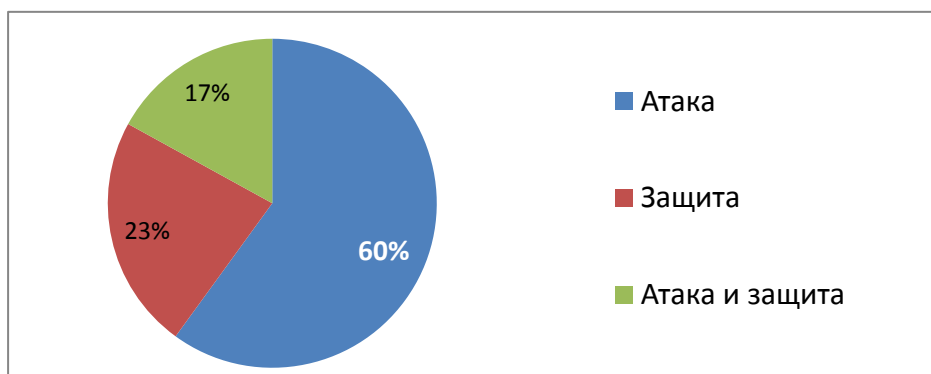


Рисунок – 1 Тактика ведения борьбы.

В дзюдо очень важно уметь бороться за выгодный захват [4].

Ведь выгодный захват – успешное выполнение технического действия. 10% респондентов считают, что односторонний захват эффективен для атакующих действий (рис.2). 73% респондентов предположили, что двусторонний захват для проведения атаки выгодней. Оба захвата должны использоваться в проведении атаки 17% считают респонденты.

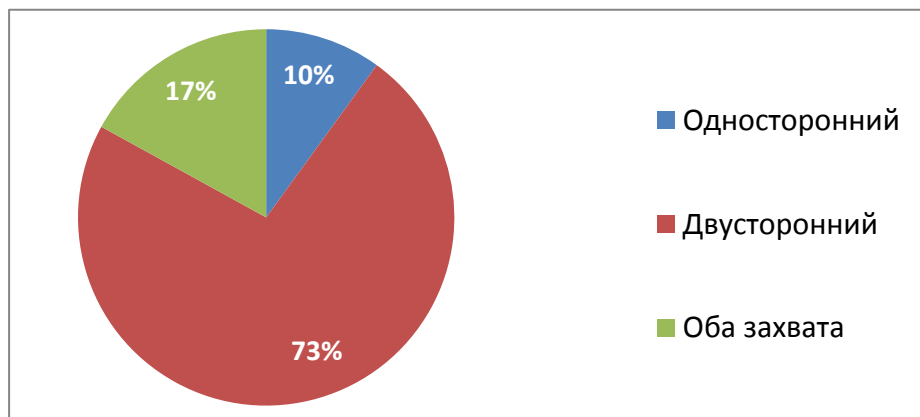


Рисунок – 2 Использование захватов для эффективности атакующих действий

По опросу респондентов мы выяснили, что при проведении атакующих действий во время схватки 67% борцов сами создают наиболее благоприятные условия для проведения броска. 33% респондентов при проведении атакующих действий используют ошибки соперника. Выжидают когда соперник сделает ошибку (рис. 3).

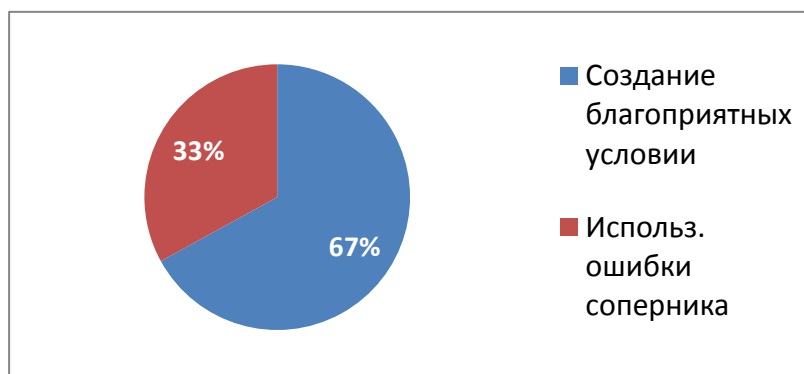


Рисунок – 3 Проведение атакующих действий

Мы решили выяснить, от чего зависит успешное проведение атакующих действий: в результате нами было установлено, что по мнению 53% респондентов успешность атаки зависит от уровня развития технической подготовленности. 14% респондентов считают, что физической подготовленности будет достаточно, чтобы выполнять успешные атакующие действия. Лишь 33% опрошенных респондентов согласились с тем что, успешные атакующие действия на соревнованиях зависят: как от технической подготовленности, так и от физической подготовленности спортсмена (рис. 4).

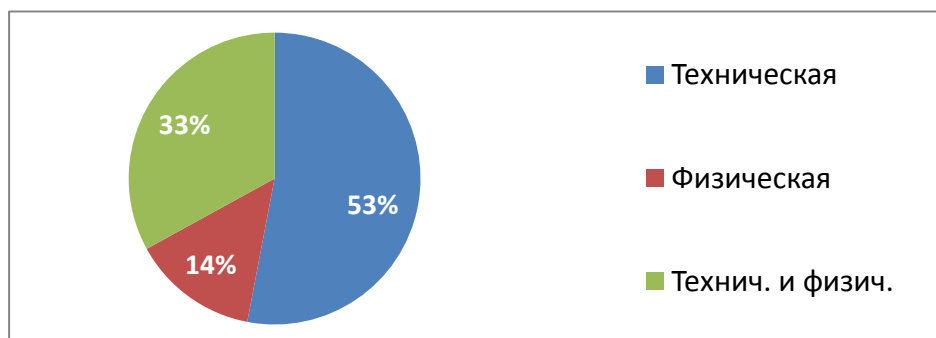


Рисунок – 4 Подготовленность спортсмена.

В результате проведенного анкетирования нами было выявлено, что из 30 опрошенных респондентов 83% считают, что в борьбе им часто удаётся выполнить атакующие приемы. 14% опрошенных считают, что в борьбе им не всегда удаётся успешно выполнить атакующие действия. Так как они предпочитают переждать атаку соперника. 3% – еще не определились, как часто им удаётся выполнять атакующие приёмы.

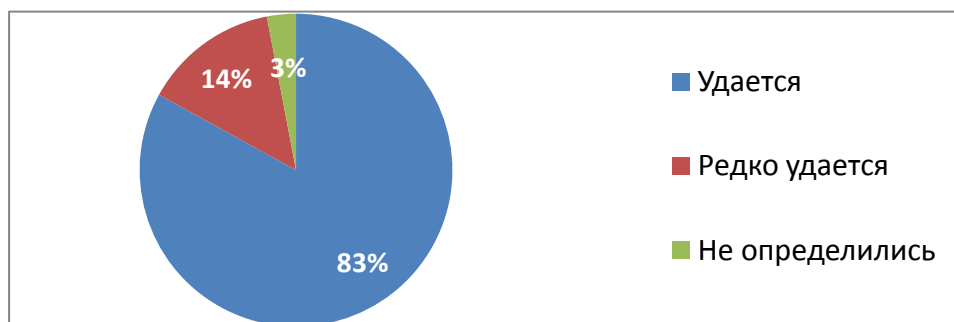


Рисунок – 5. Успешность проведения атакующих действий.

Выводы: Таким образом, большинство респондентов (60%) ведут атакующую тактику борьбы. Также большинство респондентов (67%) сами создают благоприятные условия для проведения атаки и для этого предпочитают в большинстве случаев использовать двусторонний захват.

Значительная часть опрошенных (83%) считают свои атакующие действия успешными, чаще всего зависящие от технической подготовленности дзюдоиста.

Список литературы:

1. Антоновский, Н.И. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов 13-14 лет / Н.И. Антоновский, Ю.В. Болтиков // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Под общей редакцией Ф.Р. Зотовой; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2017. С. 695-697.
2. Абрамов, Н.А. Внедрение инновационных технологий в систему специальной физической подготовки дзюдоистов (на примере "скоростно-силового тренажера дзюдо") / Н.А. Абрамов, Д.И. Ащеулов, А.М. Ахатов, Ю.В. Болтиков, А.З. Зиннатнуров // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 21. № 4 (21). С. 55-59.
3. Болтиков, Ю.В. Подвижные игры, как средство подготовки юных борцов вольного стиля/ Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, В.В. Косулина // В сборнике: Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. 2014. С. 192-193.
4. Соломахин, О.Б. Повышение надежности атакующих технических действий в греко-римской борьбе на начальном этапе обучения: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Набережные Челны, 2002.
5. Федоров, П.С. Методика двигательно-координационной подготовки юных самбистов на этапе начальной спортивной специализации / П.С. Федоров, Ю.В. Болтиков // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Под общей редакцией Ф.Р. Зотовой; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2017. С. 732-735.
6. TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS BUILDING IN MODERN GRECO-ROMAN WRESTLING SUPPORTED BY MOTIVATION-AND-COMPULSION SYSTEM. Boltikov Yu.V., Solomakhin O.B., Konovalov I.E. Theory and Practice of Physical Culture. 2018. № 5. С. 33.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МУЖСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ДЗЮДО НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА 2018 ГОДА

*Панкратов Н.А., студент 81101М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., профессор Соломахин О.Б.*

Актуальность. Одним из условий достижения высоких результатов на международной арене является процесс совершенствования методики, подготовки спортсменов высшей квалификации к основным соревнованиям [1]. Без знания основ и закономерностей соревновательной деятельности невозможно эффективно совершенствовать методику подготовки дзюдоистов высокого класса.

Цель исследования:

Провести анализ выступления мужской сборной команды России по дзюдо на чемпионате мира по дзюдо 2018 года в городе Баку.

Результаты исследования и их обсуждение:

Приступая к анализу данных, нужно отметить, что статистические выборки неравнозначны: в российской команде было 9 спортсменов (табл.1). А чемпионов мира 7 человек (табл.2), так как соревнования проводятся в 7 категориях. Однако такое сравнение следует делать, чтобы выявить закономерности и тенденции, свойственные мировым лидерам дзюдо[2].

Таблица 1- Российская команда по дзюдо

Весовая категория (кг)	Фамилия и страна спортсмена	Количество проведенных схваток	Количество выигранных схваток	Количество проигранных схваток
60	Беслан Мудранов (Россия)	2	1	1
60	Роберт Мшвидобадзе (Россия)	6	5	1
66	Михаил Пуляев (Россия)	5	3	2
81	Хасан Халмурзаев (Россия)	5	3	2
81	Аслан Лаппинагов (Россия)	3	2	1
90	Хусен Халмурзаев (Россия)	3	2	1
90	Михаил Игольников (Россия)	2	1	1
100	Кирилл Денисов (Россия)	1	0	1
100	Нияз Ильясов (Россия)	5	4	1
	ИТОГО	32	21	11

Таблица 2- Лидеры мирового дзюдо

Весовая категория (кг)	Фамилия и страна спортсмена	Количество проведенных схваток	Количество выигранных схваток	Количество проигранных схваток
60	Наохиса Такато (Япония)	6	6	0
66	Хифуме Абе (Япония)	6	6	0
73	Чангрим Ан (Корея)	6	6	0
81	Саид Моллаев (Иран)	6	6	0
90	Николоз Шеразидзе (Испания)	6	6	0
100	Гухам Чо (Корея)	5	5	0
+100	Гурам Тушишвили (Грузия)	5	5	0
	ИТОГО	40	40	0

Если сравнивать проведенные схватки, то результаты будут немного отличаться - 32 поединка у сборной России (табл.3) против 40 у чемпионов мира, даже учитывая то, что выборки неравноценны. Сравнивая количество выигранных схваток за весь чемпионат мира, то установим огромное преимущество за чемпионами мира (табл.4). Преимущество составило 19 поединков. Это очевидно, ведь такое большое количество побед и позволило им быть первыми в своих категориях.

Таблица 3- Российская команда по дзюдо

Весовая категория (кг)	Фамилия и страна спортсмена	Количество оценок
60	Беслан Мудранов (Россия)	2
60	Роберт Мшвидобадзе (Россия)	5
66	Михаил Пуляев (Россия)	3
81	Хасан Халмурзаев (Россия)	3
81	Аслан Лаппинагов (Россия)	3
90	Хусен Халмурзаев (Россия)	2
90	Михаил Игольников (Россия)	1
100	Кирилл Денисов (Россия)	0
100	Нияз Ильясов (Россия)	4
ИТОГО		23

Таблица 4- Лидеры мирового дзюдо

Весовая категория (кг)	Фамилия и страна спортсмена	Количество оценок
60	Наохиса Такато (Япония)	7
66	Хифуме Абе (Япония)	6
73	Чангрим Ан (Корея)	7
81	Саид Моллаей (Иран)	6
90	Николоз Шеразадишвили (Испания)	7
100	Гухам Чо (Корея)	5
+100	Гурам Тушишвили (Грузия)	6
ИТОГО		44

Исходя из данных, можно сказать, что меньшим количественным составом из 7 человек, чемпионы мира совершили 44 результативных бросков, в то же время российская команда, состоящая из 9 спортсменов – только 23. На данном примере видно, насколько высоки результаты чемпионов мира. Это подтверждает тот факт, что уровень владения атакующими действиями у чемпионов мира был высоким [3,4]. Исходя из этого можно сказать, что уровень владения защитными действиями у российской команды также ниже, чем у победителей чемпионата мира.

Теперь выступление мужской сборной команда хотелось проанализировать, с другой стороны. В работе Ивочкина В.В. на примере легкоатлетических видов спорта сделаны исследования по определению возраста спортсменов, становившихся призерами и чемпионами Олимпийских игр [2]. В дзюдо такие исследования тоже проводятся. В исследованиях Ягелло В. и Ткачука В. пишут следующее: этап спортивных достижений необходимо дифференцировать в пределах трёх условных весовых категорий [3]. Продолжительность выступлений в соревнованиях на наивысшем уровне представителей легких весовых категорий (60-73 кг) колеблется в пределах 22-26 лет; средних весовых категорий (81-90 кг) в пределах 23-28 лет и тяжелых весовых категорий (100 и выше) – 23-30 лет. Обратимся к таблице 5, где сравниваются данные российских спортсменов по возрасту и весовым категориям.

Таблица 5 - Российская команда по дзюдо

Весовая категория (кг)	Фамилия спортсмена	Число, месяц, год рождения.	Возраст спортсмена (на момент соревнований)	Возраст для наивысших достижений
60	Мудранов Б.	07.07.1986	32	22-26
60	Мшвидобадзе Р.	17.08.1989	29	
66	Пуляев М.	22.06.1987	31	
81	Халмурзаев Хасан	09.10.1993	24	23-28
81	Лаппинагов А.	09.08.1993	25	
90	Халмурзаев Хусен	09.10.1993	24	
90	Игольников М.	15.10.1996	21	
100	Денисов К.	25.01.1988	30	23-30
100	Ильясов Н.	10.08.1995	23	

Исходя из данных, можно сделать вывод, что некоторые дзюдоисты вышли из того возраста, когда показывают свои наивысшие результаты. Особенно это видно в легких весовых категориях. Хотя самый молодой из них – Мшвидобадзе Роберт занял 2 место. Возраст Денисова Кирилла является критическим для его весовых категорий, если обратиться предыдущим исследованиям. Большинство спортсменов сборной довольно молодые и титулованные. Возможно, в этих соревнованиях проявились недостатки технико-тактической подготовки, либо психологической, которые повлияли на неудачный результат. Всего на этом чемпионате было завоевано 2 медали: серебро у Роберта Мшвидобадзе (60 кг) и бронза у Нияза Ильясова (100 кг).

Выводы:

В конце можно сказать, что если устранить у российских дзюдоистов указанные недостатки, выявленных в ходе анализа соревновательной деятельности, а также «омоложением» сборной в некоторых весовых категориях, то можно надеяться на более успешные выступления мужской сборной на международных турнирах, в том числе чемпионате мира.

Список литературы:

1. Абрамов, Н.А. Внедрение инновационных технологий в систему специальной физической подготовки дзюдоистов (на примере "скоростно-силового тренажера дзюдо") / Н.А. Абрамов, Д.И. Ащеулов, А.М. Ахатов, Ю.В. Болтиков, А.З. Зиннатуров // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 21. № 4 (21). С. 55-59.
2. Акопян А.О. Технология организации НМО сборных команд // Вестник спортивной науки. – 2003. – №1. С. 51–54.
3. Болтиков, Ю.В. Образовательный компонент как стимул долговременной физкультурно-спортивной деятельности обучаемых в секциях спортивной борьбы / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин // Теория и практика физической культуры. 2001. № 2
4. Болтиков, Ю.В. Повышение технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля посредством внедрения системы мотивационно-принудительного стимулирования / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, И.Е. Коновалов // Теория и практика физической культуры. 2018. № 5. С. 102-104.
5. Сулейманов, Г.Б. Анализ выступлений сборной Республики Татарстан на чемпионате России и чемпионате Мира 2011-2016 гг. по борьбе на поясах / Г.Б. Сулейманов, Е.В. Бурцева // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. 2017. № 1. С. 132-135.

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЖЕНСКОЙ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

*Петрова М. А. – студентка 71101М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма,
Научный руководитель - к.п.н., профессор Черняев А.А.*

Актуальность. В тяжелоатлетическом спорте, как и в любом виде спорта, для достижения результатов мирового класса требуется многолетняя, в высшей степени целенаправленная, с максимальной отдачей сил подготовка, начиная с детского возраста.

О мужской тяжелой атлетике известно многое. Информации по женской тяжелой атлетике в свободном доступе обнаружено очень мало. В общем доступе находится несколько диссертационных исследований со сравнительной характеристикой тренировочных нагрузок спортсменок России, КНР, Болгарии.

Информации, касаемо о женской тяжелой атлетике в свободном доступе обнаружено очень мало. В общем доступе находится несколько диссертационных исследований со сравнительной характеристикой тренировочных нагрузок спортсменок России, КНР, Болгарии. А также существует ряд работ, посвященных женской тяжелой атлетике А. С. Медведева (1993, 1996), Гисина М. (1994), Юста В. В. (1975), данные материалы представлены более 20 летней давностью. Это и явилось обоснованием выполнить данную работу.

Цель исследования – Каковы особенности тренировочных нагрузок у спортсменок, занимающихся тяжелой атлетикой в различные периоды подготовки.

Результаты исследования. В качестве основного направления в системе спортивной тренировки у женщин выделяют - стремление к сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, средств восстановления и стимулирования специальной работоспособности. Подчеркивается, что излишнее увлечение тренировочными и соревновательными нагрузками препятствует росту мастерства, если эти нагрузки в общем итоге становятся запредельными. Но, «стремление» - это процесс. Каким же образом достигать такой сбалансированности, авторы, к сожалению, не указывают. Это задача, имеющая большую научно-практическую значимость, до настоящего времени не решена. [1]

Высокая конкуренция в спорте высших достижений, стремление добиться максимальных результатов, при отсутствии возможности повышения качественных показателей тренировочного процесса (как целостная система такие показатели просто не разработаны) заставляет спортсменок идти по пути постоянного увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок. Современные тренировочные и соревновательные нагрузки близки к предельным.

Следует ли при подготовке спортсменок идти по пути постоянного повышения нагрузок? На этот вопрос уже достаточно давно ищут ответы спортсмены, тренеры и представители спортивной науки.

Проблема нагрузок в системе спортивной подготовки, как молодых, так и высококвалифицированных спортсменов занимает одно из центральных мест, т.к. именно нагрузки связывают в единое целое средства и методы тренировки, используемые спортсменом, с теми реакциями организма, которые они вызывают [2].

Наиболее полно нагрузки характеризуются «внешними» и «внутренними» показателями. Внешние показатели - объем, непосредственно являются инструментом, при помощи которого можно оперировать, «Внутренне» - реакция организма на выполняемую работу. Здесь наряду с показателями, несущими информацию о ближнем эффекте нагрузки) проявляющемся в изменении состояния функциональных систем непосредственно во время работы и сразу после ее окончания, могут использоваться данные о характере и продолжительности периода восстановления.

«Внешние» и «внутренние» показатели нагрузки тесно взаимосвязаны: увеличение

объема и интенсивности тренировочной работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем и органов, к развитию и углублению процессов утомления. Однако эта взаимосвязь проявляется лишь в определенных пределах. Например, при одном и том же суммарном объеме работы, при одной и той же интенсивности влияние нагрузки на организм спортсмена может быть принципиально различным. При одних и тех же внешних характеристиках внутренние показатели нагрузки могут изменяться под влиянием самых различных причин. Так, выполнение одной и той же работы в разных функциональных состояниях приводит к различным реакциям со стороны отдельных систем организма.

Соотношение внешних и внутренних параметров нагрузки изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации [3].

В работах А.С. Медведева, М.М. Абдулмеджидов проводился анализ тренировочных нагрузок сильнейших спортсменов России, КНР и Болгарии. Основные выводы, что Российские спортсменки тренируются с меньшими нагрузками, чем их основные конкурентки.

Согласно полученным данным у спортсменок КНР Σ КПШ по всем ВК составил в среднем 3775 ± 766 подъемов штанги - ПШ. Максимальную нагрузку (100%) выполнили спортсменки ВК до 59 кг (4396 ± 342 ПШ), минимальную (63%) - тяжелоатлетки ВК до 83 кг (2771 ± 1061 ПШ). Отсутствие статистически достоверных различий ($p > 0,05$) в тренировочных объемах между ВК не выявляет искомым закономерностей в распределении нагрузки.

У спортсменок КНР среднее значение объема нагрузки по всем ВК равен 2185 ± 354 ПШ или 57,9% от Σ КПШ. Наибольший объем зафиксирован в ВК до 59 кг - 2475 ± 138 ПШ, наименьший (68,5%) - у тяжелоатлеток ВК до 83 кг - 1696 ± 504 ПШ. Достоверные различия между ВК не обнаружены ($p > 0,05$). При этом удалось сформировать две группы ВК [4].

Средний показатель по всем ВК у женщин России составил 1633 ± 168 ПШ или 49,4% от выполненного суммарного объема, что на 25,3% ниже проделанной работы китайских спортсменок. Максимум КПШ выполнили атлетки самой легкой ВК - 2039 ± 212 ПШ, минимум в 57,5% - спортсменки ВК до 50 кг - 1170 ± 175 ПШ. Сравнительный анализ средних величин между ВК показал, что Σ КПШ $\geq 70\%$ достоверно выше в ВК до 46, 59 и св. 83 кг, чем в ВК до 83 кг ($p < 0,05$). При выявленных достоверных различиях группы ВК сформированы не были [5].

У высококвалифицированных тяжелоатлеток на этапе общей подготовки (в первые 4 недели межсоревновательного цикла) еженедельная нагрузка составляет 300 – 550 КПШ. На протяжении этих 4 недель пик нагрузки, как правило, приходится на 3 неделю. По данным авторов на этом этапе у спортсменок нагрузка плавно возрастает от 368 подъемов в первую неделю до 526 в третью, резко снижается до 304 подъемов в четвертую неделю.

На этапе, который авторы называют этапом специализированной подготовки, (следующие 4 недели) авторами выявлено плавное снижение объема нагрузки с 365 до 98 подъемов в последнюю неделю.

В общей сложности на этапе общей подготовки объем нагрузки (в КПШ) у высококвалифицированных тяжелоатлеток составляет 1500-1700 подъемов, на этапе специализированной подготовки – 950-1110 подъемов.

Научно доказано, что конечный результат в тяжелоатлетическом двоеборье связан с количеством подъемов штанги (КПШ) весом не менее 70% в рывковых и толчковых упражнениях ($r=0,32$ и $0,28$), и КПШ весом от 100% в тягах и приседаниях ($r=0,32$ и $0,28$). Таким образом, повышение качества тренировочного процесса может быть осуществлено путём увеличения КПШ с высокой интенсивностью. При этом следует помнить об обратном-

пропорциональной зависимости между объёмом и интенсивностью нагрузки: к перетренировке часто приводит синхронное увеличение обоих показателей. Это может замедлить или вовсе остановить рост спортивных результатов.

Данные разных авторов по тренировочным нагрузкам высококвалифицированных тяжелоатлетов систематизированы в таблице ниже (табл. 1)

Таблица 1 - Параметры тренировочных нагрузок высококвалифицированных тяжелоатлетов

Контингент (женщины)	Кол. соревнований в год	Особенности получения и анализа данных	Нагрузка в год (КПШ)	Нагрузка в месяц (КПШ) Примерный вариант		Нагрузка за 2 месяца (КПШ) ПЭ + СЭ	Авторы
				ПЭ	СЭ		
		-		1950	1140		Горулев П.С., Румянцев Э.Р., 2005 г.
В год выполнения МС	-	Анализировались 7 многолетних планов	15330				Солоненко О.А., 2005 г.
В год выполнения МСМК	-		14 219				
Действующие МСМК	-		19752				
Сильнейшие тяжелоатлетки России	-	Изучались 8-недельные циклы (4 недели подготовительного этапа и 4 – соревновательного этапа) перед участием в соревнованиях. Кол. спортсменов: 18 - Россия; 16-КНР; 9-Болгария	-			3333	Медведев А.С., 1997 г.
Сильнейшие тяжелоатлетки КНР	-		-			4633	
Сильнейшие тяжелоатлетки Болгарии	-		-			4093	
Высококвалифицированные тяжелоатлетки	-	-	11000 - 15000				Гисин М., Лукьяненко А., 1994 г.

С целью успешной подготовки приступая к планированию, разрабатывается стратегия подготовки. Стратегия планирования тренировочных нагрузок в тяжелой атлетике переработана по Роману Р.А. (табл.2).

Таблица 2 – Стратегия планирования тренировочных нагрузок в тяжелой атлетике

У конкретного спортсмена определяется соотношение результатов в классических упражнениях (в рывке и толчке)		Если у спортсмена отстает результат в рывке (он меньше 78% от результата в толчке), ему увеличивают долю рывковых упражнений.	Если у спортсмена отстает результат в толчке (он меньше 128% от результата в рывке), ему увеличивают долю толчковых упражнений
Для квалифицированных спортсменов в рывке оптимальным является результат, составляющий в среднем 78% от результата в толчке.	Для квалифицированных спортсменов в толчке оптимальным является результат, составляющий в среднем 128% от результата в рывке. У МСМК достижение в толчке состав-	Определяется одна из двух причин отставания: - несовершенство техники; - недостаточная силовая подготовленность.	Определяется одна из двух причин отставания: - несовершенство техники; - недостаточная силовая подготовленность. При этом определяется, какая часть классического толчка требует совершенствования.

	ляет 127% от результата в рывке; у рекордсменов мира – 126%	Технология: 1. Если результат в рывке в п/п составляет более 87-90% от достижения в классическом рывке, то у спортсмена отстает техническое мастерство. 2. Если результат в рывке в п/п меньше, чем 87-90% от достижения в классическом рывке, то у спортсмена недостаточна специальная силовая подготовленность.	Технология: 1. Спортсмен берет штангу на грудь, встает с ней из подседа, но не толкает от груди. 2. Спортсмен берет штангу на грудь и не может встать с ней из подседа (или с трудом встает с ней из подседа, для толчка от груди уже не остается сил). 3. Спортсмен не может поднять на грудь штангу с весом, с которым легко встает в приседаниях со штангой на груди.
		Для первого случая при планировании тренировочных нагрузок увеличивают долю классического рывка, для второго случая – нагрузку в специально-вспомогательных рывковых упражнениях	Для 1 случая спортсмену следует увеличить долю упражнений для совершенствования толчка штанги от груди. Для 2 случая необходимо увеличить нагрузку в приседаниях со штангой. В 3 случае у спортсмена низкий уровень скоростно-силовой подготовленности. Ему необходимо увеличить долю нагрузки в специально-вспомогательных. (тяги толчк. и др.)

Распределение нагрузки по зонам интенсивности, особенно в относительных единицах, позволяет в полной мере проследить основные закономерности тренировочного процесса.

При рассмотрении этого показателя нагрузки в рывковых и толчковых упражнениях в многолетнем тренировочном процессе спортсменов высокого класса выявлено следующее соотношение по зонам интенсивности 70- 79,9%;80-89,9%;90-99,9%; +100%.

По результатам нашего исследования в среднем в рывковых упражнениях соотношение равнялось – 61,7%; 27,4%; 8%; 1,4%. Основная доля нагрузки приходится на 70-79,9% зону интенсивности. Наблюдается положительная динамика изменения нагрузки по годам в сторону высокой интенсивности.

Выводы: Совершенствование системы спортивной тренировки предопределяет стремление к сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, средств восстановления и стимулирования специальной работоспособности. Тем не менее, высокая конкуренция в спорте высших достижений, стремление добиться максимальных результатов, при отсутствии возможности повышения качественных показателей тренировочного процесса заставляет спортсменов идти по пути постоянного увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Программа спортивной подготовки играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения тяжелоатлетическому спорту и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки тяжелоатлетов.

Выделяют мезо, макро и микроциклы, каждый из которых представляет собой последовательное чередование утомления тех или иных мышечных и не мышечных систем. Режим - совокупность манипуляций, которые позволяют ей восстанавливаться между тренировками, обеспечивая прогрессию нагрузок.

Многолетняя тренировочная нагрузка девушек в тяжелой атлетике делится на два этапа. На первом этапе длительностью в среднем от 6 до 8 лет происходит приспособление организма спортсменки к растущему объему и интенсивности нагрузки, что является ведущим фактором в программе спортивных достижений. Второй этап многолетнего тренировочного процесса характеризуется относительной стабилизацией годового объема тренировочной нагрузки и постоянным приростом интенсивности.

Список литературы:

1. Алексеев, В.И., Роман Р.А. Исследование влияния различных методик тренировки на рост мышечной массы у тяжелоатлетов // Теория и практика физической культуры. 2000. № 8.- С. 29-28.
2. Божко, А.Ж. Тяжелая атлетика. М. : Физкультура и спорт, 1999. – 178 с.
3. Воробьев, А.Н. Современная тренировка тяжелоатлета. М.: Физкультура и спорт, 2003. – 207 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. 1993. № 11-12. - С. 21-24.
5. Медведев, А.С. К вопросу о квалификации и ранжировании тяжелоатлетических упражнений. М.: Физкультура и спорт, 2001. - С. 19-23.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

Подкина М.С., студентка 51102 гр.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – старший преподаватель Мугаллимов С.М.*

Актуальность. В данный момент идет популяризация спорта и физической культуры в России [3]. Разнообразная двигательная деятельность в процессе тренировочной и соревновательной деятельности требует от борца постоянного проявления высоких координационных способностей [1,2]. Спортсменам в процессе борцовской схватки приходится выполнять множество технических действий со сменой направления, усилий и в кратчайшее время [4,5]. В возрасте 10-11 лет наблюдается высокие темпы развития координационных способностей.

Цель – теоретически и экспериментально обосновать комплексы упражнений и подвижные игры для развития координационных способностей борцов 10-11 лет вольного стиля.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале педагогического эксперимента нами было проведено тестирование у борцов 10-11 лет для определения уровня развития координационных способностей по четырем тестам: челночный бег 3х10 м, равновесие на одной ноге, забегание на борцовском мосту 3 раза в каждую сторону, поворот туловища на 360° и метание теннисного мяча. При этом достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами выявлено не было (табл. 1).

В спортивной борьбе можно обнаружить два подхода к средствам (упражнениям) специальной физической подготовки борца:

- 1) с упражнениями в выполнении фрагментов борьбы, т.е. проявляемых в исполнении специфических для борьбы действий;
- 2) с координационными упражнениями (подводящими – без и со снарядами, с манекеном, штангой, гирями и т.д.), с кондиционными – (развивающими - без снарядов, с манекеном, на тренажерах, с партнером). Наши комплексы содержали упражнения и игры с фрагментами борьбы, также с предметами, с партнером и без снарядов и т.д.

Кроме того, в подготовительной части занятия основное время было уделено различным общеподготовительным упражнениям с целью постепенной подготовки мышц, суставов, связок и систем организма к повышенной нагрузке и лишь затем – специальные (страховка и самостраховка, с партнером, простейшие виды борьбы).

Эффективным методом развития координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п. [3,5]. Поэтому в наши комплексы были включены специальные игры в различных вариациях, направленные на развитие координационных способностей борцов 10-11 лет вольного стиля.

Сравнивая результаты в конце эксперимента было выявлено, что в экспериментальной группе достоверные сдвиги наблюдались во всех тестах:

- 1) в тесте «поворот туловища на 360° и метание теннисного мяча» показатель улучшился на 46 %;
- 2) в тесте «равновесие на одной ноге» показатель вырос на 14,56 %;
- 3) в тесте «забегание на борцовском мосту 3 раза в каждую сторону» результат улучшился на 7,74 %;
- 4) в тесте «челночный бег 3х10м» результаты улучшились на 11,21 %, соответственно.

В контрольной группе достоверные изменения произошли по трем показателям, а в тесте «равновесие на одной ноге» прироста не было выявлено, о чем свидетельствует недостоверность изменения теста.

В контрольной группе, при общей положительной динамике, изменения не носили столь значительного характера и не достигли статистически значимых величин.

1) в тесте «поворот туловища на 360° и метание теннисного мяча» показатель улучшился на 11,21 %;

2) в тесте «равновесие на одной ноге» показатель вырос на 1,56 %;

3) в тесте «забегание на борцовском мосту 3 раза в каждую сторону» результат улучшился на 0,76 %;

4) в тесте «челночный бег 3х10м» результаты улучшились на 6,82%, соответственно.

Анализ сравнения полученных среднегрупповых результатов в контрольной и экспериментальной группах борцов в конце эксперимента показал (табл. 1), что по всем четырем тестам, характеризующих уровень развития координационных способностей борцов 8-9 лет, между группами появились достоверные различия ($P \leq 0,05$).

Таблица 1 - Сравнение показателей уровня развития координационных способностей борцов контрольной и экспериментальной групп ($X \pm S_x$)

Тесты	Челночный бег 3х10 м (сек)	Равновесие на 1 ноге (сек)	Забегание на борцовском мосту (сек)	Поворот туловища на 360° и метание теннисного мяча (балл)
В начале эксперимента				
ЭГ	19,50±0,14	6,73±0,36	18,33±0,15	2,30±0,45
КГ	19,68±0,15	6,75±0,36	18,41±0,12	2,23±0,49
P	≥ 0,05	≥ 0,05	≥ 0,05	≥ 0,05
В конце эксперимента				
ЭГ	18,17±0,17	7,71±0,33	16,91±0,13	3,38±0,37
КГ	19,43±0,13	6,72±0,37	18,27±0,12	2,48±0,44
P	≤ 0,05	≤ 0,05	≤ 0,05	≤ 0,05

Таким образом, из всего вышеизложенного можно сделать вывод о том, что ни в одном тесте борцы 8-9 лет вольного стиля контрольной группы не показали результаты лучше, чем борцы экспериментальной группы.

Вывод:

Данные результаты позволяют нам утверждать, что использование данных комплексов специальных упражнений и игр является эффективным средством развития координационных способностей борцов 8-9 лет вольного стиля.

Список литературы:

1. Алиханов, И.И. Биомеханические аспекты спортивной борьбы / И.И. Алиханов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 172 с.
2. Губаева, Е. Е. Развитие координационных способностей у фигуристов группы начальной подготовки/Е. Е. Губаева, Н. Н. Мугаллимова //Наука и спорт: современные тенденции. -2015. -Т. 8. -№ 3. -С. 132 -137.
3. Земленухин, И.А. Мобильное приложение "MOTIVATOR" как способ формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В сборнике: Студент - исследователь Материалы Всероссийского конкурса студенческих научно-исследовательских работ. – 2018. – С. 147-150.
4. Мугаллимов, С.М. Анализ специальной физической подготовленности студентов-борцов Поволжской ГАФКСиТ / С.М. Мугаллимов // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. –

Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2016. – С. 565-567.

5. Федоров, П.С. Методика двигательного-координационного подготовки юных самбистов на этапе начальной спортивной специализации / П.С. Федоров, Ю.В. Болтиков // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Под общей редакцией Ф.Р. Зотовой; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2017. С. 732-735.

ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ

*Рахматуллин И.Р., студент 81114 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – преподаватель Земленухин И. А.*

Актуальность. Борьба – это вид спорта, заключающийся в соперничестве (единоборстве) двух спортсменов по определенным правилам. Известно с древних времен у большей части народов. Является одним из самых распространенных видов спорта. При этом очень сложным в подготовке, так как существует необходимость в развитии многих качеств, в которые входит развитие выносливости.

Высокий уровень работоспособности, спортивного мастерства борца достигается на базе развития выносливости. Характерной чертой современного подхода к развитию выносливости в борьбе является желание к совершенствованию аэробных и анаэробных механизмов энергообеспечения [2].

Борьба в ходе развития человечества совершенствуется, и вместе с ней совершенствуются способы подготовки спортсменов, включая и выносливость. В данной статье рассмотрим интервальный метод, который характеризуется как (разновидность повторного метода) дозированное повторное выполнение упражнений сравнительно невысокой интенсивности и продолжительности выполнения, со строго определенным периодом отдыха (ходьба, медленный бег) [3].

Цель исследования дать характеристику основных критериев интервальной тренировки на повышения уровня выносливости борцов.

Результаты исследования и их обсуждение. Основными причинами развития выносливости в борьбе является то, что борец должен провести схватку в сравнительно быстром темпе и при этом сохранять высокую работоспособность в ходе всех поединков, которые чаще всего проводятся в течении 2-3 дней. То есть способен борец, имеющий большую выносливость. Недостаточно выносливый борец в процессе схватки быстро теряет работоспособность, у него снижается скоростной показатель действий и способность к силовым напряжениям и нарушается техника борьбы. Огромное нервное и физическое напряжение в схватке после ее завершения может привлечь за собой глубокие сдвиги в дыхательной, сердечно сосудистой и других системах человеческого организма, в результате борец просто не успевает восстановиться к очередной схватке, и начинает схватку утомленным. Борец, который стремится показывать стабильные и высокие результаты, должен целенаправленно и систематически работать над повышением выносливости организма. И в связи с этим рассмотрим метод интервальной тренировки, так как данный метод эффективен и подходит для развития выносливости у борцов.

Методика интервальной тренировки появились относительно не так давно и уже заняла прочную позицию среди наиболее эффективных систем подготовки в спорте. Плюсами данной методики являются:

- интенсивность методики интервальной тренировки выше традиционной методики тренировочного процесса как силовой, так и аэробной.
- интервальный метод тренировки позволяет эффективнее воздействовать на организм спортсмена.
- при использовании интервальных кардио тренировок потеря мышечной массы минимальна, в сравнении с традиционной методикой тренировки, при этом идет увеличенное сжигание жира и происходит увеличение показателей общей выносливости.

Согласно научным исследованиям, периодическое применение интервального метода в тренировке значительно ускоряет рост спортивных результатов в борьбе и многих видах спорта [5]. Основными средствами интервальной тренировки в борьбе являются упражнения, имитирующие соревновательную деятельность или же схожи по структуре. Для более

грамотного построения интервальной тренировки необходимо придерживаться ряда правил:

- тренировка не должна проводиться более 2-3 раз в неделю
- отдых между интервальными тренировками должен составлять минимум два дня.
- при включение данного метода в программу тренировок, другие высокоинтенсивные тренировки должны уменьшиться до уровня поддержания.
- после мезоцикла интервальных тренировок нужно переключиться на обычные тренировки. Перерыв между циклами интервальных тренировок должен составлять не менее 2 месяцев.

Так же стоит помнить, что данный метод служит для развития выносливости, и работа с использованием интервального метода имеет большую нагрузку на все системы организма человека, в связи с этим главная задача состоит в том, чтобы не перегрузить организм, и тем самым не вызвать перетренированность, которая может привести к неблагоприятным последствиям [2].

Выводы. Данный метод может и должен использоваться специалистами в области подготовки борцов, так как связан с развитием выносливости, которая очень важна в данном виде спорта[1]. И имеет не малый показатель прироста выносливости в ходе включения его в цикл подготовки борцов различных уровней тренированности.

Список литературы:

1. Абрамов, Н.А. Опыт внедрения учебного курса "спортивная борьба" в систему подготовки бакалавров Поволжской ГАФКСиТ // в сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. ФГБОУ ВО "Поволжской государственной академии физической культуры спорта и туризма" – 2018 – с. 548-620.
2. Абрамов, Н.А. Внедрение инновационных технологий в систему специальной физической подготовки дзюдоистов (на примере "скоростно-силового тренажера дзюдо") / Н.А. Абрамов, Д.И. Ащеулов, А.М. Ахатов, Ю.В. Болтиков, А.З. Зиннатнуров // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 21. № 4 (21). С. 55-59.
3. Болтиков, Ю.В. Повышение технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля посредством внедрения системы мотивационно-принудительного стимулирования / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, И.Е. Коновалов // Теория и практика физической культуры. 2018. № 5. С. 102-104.
4. Зиннатнуров, А.З. Профессиональная направленность в физическом воспитании студентов педагогического вуза. Теория и практика физической культуры. 2011. № 5. С. 20-22.
5. Мугаллимов, С.М. Анализ специальной физической подготовленности студентов-борцов Поволжской ГАФКСИТ. В сборнике: проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2016. С. 565-567.

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ В РЕГИОНАХ РОССИИ

*Садыков Л.В., студент 71102гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма,
Научный руководитель - к.э.н. доцент Абрамов Н.А.*

Актуальность. Спортивная борьба и другие виды спорта приобретают особую значимость в наши дни, когда научно-технический прогресс все более и более ограничивает двигательную активность человека, отдаляет его от природы [1,4]. Занятия борьбой, способствуя формированию необходимых жизненных позиций у молодежи, содействуя интеллектуальному, эстетическому, волевому воспитанию, гармоническому развитию физических качеств, укрепляют здоровье, вооружают большим объемом специальных знаний и технико-тактических действий [3]. Все это способствует значительному повышению работоспособности, формируя социально активных граждан.

В 1993 создана Федерация спортивной борьбы России, объединяющая борцов вольного и греко-римского стиля. В Федерацию входят спортивные организации почти 85 субъектов РФ. Президент Федерации – заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер России, член бюро ФИЛА, олимпийский чемпион М.Г. Мамаишвили.

В декабре 1994 состоялся «матч века» по греко-римской борьбе между сборной России и сборной мира, на котором присутствовал президент ФИЛА Милан Эрцеган. Россияне одержали убедительную победу со счетом 9:1.

На Играх в Атланте наши команды по греко-римской и вольной борьбе были первыми в командном зачете.

Один из самых титулованных российских спортсменов – 9-кратный чемпион мира и трехкратный олимпийский чемпион Александр Карелин. Ставший настоящей спортивной легендой, он 12 лет подряд не знал поражений на борцовском ковре. В Сиднее–2000 удача отвернулась от Карелина, но честь российской школы греко-римской борьбы поддержали его товарищи по сборной Вартерес Самургашев и Мурад Карданов, ставшие победителями в своих весовых категориях. В настоящее время лидером сборной России по греко-римской борьбе является Роман Власов воспитанник сибирской школы, как и Александр Карелин. Роман Власов является двукратным Олимпийским чемпионом и двукратным чемпионом мира, а также неоднократный чемпион Европы [2].

Столь же успешно выступают и российские борцы вольного стиля. Это, прежде всего, чемпионы мира, Европы и Олимпийских игр братья Бувайсар и Адам Сaitиевы. На Играх–2000 наши «вольники» завоевали четыре золотых медали из восьми. А всего в активе сборной по вольной борьбе уже 10 высших олимпийских наград. Лидер действующей команды сборной России по вольной борьбе Абдулрашид Садулаев, Олимпийский чемпион 2016 года, трехкратный чемпион Мира, чемпион Европы.

Цель исследования: раскрыть особенности развития спортивной борьбы в регионах Российской Федерации.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время стала развиваться стройная система формирования спортивной борьбы в регионах, в основе которой находятся те базовые опорные регионы, где развивается борьба. Их порядка 54. Это и по вольной, и по греко-римской, и по женской борьбе. Там располагаются клубы, детско-юношеские спортивные школы. Это все точки роста и основные источники формирования спортивных достижений в борьбе.

Следующий уровень - это те регионы, где существуют устойчивые многолетние школы борьбы, которые поддерживаются. Уже существуют или планируется создать специализированные центры. Этот перечень утвержден на уровне министерства спорта и администрации президента РФ. Именно он будет в основе предложений к федеральной целевой программе. Строительство инфраструктурных объектов будет вестись строго в соответствии с региональной необходимостью и обоснованностью с точки зрения Федерации

борьбы России. В этом смысле применили программный подход. Все регионы распределили по степени значимости, возможности и целеполагания в отношении борьбы.

Сейчас можно назвать такие тренерские школы и межрегиональные центры, как Красноярск, Новосибирск, Якутия, Бурятия, Тюмень, Пермь, Чувашия, Татарстан, Башкортостан и Мордовия. Также очень большое внимание уделяется центральной России – Рязани, Воронежу, Брянску [6]. Это регионы и школы, которые получают хорошее инфраструктурное обеспечение. Планируется строительство центра олимпийской подготовки в Дагестане. Все это укладывается в обоснованную систему. В тех регионах где борьба только развивается и нужно повышать массовость, там будут построены ФОКи. В этих регионах развивается борьба в школах. Федерация спортивной борьбы участвует в переоснащении спортивных залов. Подготовили целую программу, и разработали отраслевые требования, подготовили экономическую базу. В регионах есть свое производство, которое позволяет производить недорогой, качественный и востребованный спортивный инвентарь. Вся система работает на хороший результат. Но в некоторых регионах, например, в Удмуртии, есть проблемы с финансированием, Спортсмены оплачивают за свой счет выезды на соревнования и тренировочные сборы. нет б учебных заведений после школы где есть возможность заниматься борьбой. Поэтому существует такая тенденция, что в этом регионе они занимаются борьбой в среднем до 16 лет, а потом вынуждены покинуть свой регион или заканчивают карьеру восходящие звездочки. В соседнем регионе Татарстан нет проблем с финансированием, со спортивными сооружениями, с выездами на соревнования в любую точку России. Нет проблем с высшими учебными заведениями, где есть возможность заниматься борьбой. В связи с этим борьба в Татарстане более популярна. Одна из причин этого финансовые возможности.

В связи с этим хотелось бы, чтобы борьба развивалась во всех регионах России. И тогда в России появятся новые Олимпийские чемпионы из новых регионов. Это повысит интерес молодого поколения, зрителей и тогда борьба станет еще более популярной в России. Программа борьбы в школы, работает не во всех регионах России, когда она будет во всех школах, то спортивная борьба станет очень популярна, поскольку она воспитывает человека, он становится физически развитым, а также с правильными целями в жизни.

Выводы. Вызываемый занятиями борьбой общественный интерес выходит за рамки физического совершенствования спортсмена; он способствует радости общения, сопричастности радости победы и гордости за человека, регион, страну и за их неиссякаемые возможности, и сопереживанию в случае поражения. Вот почему у экранов телевизоров собираются миллионы телезрителей, наблюдающих состязания сильнейших борцов мира.

Право на трансляцию соревнований по видам борьбы приобретается телекомпаниями за огромные деньги, исчисляемые несколькими десятками миллионов долларов[3]. Вырученные таким образом деньги идут на развитие спортивной борьбы, укрепляют материальное положение международных и национальных федераций

И не случайно так широка география популярности спортивной борьбы, выраженная в филателии. Для примера достаточно заглянуть в юбилейный сборник, посвященный 75-летию Международной любительской федерации борьбы.

Особую значимость приобретает престижность достижений в спортивной борьбе. Они рассматриваются как демонстрация государственных возможностей. Отсюда высокая ответственность правительств, функционеров, тренеров и самих спортсменов [4]. В конечном счете спорт дает возможность сравниваться и совершенствоваться молодежи регионов РФ [5].

Список литературы:

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: Физкульт. и спорт. 1986. – 304 с.
2. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.

3. Ислямов Д.Р. Олимпийские игры современности: бизнес, политика или спорт? Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2007. Т. 2. № 1. С. 158-162.

4. Жерненко, И.О. К вопросу о современном политическом влиянии на спорт / И.О. Жерненко, И.А. Земленухин // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013: в 3 томах. – 2018. – С. 354-356.

5. Земленухин, И.А. Мобильное приложение "MOTIVATOR" как способ формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом / И.А. Земленухин // В сборнике: Студент - исследователь Материалы Всероссийского конкурса студенческих научно-исследовательских работ. – 2018. – С. 147-150.

6. Сулейманов, Г.Б. Анализ выступлений сборной Республики Татарстан на чемпионате России и чемпионате Мира 2011-2016 гг. по борьбе на поясах / Г.Б. Сулейманов, Е.В. Бурцева // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. 2017. № 1. С. 132-135.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ БОКСЕРОВ

*Сайфуллин Э.Ф., студент 81113 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к. п. н., доцент Зиннатнуров А.З.*

Актуальность. В боксе, как и в любом виде спорта нужно уделять время планированию тренировочного процесса. Правильное составление плана на год экономит время и повышает эффективность тренировок. Для развития общефизической подготовки каждого боксера посещение тренажерного зала крайне важно и необходимо, также, как и участие в спаррингах. Завоевание высоких спортивных результатов невозможно без комплексного укрепления здоровья и поднятия общего уровня функциональных способностей. Поэтому именно физическая подготовка на общеподготовительном этапе является важнейшей дисциплиной, определяющей магистральное развитие боксера в зале и на ринге [1,3]. Эффективность физического развития боксера зависит в первую очередь от серьёзности его личного подхода к делу. Можно добиться очень многого в обычном зале секции бокса, оснащенным самым простым оборудованием.

Цель исследования – обосновать эффективность общей физической подготовки в годичном цикле боксера.

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» в учебно-тренировочных занятиях основное внимание уделяется развитию ОФП - 70%, затем идет СФП - 20% и школа бокса - 10%. Общая физическая подготовка в целом сходна для всех спортивных специальностей, но имеет некоторые различия [4]. Для совершенствования общей физической подготовки боксеров используются упражнения на силу и скорость, на развитие выносливости, ловкости и улучшения свойств реакции. Это позволяет улучшить здоровье спортсмена в целом, развить важные двигательные качества, приучить организм к сложным нагрузкам, дать ему возможность быстрее справляться с поступающей информацией и лучше концентрироваться на освоении технических навыков. Одна из целей общей физической подготовки - непосредственно преодоление трудностей, закрепление эмоциональной и психологической устойчивости и поддержка спортивной формы. Специальная подготовка отвечает непосредственно за развитие физического арсенала боксера, развивает широкий спектр спортивных способностей, усиливает работоспособность и выносливость. Для специальной подготовки характерны работа в зале с боксерскими снарядами, решение задач на координацию, быстроту и стремительность перемещений, постоянные спарринги с противниками и бой с тенью. Специальная подготовка закладывает прочные основы для скоростных способностей спортсмена-боксера [2].

Огромное внимание следует уделить аэробным нагрузкам. Анализ литературы показал, что применение повышенных объемов нагрузок аэробной направленности приводит к существенному увеличению как критической мощности работы, так и величины порога анаэробного обмена. Такие изменения благоприятны для создания базы функциональной подготовленности спортсмена. Только благодаря хорошим анаэробным возможностям спортсмен способен выполнять максимальную работу, сопровождающуюся накоплением большого количества кислородного долга. И в то же время, не имея достаточно развитых механизмов он не способен быстро ликвидировать продукты анаэробного метаболизма. Для развития аэробных возможностей рекомендуется применять лёгкий бег на 6-8 км, 3-4 раза в неделю, плавание не более 2-х раз в неделю.

Бокс относится к ациклическим видам спорта, то есть борьба происходит в рваном темпе с переменной интенсивностью. Каждые 10-20 секунд мышцы рук и туловища работают с около максимальной мощностью. Источником энергии в организме человека является молекула аденозин три-фосфорная кислота (АТФ), распадаясь в ходе химической

реакции, она заставляет наши мышцы сокращаться. Но для того, чтобы мышечные волокна могли постоянно поддерживать свою работоспособность, запасы АТФ должны восстанавливаться с той же скоростью, с какой они расходуются.

В человеческом организме процесс обратного восстановления АТФ происходит 3-мя способами.

Первым включается фосфатная система. Она использует запасы фосфатных соединений. Молекулы АТФ, синтезированных таким способом хватает на 30 секунд интенсивной работы. Затем запасы фосфатного сырья истощаются и за дело принимаются лактатные механизмы. В качестве топлива используется глюкоза крови и крахмал в печени. Лактатная система может поддерживать максимальную скорость воспроизводства АТФ на протяжении 4-х минут. К концу раунда анаэробные механизмы почти полностью истрачивают свой ресурс, и в процессе восстановления все большую роль начинает играть кислородная система.

Во время работы лактатного механизма ресинтеза АТФ образуется молочная кислота. Она является основной причиной усталости боксера. Попадая из мышц в кровь, лактат закисляет ее. Это вызывает уменьшение активности многих ферментов, ответственных за распад глюкоз, что ведёт к снижению скорости воспроизводства АТФ.

Чтобы снизить чувствительность к молочной кислоте, боксер должен во время тренировки уделять особое внимание упражнениям, которые помогут ему:

- а). Развить мощность фосфатной системы обратного восстановления АТФ для того, чтобы отодвинуть начало работы лактатной системы;
- б) улучшить способность организма переносить закисление;
- в) повысить эффективность работы анаэробной системы.

Только обладая хорошими анаэробными способностями спортсмен способен выполнять максимальную работу, сопровождающуюся накоплением большого количества кислородного долга [4].

Таким образом, спортсмену следует тренировать анаэробные возможности следующими методами: короткие спурты 6-10 сек., работа выполняется с максимальной мощностью. Количество взрывов может варьироваться от 10 – 15 в каждом сете. Отдыхать между спуртами не более 15 сек. Всего за тренировку следует проводить 2-4 сета, с отдыхом между ними 4-5 мин [3,5].

Лактатная система тренируется с помощью спуртов продолжительностью от 30-60 сек по 6-8 подходов за тренировку с интервалом отдыха 2-6 мин. Целью тренировки является совершенствование способности спортсмена выполнять упражнения при высокой концентрации лактата. Непрерывная переменная тренировочная нагрузка оказывает более глубокие воздействия на организм боксера, чем равномерная работа. Ценность такой тренировки в том, что смена интенсивности работы требует постоянного переключений функции на новые уровни, т.е. тренируется быстрота переключения и скорость вработывания. Такая тренировка позволяет более полное исчерпать запасы мышечного гликогена, чтобы затем существенно повысить его уровень в фазе суперкомпенсации, кроме этого, повышается уровень креатинфосфата и миоглобина мышц, обеспечивая тем самым увеличение кислородного долга.

В качестве упражнений по описанным выше схемам подойдут бег с переменной интенсивностью, челночный бег, работа с кувалдой, гантелями и различными отягощениями, работа в парах и на мешке [4].

Следует отметить, что тренировочный процесс боксера очень разнообразный, необходимо уделять время развитию энергетических систем организма от которых напрямую зависят функциональные возможности спортсмена - выносливость, сила, скорость, взрывные качества, силовая выносливость, а также совершенствованию технико-тактического мастерства, причем нужно уметь правильно проводить силовые тренировки, чтобы не нанести ущерб боксу. И развивать все сразу не получится. Как правило, в тренировочном микроцикле решается одна главная задача и этот цикл многократно повторяется, а затем

переходят к выполнению других целей. То есть годичный цикл нужно построить так, чтобы одна тренировка не блокировала эффект другой тренировки. Например, не следует после силовой работы проводить нагрузку аэробного характера.

Выводы: в результате теоретического анализа мы пришли к следующему:

- для лучшего восстановления между раундами необходимо развивать аэробную систему энергообеспечения;
- увеличение эффективности анаэробной системы улучшает способность организма переносить закисление, что в свою очередь повышает продолжительность работы спортсмена на высокой мощности;
- с осторожностью нужно подходить к тренировке с железом, так как она имеет свои особенности;
- целесообразно проводить силовые тренировки по периодическим схемам;
- тренировка на силу отличается большой продолжительностью отдыха более 2 мин и малым количеством повторений 1-5, силовую тренировку целесообразно проводить после основной тренировки в вечернее время.

В итоге рассмотрения данного вопроса можно сказать, что общая физическая подготовка боксера является эффективной и специфической основой учебно-тренировочного занятия в годичном цикле. Она представляет собой процедуру воспитания таких физических способностей организма, которые в дальнейшем смогут помочь спортсмену занять достойные высоты. Общая физическая подготовка прочно связана с общим уровнем функциональных способностей, с укреплением здоровья и разносторонним развитием личности.

Список литературы:

1. Арнис, В.Р. Развитие мощности работы у человека при тренировке силы / В.Р. Арнис / Физиология человека. - 1994.- Т20, №2.- С.80-87.
2. Бутенко, Б.И. Специализированная подготовка боксера / Б.И. Бутенко / М.: Физкультура и спорт, 1967.-175 с.
3. Мавлиев, Ф.А. Особенности аэробной работоспособности спортсменов в условиях неспецифического тестирования / Ф.А. Мавлиев, А.В. Орлов, Ю.В. Болтиков, А.С. Назаренко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. № 3. С. 111-115.
4. Спирин, Н.А. Некоторые аспекты подготовки боксеров высокой квалификации / Н.А. Спирин, С.М. Мугаллимов // В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2016. С. 369-371.
5. Шадиёв, Р.А. Повышение функциональных способностей боксеров 16-17 лет методом круговой тренировки / Р.А. Шадиёв, И.А. Земленухин // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013. В 3-х томах. 2018. С. 682-685.

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УДАРОВ И БЛОКОВ В САМООБОРОНЕ

Сбитякова В.Д., студент 61111 гр.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.э.н., ст. преподаватель Абрамов Н.А.*

Актуальность. В последнее время все чаще наблюдаются случаи нападения злоумышленников на людей. Для того, чтобы решить одну из задач самозащиты: например, освободиться от захвата, или обезоружить нападающего, необходимо обладать базовыми приемами самообороны. К базовым приемам относятся движения, составляющие основу техники самообороны, без которых невозможно эффективно защититься при нападении злоумышленников – это стойки и различные передвижения, а также удары и защитные действия руками и ногами [1,2].

Проблема технической подготовки в самообороне обусловлена такими факторами как: небольшой объем часов, отводимых на учебный курс, или отсутствие самообороны в учебных планах образовательных учреждений, низкий уровень педагогического мастерства тренера, травмоопасность двигательных действий, морфофункциональная и психологическая разнородность контингента занимающихся [1]. Поэтому подбору индивидуального технического арсенала следует уделять пристальное внимание [5]. Тем не менее, методика обучения технике ударов и блоков разработана недостаточно полно.

Цель исследования: выявить основные особенности технической подготовки ударов и блоков в самообороне.

Результаты исследования и их обсуждение. Самооборона представляет собой комплекс действий, характеризующийся состоянием защищенности от внутренних и внешних угроз, формируемыми средствами и методами единоборств, составляющими основу эффективного противодействия в экстремальных ситуациях, в которых присутствует реальная угроза жизни и здоровью человека.

Самооборона органично сочетает в себе технику бокса, борьбы, других видов единоборств, и является прекрасным средством физической и боевой подготовки подрастающего поколения [6].

Техническая подготовка является основой двигательного мастерства обеспечивающая вариативный навык самозащиты, поэтому обучению и совершенствованию технике самообороны отводят основной объем времени занятий.

В структуре технической подготовленности спортсмена (бойца) выделяются базовые и дополнительные приемы (действия).

Базовую технику в самообороне составляют: основные стойки, передвижения, удары и блокирующие действия руками и ногами.

Дополнительные приемы — это технические действия, которые характеризуют индивидуальные особенности бойцов, а также сложные в выполнении приемы, требующие длительного разучивания.

Нет единого мнения у авторов учебно-методической и специальной литературы о способах изучения техники единоборств. Так некоторые мастера восточных боевых искусств рекомендуют использовать фронтальный и конструктивно-расчлененный методы изучения базовой техники, после основательного освоения кинематики которой можно переходить к разучиванию спарринговой техники [2, 3, 4].

Процесс овладения техникой ударов и блоков в самообороне подразделяется на несколько этапов:

1. Ознакомление с приемом или техническим действием, которые необходимы для создания предварительного и правильного представления об этом приеме и ясного понимания его структуры.

2. Разучивание осуществляется с целью формирования умения выполнять прием в его целостном виде или в отдельных деталях. Включает в себя подводящие и имитационные упражнения, а также выполнение приемов расчлененного и целостного упражнения с использованием других приемов обучения.

3. Совершенствование включает в себя этап начального разучивания, проводится в начале занятия, когда организм в оптимальном состоянии. Объем нагрузки определяется возможностью повторять действия с незначительным улучшением качества или хотя бы без ухудшения. Интервалы отдыха оптимальны.

4. И на этапе углубленного разучивания применяется метод целостного упражнения. Частота выполнения, общий объем и интенсивность нагрузки должна постепенно возрастать. Основным регулятором нагрузки на данном этапе — ошибки. Как только они начинают устойчиво повторяться, необходимо прекратить выполнение приема в границах данного занятия.

Обучение технике ударов и блоков самообороны, как и развитие необходимых физических и психических качеств, осуществляется на основе принципов сознательности и активности; наглядности, систематичности и последовательности в обучении; доступности обучения, прочности знаний, навыков и умений; коллективизма и индивидуального подхода.

При обучении технике ударов и блоков в самообороне занимающиеся должны руководствоваться следующими организационно-методическими положениями:

1. Обучение приемам самостраховки предшествует разучиванию других приемов.

2. Удары рукой и ногой выполняются на подвесных мешках.

3. Обучение болевым приемам, удушающим захватам, броскам и приемам задержания проводится на ровной и мягкой поверхности. После ознакомления с упражнением приступают к его выполнению по частям или в медленном темпе. Затем приемы выполняются в целом (слитно) с постепенным ускорением темпа. В последующем выполнение приема проводится по заданиям, с постепенно усложняющейся обстановкой.

4. Тренировочные упражнения проводятся из различных исходных положений и с преодолением отдельных препятствий.

С целью предупреждения травм необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

— перед выполнением приемов обязательно проводить разминку с приемами самостраховки;

— при выполнении захватов и бросков осуществлять страховку партнера, поддерживая его за руку и не допуская падения на него;

— удары рукой, ногой необходимо только обозначать, останавливая движение в непосредственной близости от места контакта;

— болевые приемы, удушения проводить без рывков, с постепенным наращиванием усилий, а по сигналу партнера немедленно их ослабить или прекратить выполнение приема.

5. В ходе поединка нужно смотреть в центр треугольника, образованного плечами и глазами противника. Если смотреть на руки или ноги, можно запутаться или отвлечься.

6. Ноги передвигаются легко и быстро. Ступни должны скользить по полу.

7. В поединке не показывайте страха. Уверенно проводите свои приемы и навязывайте свой план действий.

8. Будьте готовы сконцентрировать всю свою энергию, когда возникнет необходимость. После выполнения задачи нужно расслабиться. Многократно отрабатывайте каждый прием, как в режиме атаки, так и контратаки.

9. Эффективное выполнение ударов и блоков невозможно без развития различных психофизических качеств. Во время выполнения ударов и защитных действий особенно важными являются такие качества, как сила удара (мощность), быстрота выполнения, скорость передвижения, анаэробная выносливость, а также координированность движений.

Следует упомянуть о необходимости отдельного изучения ударной техники и приемов борьбы. Иначе говоря, на одном занятии не рекомендуется одновременно обучать

ударам и борцовским приемам. В этом смысле практические занятия по формированию прикладных навыков должны быть одно предметными, то есть занятие или борьбой, или рукопашным боем.

Выводы: Практическое изучение приемов самообороны дает умение правильно оценивать обстановку, отдельные ситуации и выбрать наиболее эффективные действия, комбинации действий.

Список литературы:

1. Болтиков, Ю.В. Повышение технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля посредством внедрения системы мотивационно-принудительного стимулирования / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, И.Е. Коновалов // Теория и практика физической культуры. 2018. № 5. С. 102-104.

2. Кадочников, А.К. Русский рукопашный бой по системе выживания / А.К. Кадочников. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. - 384с.

3. Плужник, Е.А. Гражданская система самообороны «ГРАСС»: авторская программа / Е.А. Плужник. – Воронеж: ВОИПКРО, 2007. – 58с.

4. Сулейманов Г.Б. Биомеханические закономерности выполнения технических элементов в борьбе на поясах. В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013. В 3-х томах. 2018. С. 652-659.

5. Сулейманов, Г.Б. Классификация технических элементов и тактических действий спортсменов в борьбе на поясах. В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма / Г.Б. Сулейманов, Е.В. Бурцева, А.М. Ахатов // Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2017. С. 558-562.

СОДЕРЖАНИЕ ЭТНО-РЕГИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

*Седунова М.В., аспирант,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н, доцент Коновалова Л. А.*

Актуальность. Формирование образа жизни населения нашей страны – одна из приоритетных задач государства. Сложившаяся ситуация, в области массовой физической культуры и спорта, свидетельствует, что в современных условиях традиционные формы стимулирования двигательной активности учащейся молодежи не обеспечивают желаемых результатов. В указе Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» от 24 марта 2014 года, № 172 говорится, что с целью дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, с 1 сентября 2014 года вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» – программно-нормативная основа физического воспитания населения [4]. Особое внимание уделяется необходимости модернизации системы физического воспитания учащейся молодежи в образовательных организациях. При этом, ведущим принципом внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса является требование учета региональных особенностей и национальных традиций [4].

Татарстан – многонациональная, богатая культурой и традициями республика идет по пути возрождения своей самобытности и национальной идентичности. Воспитание подрастающего поколения на основе использования векового народного опыта является сегодня национальной идеей. Изучение и использование прошлого наследия в современной действительности существенный аспект этого процесса. Важным является, что народная педагогика имеет большие возможности в решении проблемы улучшения здоровья и формирования личности ребенка [1].

Борьба на поясах – один из самых древних видов спорта, о тысячелетней истории борьбы свидетельствуют ценнейшие памятники искусства и древние рукописи восточной группы кочевников III и I веков до нашей эры. Борьба на поясах собрала в себе все самое интересное, самобытное из народных видов борьбы, этим видом спорта начинают заниматься с раннего детства и до преклонного возраста. В Республике Татарстан борьба на поясах является кульминацией национальных праздничных программ. Сегодня национальная борьба переживает новое рождение – уже как вид спорта, и весьма перспективный, который официально включен в мировую сеть неолимпийских видов спорта [2].

Внедрение элементов борьбы на поясах в систему физического воспитания позволит сохранить традиции народной педагогики и расширить традиционные средства укрепления здоровья и подготовки учащейся молодежи к труду. Однако, технологический аспект внедрения региональных средств в нормативную часть ВФСК «ГТО», не нашел должного отражения в отечественной науке, и нуждается в специальных исследованиях [6].

Цель исследования: выявить актуальность проблемы включения этно-регионального компонента в систему физического воспитания учащейся молодежи на примере использования средств борьбы на поясах.

Результаты исследования и их обсуждение. Для решения поставленной цели исследования было проведено анкетирование в котором участвовало 209 человек из 11 стран мира (рис.1), из которых 179 – (86%) спортсмены высокой квалификации, 22 – (10%) тренера и 8 – (4%) человек являлись представителями команд. Были опрошены 135 мужчин (65%) и 74 женщины (35%) в возрасте от 14 до 58 лет.

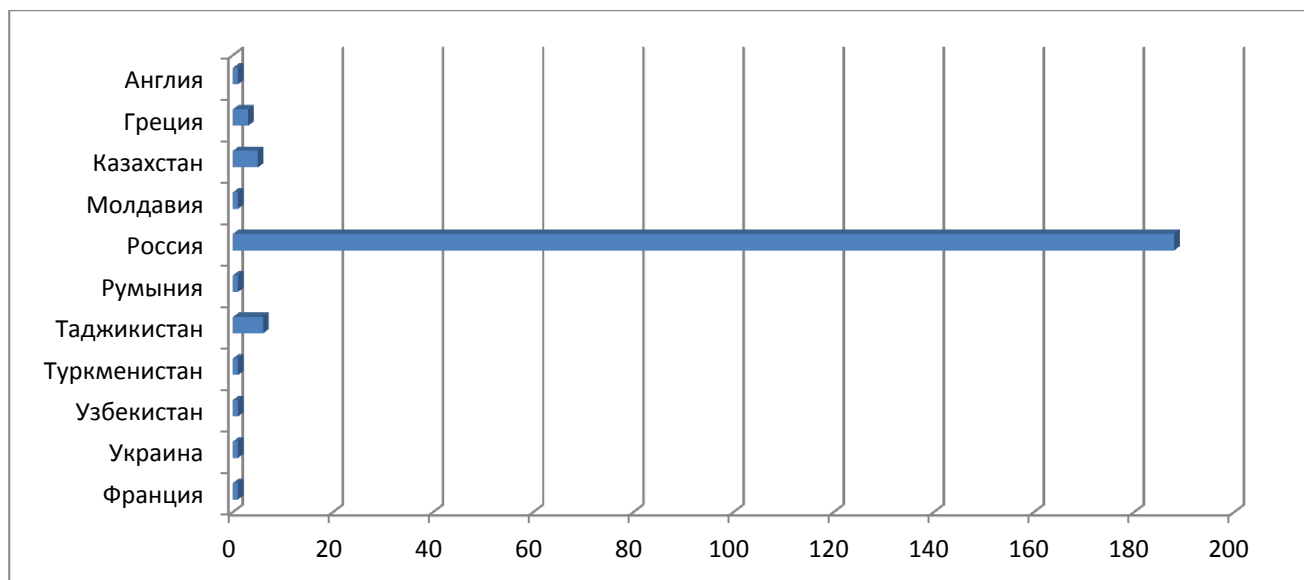


Рисунок 1– Контингент респондентов

Участникам было предложено 8 вопросов для выявления их мнения о необходимости и возможности использования средств борьбы на поясах в программе школьного физического воспитания и включения её в нормативную часть ВФСК «ГТО» [6].

На вопрос о популярности борьбы на поясах –76% респондентов подтвердили популярность в их регионе, 23% респондентов указали на низкую популярность данного вида спорта и 1% респондент ответили, что на Европейском континенте данный вид спорта менее популярен в отличие от Азиатских стран.

На вопрос о возможности включения борьбы на поясах в нормативную часть ВФСК «ГТО» для учащейся молодёжи, положительно ответили 59% и 41% опрошенных, не заинтересовались данным вопросом.

На вопрос: - «Включена ли в вашем регионе борьба на поясах в программу школьного физического воспитания?». «Положительно» ответили 16%, не введена в регионе 73% респондентов и 11% ответили, что в данном регионе планируют включить борьбу на поясах в программу школьного физического воспитания.

По мнению большинства, (51%) респондентов, оптимальный возраст учащихся, для занятий борьбой на поясах в рамках школьного физического воспитания является возраст от 10 до 12 лет (рис.2).

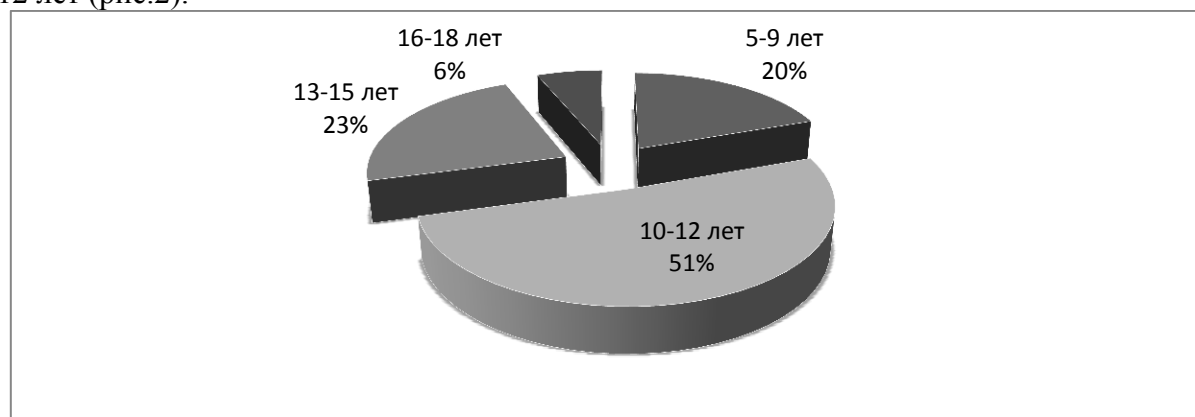


Рисунок 2 – Информация о возрастном диапазоне занимающихся

Вывод: Анализ полученных данных, на основании проведенного анкетирования позволяет утверждать, что 76% респондентов подтвердили популярность в их регионе, 59% ответили положительно, о возможности включения борьбы на поясах в нормативную часть ВФСК «ГТО» для учащейся молодёжи, 73% ответили, что в их регионе борьба на поясах не

включена в программу школьного физического воспитания и 51% считают, что самый оптимальный возраст учащихся, для занятий борьбой на поясах в рамках школьного физического воспитания является возраст от 10 до 12 лет.

Основываясь о вышеуказанном, можно уверенно заявлять, что включения этно-регионального компонента в систему физического воспитания учащейся молодежи на примере использования средств борьбы на поясах, позволит расширить традиционные средства укрепления здоровья и подготовки учащейся молодежи к труду и сохранить традиции народной педагогики [2,4].

Список литературы:

1. Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» от 24 марта 2014 года, № 172. <https://rg.ru/2014/03/26/gto-dok.html>

2. Абрамов, Н.А. Опыт внедрения учебного курса "спортивная борьба" в систему подготовки бакалавров Поволжской ГАФКСиТ// в сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. ФГБОУ ВО "Поволжской государственной академии физической культуры спорта и туризма" – 2018 – с. 548-620.

3. Исхакова, З. А. Современная этноязыковая ситуация в Республике Татарстан / З.А. Исхакова, Р.И. Зинурова, Р.Н. Мусина Казань: Печатный Двор, 2002. - 92 с.

4. Зиннатнуров А.З. Профессиональная направленность в физическом воспитании студентов педагогического вуза. Теория и практика физической культуры. 2011. № 5. С. 20-22.

5. Мугаллимов, С.М. О возможности включения татаро-башкирской спортивной борьбы "курэш" во всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ГТО) для студентов вузов / С.М. Мугаллимов, А.М. Ахатов // В сборнике: Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро. Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Поволжская ГАФКСиТ. 2015. С. 390-392.

6. Поканинов, В.Б. Анализ установленных нормативов комплекса "Готов к Труд и Обороне" первого этапа внедрения/ В.Б. Поканинов, Л. А. Коновалова Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 2 (156). С. 172-176.

7. Седунова, М.В. Анализ и результаты подготовки таджикских борцов на поясах к в азиатским играм / М.В. Седунова, А.Р. Казимирова, А.М. Ахатов// В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Материалы: Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2018. С. 370-374.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН БОКСЕРОВ

*Семенова А.А, студент 81113 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к. п. н., доцент Зиннатнуров А.З.*

Актуальность: Характерной особенностью современного спорта является быстрое освоение женщинами тех его видов, которые до недавнего времени считались привилегией мужчин (футбол, хоккей, бокс, тяжелая атлетика и др.). Заметное место в этом перечне занимает бокс, ставший популярным у женщин в нашей стране относительно недавно.

Занятия боксом в нашей стране за последнее время обрели широкую популярность как среди мужского, так и женского населения. При этом занимающиеся, в подавляющем большинстве, преследуют цель овладения необходимыми навыками самообороны. Современные представления об особенностях женского бокса и его показателях на экстремальные нагрузки являются скорее гипотетическими, чем глубоко научными и методологически обоснованными [1]. В этой связи многие специалисты полагают: исследование проблем женщин в спорте высших достижений следует проводить на основе полового диморфизма, позволяющего выявлять различия в уровне спортивных результатов мужчин и женщин и специфику эффективной подготовки спортсменок в тренировочном процессе с учетом биологических, молекулярно-генетических и нейропсихологических характеристик [2, 6, 8].

Цель исследования – определить особенности физической подготовки женщин боксеров.

Результаты исследования и их обсуждение. Практика показывает, что в женский бокс перешли тренеры, работавшие ранее с мужчинами, перенося фактически без изменений методику тренировки боксеров-мужчин в тренировочный процесс боксеров-женщин, не учитывая особенностей их организма и спортивной подготовки. Как отмечают многие авторы [3, 5], это является причиной грубых педагогических ошибок, следствием которых могут быть не стабильные спортивные результаты, травмы и снижение интереса женщин к занятиям борьбой. Особенности процесса подготовки женщин напрямую зависят от анатомических и физиологических отличий женского организма. Женщин также отличает более возбудимая нервная система и больший срок восстановления работоспособности. Относительное увеличение мышц в результате тренировки практически не отличается.

Систему подготовки женщин в боксе можно условно разделить на три периода: подготовительный, основной и переходный.

Подготовительный период: Основной задачей подготовительного периода является всесторонняя и хорошо организованная подготовка к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. Еще подготовительный период делят на два этапа: обще-подготовительный и предсоревновательный.

Общеподготовительный этап. Тренировочное время распределяют примерно по такой схеме: разносторонняя физическая подготовка - 40-45%, технико-тактическая - 50-60%. Одновременно с восстановлением и развитием основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости) совершенствуют технику боевых приемов и тактических действий, разрабатывают волевые качества, значительное внимание уделяют психологической подготовке.

Предсоревновательный этап. Основная задача второго этапа - повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств, навыков. Высокой работоспособности, приобретение спортивной формы и втягивание спортсменов в специфическую соревновательную работу.

Техническая подготовка в женском боксе по действующим правилам мужского бокса должна иметь: - на тренировочном этапе - ограниченные контакты в ситуациях условных

поединков; - на этапе спортивного совершенствования - также как можно меньше число контактных боев.

Физическая подготовка женщин в боксе. Учитывая необходимость иметь достаточное физическое развитие для реализации ударной техники в боксе, женщины должны уделять внимание общей физической подготовке. Тренер должен учитывать индивидуальные особенности, а поскольку каждую женщину никто в бокс не тянул, можно надеяться на абсолютную объективность их ощущений. Как известно, женский организм обладает биологической особенностью, непостоянной по своей нейрогуморальной регуляции [7]. Наличие менструальной функции, цикличность которой осуществляет серьезное влияние на весь организм целиком и, в частности, на его работоспособность. В течение менструального цикла бывают отчетливые волнообразные физиологические колебания, которые выявляются в сосудистой системе. Динамическим колебаниям подвергается также состав крови у женщин. Перед наступлением менструации в женском организме становится высокий уровень содержания кальция и, соответственно, уменьшается количество калия. Во 2-ой фазе менструального цикла наряду с понижением уровня меди увеличивается содержание йода. Щитовидная железа в течение менструального цикла совсем немного увеличивается в размерах, а её функционирование (активность) повышается. В женском организме также происходят физиологические изменения в части водно-электролитного обмена, что характеризует изменение веса тела у здоровых женщин в течение менструального цикла в диапазоне от 0,5 до 2 кг. В менструальной фазе 16 снижается работоспособность, иногда проявляются повышенная нервозность, неуравновешенность, раздражительность, чаще появляется утомляемость. Все перечисленные анатомические и функциональные характеристики отражают трудности, ограничивающие работоспособность девушек и женщин [4,6]. Есть все основания считать, что для женщин и мужчин преподаватели должны применять различные методики проведения тренировочного процесса.

3. Психологическая подготовка женщин в боксе. Главное заключается в том, чтобы не требовать от женщин подготовки ради участия в соревнованиях. Максимально щадящие режимы подготовки в неконтактных спаррингах с постепенным увеличением жесткости только по настоятельному требованию самих обучающихся (спортсменов) могут обеспечить и спортивных успех в женском боксе. Тренер-мужчина при контактах с ученицами не должен заставлять их делать что-либо помимо собственного желания. Если женщина не хочет выполнять, то или иное упражнение, не стоит ее заставлять. В общем, можно заключить, что при работе с женщинами в боксе не следует использовать командные методы, не забывая о том, что это все-таки женщины. Психологическая подготовка предусматривает комплекс мер по улучшению психической деятельности женщин-боксеров в период тренировок и подготовки к соревнованиям и созданию оптимального эмоционального состояния перед выступлениями самого различного ранга и уровня [3,7]. В содержании волевой и психологической подготовки основное внимание уделяется повышению переносимости тренировочных нагрузок, применению индивидуальных средств тренировки в случаях мобилизации всех сил боксера.

Выделим наиболее важные составляющие психологической подготовки спортсменок (многие ученые-специалисты делят ее на общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к соревнованиям), которая проводится повседневно и круглогодично, уделяя в те или иные периоды тренировок главное внимание тем или иным позициям в зависимости от их индивидуальных особенностей и квалификации.

Во-первых, совершенствовать некоторые необходимые для женщин боксеров свойства личности: оправданная мотивация занятий спортом [5], мировоззрение, жизненные идеалы и ценности, потребности и интересы, нравственные и эмоционально-волевые черты характера и др.

Во-вторых, развивать у спортсменок психические процессы, способствующие рациональному и оптимальному выполнению боксерских упражнений и действий (специфичные для бокса мышление, воображение, двигательная память, быстрота реакции,

волевые процессы т.д. и специализированные виды ощущений и восприятий - «чувство времени», «чувство дистанции», «чувство удара»).

В-третьих, формировать у женщин-боксеров состояние эмоционально-психической готовности к выступлениям самого различного уровня (в первую очередь национальным, европейским и мировым состязаниям) и умение сохранить ее в ходе.

Психологическая подготовка должна обеспечивать максимальную мобилизацию и психологическую подготовленность спортсмена к каждому бою и соревнованию в целом.

Переходный период: Переходный период следует, как правило, после участия в турнире. Постепенно снижают нагрузки и переходят к активному отдыху. Мероприятия должны обеспечивать сохранение уровня общей физической подготовленности и укрепление здоровья боксеров.

Выводы. Общая физическая подготовка женщины боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

При рассмотрении спортивных результатов с точки зрения полового диморфизма показало, что у женщин построение тренировочного процесса напрямую зависит от анатомических и физиологических отличий организма из-за особенностей гормональной регуляции, что необходимо учитывать в процессе подготовки спортсменок.

Список литературы:

1. Бауман, А. Единоборки в старину. Античность. 05.03.03 [Электронный ресурс] // Клуб женских единоборств. – URL: <http://fscclub.com/history/zhened-old1.shtml>
2. Бокс: энциклопедия / составители В.А. Марков, В.Л. Штейнбах. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Человек : Олимпия, 2011. – 656 с.
3. Вакан, Л. Социальная логика бокса в черном Чикаго: к социологии кулачного боя [электронный ресурс] / Л. Вакан // Логос № 3 (54/2006). Философско-литературный журнал. Философия спорта. 54/2006. – URL: <http://magazines.russ.ru/logos/2006/3/va7.html>
4. Зиннатнуров, А.З. Образ мыслей чемпионов. Психология, приводящая к золоту / А.З. Зиннатнуров, Э.Ф. Сайфуллин // Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очной научно-практической конференции. Редколлегия: Г.В. Бугаев [и др.]. – 2018.- Воронеж.- С.206-210.
5. Ислямов, Д.Р. Олимпийские игры современности: бизнес, политика или спорт? Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2007. Т. 2. № 1. С. 158-162.
6. Лисицын, В.В. Особенности подготовки женщин-боксеров в спорте высших достижений /В.В. Лисицын. –М.: Издательство «Перо», 2014. –122 с.
7. Спирин, Н.А. Некоторые аспекты подготовки боксеров высокой квалификации / Н.А. Спирин, С.М. Мугаллимов // В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2016. С. 369-371.

СРАВНЕНИЕ ПРАВИЛ ПО БОКСУ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ 2012 и 2016г

*Спирин Н.А., магистрант 81101М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель - к.э.н., ст. преподаватель Абрамов Н.А.*

Актуальность: После прохождения каждого олимпийского цикла во многих видах спорта начинают изменять правила. Во многом это делается в силу следующих причин: 1) Для поднятия интереса со стороны зрителей и болельщиков. 2) Для повышения объективности судейства, т.е. идет упрощение критериев оценки. Не только для того, чтобы избежать несправедливого судейского решения, но и опять же для полного понимания простыми зрителями, за что спортсменам дают очки и баллы. 3) Для повышения динамичности и плотности времени боя, схватки[2,3,5].

Цель исследования: Проанализировать изменения правил в боксе.

Результаты исследования и их обсуждение: С изменением правил вида спорта, изменяется и тактика, и манера ведения схватки, боя спортсмена и методика подготовки к соревнованиям [4] . Далее, на примере вида спорта бокс, будет произведено сравнение, как именно повлияли изменения правил на примере двух Олимпийских игр, а именно 2012 и 2016 годов.

Сравнение стоит начать с главных изменений в правилах бокса. Самое главное – это снятие защитного шлема. Данное правило было введено в 2013 году, применилось впервые на чемпионате мира по боксу в городе Алма-Аты (Казахстан). Последний раз на соревнованиях без шлема боксёры выступали все соревнования включительно до 1986 года. Последний чемпионат мира по боксу без шлема прошел в 1986 году в г. Рино (США). Вплоть до 2013 года боксеры выступали в шлемах и в сентябре 2013 года Международной федерацией бокса было принято решение снять с боксёров шлема, так как по мнению специалистов это «обезличивало» боксеров, и по манере ведения боя и внешне нельзя было отличить одного боксера от другого, лишь малая часть боксеров отличалась друг от друга, выходя на ринг.

Второе главное нововведение, новый подсчет очков и присуждение победы. Если раньше подсчет велся с помощью использования кнопочной системы, т.е. при четком попадании по голове и корпусу, то судья нажимал кнопку и боксеру начислялось одно очко, но следует иметь в виду, что только при одновременном нажатии не менее 3-х судей, боксеру начислялось очко. В настоящее время боксер может не волноваться, если он отстает по очкам от соперника, если пропустил удар. Судья в целом оценивает манеру ведения боя спортсмена и его активность.

Данное изменение в правилах увеличило посещаемость соревнований по боксу. Спортивный комплекс ExCel London, где проходили соревнования по боксу, вмещал в себя 3500 посадочных мест. Всего, за время соревнований, 9000 зрителей посмотрели бокс. На Олимпийских играх 2016 года, вместимость Рио-де-Жанейро, павильона для проведения соревнований по боксу, примерно такая же – 3400. Но в общей сложности соревнования посетили 12000 зрителей. Данная статистика приведена Международной федерацией бокса и организационным комитетом Олимпийских игр в Великобритании и Бразилии. (рис.1).

Сейчас же бокс вернулся к своим истокам, в плане присуждения победы. Судейская комиссия на время боя состоит также из 5 человек, но вместо устройств для подсчета очков у них на столах находятся судейские записки. После каждого раунда судья дает 10 очков боксеру, который выиграл раунд и 9 очков боксеру, который раунд проиграл. Именно по этой судейской системе, вплоть до 1989 года, боксеру присуждалась победа. Стоит отметить что данное правило ввели также в 2013 году. Следует заметить, что по оценкам специалистов, именно такой подсчет очков и присуждение победы считают более гуманным, так как; во-первых, компьютер всегда может сломаться и не досчитать очки боксеру. Во-вторых, также стоит иметь в виду мысль о судейском произволе и несправедливости, когда в

бою решающей силой становится не навыки боксера, а судьи, ведущие счет в пользу проигрывающего поединка спортсмена.

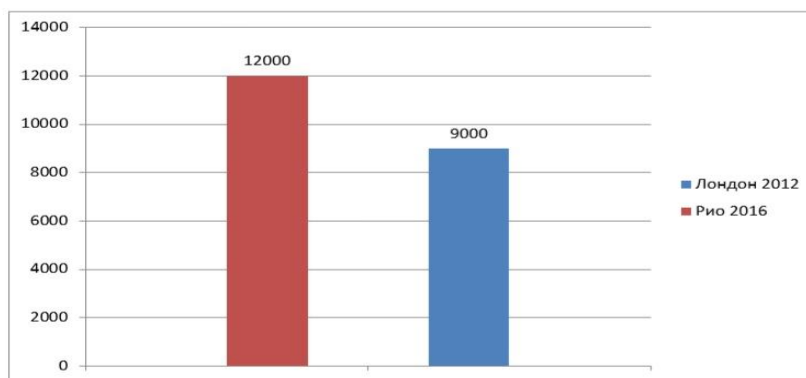


Рисунок 1 – Посещаемость соревнований (количество человек) по боксу на Олимпийских играх 2012 и 2016 годов

Далее стоит перейти к главному вопросу: почему данные изменения коренным образом поменяли в положительную сторону манеру ведения поединка боксеров, сделав бои намного зрелищнее и интереснее. Присуждение победы по судейским запискам позволяет боксеру наиболее открыто демонстрировать свои навыки в ведении поединка. Так как мы сравниваем Олимпийских игр 2012 и 2016 годов, стоит повториться, что в Лондоне судейский подсчет велся с помощью компьютера и нажатия на кнопки судьями, тогда как в Рио-де-Жанейро подсчет очков велся с помощью судейских записок. И при просмотре поединков 2012 и 2016 годов мы сразу же видим, что в Лондоне спортсмены наиболее часто применяли закрытую стойку, на боксерском сленге «коробку». Когда обе руки плотно прижаты к туловищу, тогда как в Рио у большинства спортсменов классическая, открытая стойка с вытянутой передней рукой необходимой для подбора нужной для боксера дистанции с последующей атакой и защитными действиями, что в полной мере позволяет боксерам раскрыть свою уникальность, в плане технико-тактического мастерства. Также это предотвращает столкновение боксеров головами[1].

Важным моментом стоит посчитать, что после отмены применения боксерских защитных шлемов, ход поединков очень изменился. Первое время, после отмены применения шлема, множество поединков стали заканчиваться ввиду «невозможности боксера продолжать бой». Это связано со множественными рассечениями и гематомами на лице у боксеров. Данное явление можно назвать как «издержками старых правил», когда проводя бой в шлемах, рассечений практически не наблюдалось. Также, стоит отметить, что в отношении боксеров, использующих приемы, непредусмотренными в правилах по боксу, и влекущих за собой травму спортсмена, против которого использовался прием, может быть применена дисквалификация без предварительных предупреждений. Сейчас же, при подготовке боксеров, большое внимание уделяется именно аккуратному ведению боя, для максимального сохранения здоровья спортсмена. В недавнем исследовании, специалисты из Британского университета медицины выявили, что количество сотрясений мозга после снятия шлема сократилось на 40%, что опять же говорит о правильности изменения правил.

Пользуясь судейским отчетом соревнований, предоставленным на официальном сайте Международной федерацией бокса, мы можем увидеть, что всё-таки адаптация к новым правилам продолжается до сих пор. И после снятия шлема, рассечения все равно иногда становятся причиной невозможности спортсменов продолжать бой. Поэтому при анализе данных отчетов, было выявлено, что в 2012 году лишь 2 спортсмена не могли продолжать бой, тогда как в Рио эта цифра составила – 8. (рис.2)

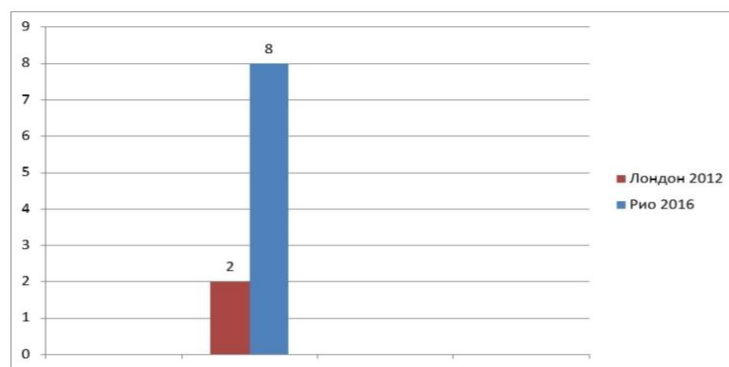


Рисунок 2 – Количество травм боксеров, не позволяющие продолжать бой

Выводы: Данные изменения правил, введенные после Олимпийских игр 2012 года, в целом положительно сказались на зрелищности бокса, справедливости судейских решений и сохранении здоровья спортсменов.

Список литературы:

1. Абрамов, Н.А. Опыт внедрения учебного курса "спортивная борьба" в систему подготовки бакалавров Поволжской ГАФКСиТ/ Абрамов,Н.А// Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. - 2018. - С. 636-639.
2. Зиннатуров, А.З. Образ мыслей чемпионов. Психология, приводящая к золоту / А.З. Зиннатуров, Э.Ф. Сайфуллин // Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очной научно-практической конференции. Редколлегия: Г.В. Бугаев [и др.]. – 2018.- Воронеж.- С.206-210.
3. Ислямов, Д.Р. Олимпийские игры современности: бизнес, политика или спорт? Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014. С. 384.
4. Спирин, Н.А. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок в предсоревновательный период у боксеров 19-22 лет / Н.А. Спирин, И.А. Земленухин, Ю.В. Болтиков // Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013. - 2018. -Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2018. – в 3 томах. - С.648-651.
5. Жерненков, И.О. К вопросу о современном политическом влиянии на спорт / И.О. Жерненков, И.А. Земленухин // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013: в 3 томах. – 2018. – С. 354-356.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Суворов Н.А., студент 51102 гр.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – старший преподаватель Мугаллимов С.М.*

Актуальность. В данный момент идет популяризация спорта и физической культуры в России [5]. Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность, требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения. К числу таких факторов, бесспорно, относится физическая подготовленность борцов, а среди основных слагаемых физической подготовленности, наряду с такими двигательными качествами, как быстрота, выносливость, ловкость, большую роль играет столь существенная характеристика двигательных возможностей спортсмена, как его силовые способности [3]. В тоже время высокий уровень развития силовых способностей способствует реализации сложных технических приемов во время схватки в борьбе. Тенденции соревновательной практики в греко-римской борьбе предъявляют требования к поиску эффективных средств и методов совершенствования силовых способностей квалифицированных спортсменов в каждом периоде годового цикла тренировки [1]. Этим обусловлена актуальность исследования.

Цель исследования – экспериментально обосновать эффективность комплексов упражнений для совершенствования силовых способностей борцов греко-римского стиля 18-20 лет.

Результаты исследования и их обсуждение.

В спортивной борьбе, в том числе греко-римской, развитие силовых способностей имеет большое значение. В связи с этим нами были разработаны и внедрены в тренировочный процесс борцов греко-римского стиля 18-20 лет, занимающихся в МБОУ ДО «ДЮСШ Единоборств «Ак Барс» г. Казань экспериментальные комплексы упражнений для совершенствования максимальной силы, скоростной силы и силовой выносливости. Педагогический эксперимент проходил в подготовительном периоде годичного цикла подготовки с июля по ноябрь 2018 года на этапе совершенствования спортивного мастерства.

В тренировке борцов для совершенствования силовых способностей мы применяли следующие методы:

- метод максимальных усилий. Этот метод предусматривал выполнение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями.

- метод повторных усилий. Этот метод предусматривал применение упражнений «до отказа» с непредельным отягощением 40–70% от максимального. В сочетании с методом максимальных усилий этот метод использовался для поддержания высокой работоспособности и воспитания силовой выносливости.

- метод динамических усилий. Этот метод применялся с целью развития скоростно-силовых качеств.

- изометрический метод. Этот метод предусматривал использование статических напряжений в определенной позе (удержание моста, удержание захвата и пр.).

На занятии чередование упражнений происходило так, чтобы нагрузка распределялась на различные группы мышц. Упражнения на развитие силы предшествовали общеразвивающие упражнения без отягощений, выполняемые с той же структурой движения. Упражнения с максимальными напряжениями сочетались с упражнениями на расслабление (упражнения для мышц-антагонистов, упражнения на растягивание и т. п.) [2].

Для совершенствования силовых способностей использовались упражнения с различными отягощениями (гириями, гантелями, штангой, амортизаторами, с весом партнёра и тренировочного манекена), выполняемые борцами из разных положений (стоя, лежа, сидя, на борцовском мосту, в парах). Примерные комплексы упражнений, которые применялись в экспериментальной группе представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Примерные комплексы упражнений для совершенствования силовых способностей борцов греко-римского стиля 18-20 лет

Комплексы	Упражнения
Первый комплекс упражнений	- Перепрыгивание через скамейку (3х20); - Лазание по канату 5 подходов; - Приседание с партнером (3хmax); - Броски манекена (5х10) с 30 секундным перерывом;
Второй комплекс упражнений	-Отжимание с руки на руку (3х20); - Наклоны с партнером (3х10); - Выпрыгивание с глубокого приседа (3х20);
Третий комплекс упражнений	- Рывок штанги: 5 подходов по 5 раз 50% от максимального веса; 3 подхода по 3 раза 70% от максимального веса; 2 подхода по 2 раза 90% от максимального веса; 1 подход по 1 разу максимальный вес; и по убывающей. - Рывок штанги на грудь: 5 подходов по 5 раз 50% от максимального веса; 3 подхода по 3 раза 70% от максимального веса; 2 подхода по 2 раза 90% от максимального веса; 1 подход по 1 разу максимальный вес; и по убывающей. - Приседание со штангой: 5 подходов по 5 раз 50% от максимального веса; 3 подхода по 3 раза 70% от максимального веса; 2 подхода по 2 раза 90% от максимального веса; 1 подход по 1 разу максимальный вес; и по убывающей.

Для оценки уровня развития силовых способностей борцов 18-20 лет нами были использованы шесть контрольных тестов: сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях (кол-во раз); подтягивание на перекладине (кол-во раз); рывок штанги двумя руками (кг); подъем штанги на грудь (кг); приседание со штангой на плечах (кг); количество бросков партнёра своего веса прогибом за 20 с. Выбор этих тестов обусловлен программой по греко-римской борьбе и Федеральным стандартом подготовки по виду спорта спортивная борьба [4].

От начала к концу эксперимента выявлены достоверные изменения у борцов экспериментальной группы во всех показателях, а у контрольной только в показателях: сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях и подтягивание на перекладине (табл. 2).

Таблица 2 - Результаты исследования силовых способностей борцов 18-20 лет

Показатель	Сгибание – разгибание рук на брусьях	Подтягивание на перекладине	Рывок штанги	Подъем штанги на грудь	Приседание со штангой	Броски партнера прогибом
В начале эксперимента $X_{ср} \pm S_x$						
КГ	21,93±0,27	19,47±0,51	75,5±1,65	92,87±0,52	103,07±0,51	10,2±0,92
ЭГ	23,6±0,25	22,0±0,39	74,8±1,54	93,40±0,59	102,53±0,51	11,26±0,12
Р	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
В конце эксперимента $X_{ср} \pm S_x$						

КГ	22,87±0,23	22,2±0,42	78,6±1,13	93,93±0,56	104,13±0,49	11,98±0,12
ЭГ	25,40±0,22	25,6±0,45	80,9±1,07	97,73±0,49	108,80±0,59	15±0,09
P	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Прирост показателей в экспериментальной группе значительно больше, это объясняется тем, что на занятиях дополнительно включались подобранные комплексы упражнений для развития силовых способностей у борцов 18-20 лет (рис. 1).

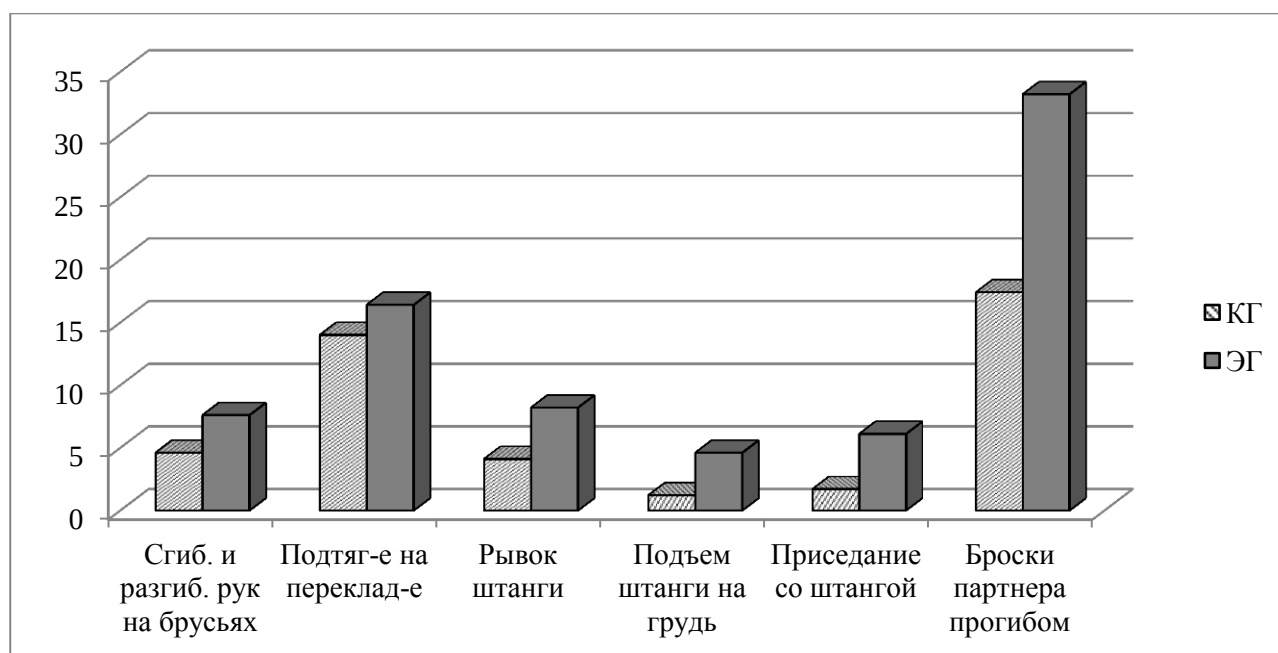


Рисунок 1 - Прирост показателей силовых способностей борцов 18-20 лет за период эксперимента (%)

При сравнении данных обеих групп был выявлен более значительный прирост результатов в экспериментальной группе. Так, прирост в экспериментальной группе больше, чем в контрольной:

- в тесте сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях на 3,3%;
- в тесте подтягивание на перекладине на 2,4%;
- в тесте рывок штанги двумя руками на 4,1%;
- в тесте подъем штанги на грудь 3,4%;
- в тесте приседание со штангой на плечах на 4,4%;
- в тесте количество бросков партнёра своего веса прогибом за 20 с на 15,8%.

Выводы:

Данные результаты позволяют нам утверждать, что использование экспериментальных комплексов упражнений является эффективным средством совершенствования силовых способностей борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования.

Список литературы:

1. Мугаллимов, С.М. Анализ специальной физической подготовленности студентов-борцов Поволжской ГАФКСиТ / С.М. Мугаллимов // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2016. – С. 565-567.

2. Мухаметзянова, Э.Д. Влияние силовой подготовки на результат юных борцов 13-14 лет/ Э.Д. Мухаметзянова, Ю.В. Болтиков // В сборнике: Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Поволжская ГАФКСиТ. 2015. С. 287-288.
3. Русакова, С.С. Методология модернизации системы физического воспитания в вузе / С.С. Русакова, Н.Н. Мугаллимова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – Вып. 3. – ТулГУ. – С.55-61.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба [Электронный ресурс] // Министерство спорта Российской Федерации. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833/>
5. Земленухин, И.А. Мобильное приложение "MOTIVATOR" как способ формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом / И.А. Земленухин // В сборнике: Студент - исследователь Материалы Всероссийского конкурса студенческих научно-исследовательских работ. – 2018. – С. 147-150.

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТЕХНИКИ В МАС-РЕСТЛИНГЕ

Федотова А.А. студентка группы ЭК 04-17
ФГБОУ ВО «ЧГУ им. И.Н. Ульянова», Чебоксары,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Орлов А.И.

Актуальность. Современный этап развития спорта характеризуется появлением новых его видов, к их числу можно отнести и мас-рестлинг, представляющий собой адаптированный вариант якутской национальной борьбы «мас тардыыы» (перетягивание палки) [8], Её правила очень просты – участники поединка садятся друг против друга, упираясь ступнями в опорную доску. Победу одерживает спортсмен, перетянувший на свою сторону соперника, или вырвавший палку из его рук [5], при этом поединок длится до победы в двух схватках [8].

В 1932 году «мас тардыыы» как вид спорта был включён в программу Всеякутской Спартакиады, после чего в 1945 году были сформулированы единые официальные правила, которые в последствие были неоднократно пересмотрены и усовершенствованы, что способствовало разработке классификационных нормативов вплоть до звания мастера спорта Республики Саха (Якутия). В настоящее время, в соответствии с официальными правилами соревновательные поединки проводятся по 7-ми весовым категориям у мужчин, 5-ти – у женщин, по 6-ти – у юношей.

Современное название данному единоборству предложил первый Олимпийский чемпион по вольной борьбе в Якутии Дмитриев Роман Михайлович. В переводе с якутского «масс» означает «деревянная палка», а «рестлинг» с английского это «борьба» [7].

С 2000 года мас-рестлинг включен в программу Международных спортивных игр «Дети Азии», а с 2003 года приказом Госкомспорта он внесён в реестр видов спорта, после чего в 2005 году образована и зарегистрирована в минюсте РФ Общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация мас-рестлинга». В настоящее время, данным видом единоборств занимаются в более чем в 40-ка регионах Российской Федерации и в 20-ти странах на различных континентах. Проводятся официальные Чемпионаты Мира [5].

На первый взгляд масс-рестлинг представляется достаточно простым и не сложным в техническом плане видом спорта, но как показывает практика, одной физической силы для победы в поединке далеко недостаточно. Как и в любом виде спорта, в нём применяются различные технические действия, позволяющие увеличить шансы на выигрыш в схватке. К примеру, очень многое зависит от особенности хвата палки. Некоторыми спортсменами применяется специальное стартовое положение, при котором единоборец отрывает корпус от пола, позволяя включить в работу силу притяжения, в купе с силой тяги обеспечивающей некоторое дополнительное преимущество [8]. При этом, как показывает анализ наиболее доступной информации о подготовке мас-рестлеров в наибольшей степени изучены вопросы структуры средств специальной физической подготовки [1, 3, 6], последовательности обучения особенностям хвата [9] и специфики различных вариантов тяги [2, 4]. Обращается внимание на необходимость изменения угла наклона тела в ходе схватки, для создания благоприятных условий к достижению победы [6], но к сожалению, не приводятся конкретных рекомендаций. Сказанное позволяет заключить, что теории спортивных единоборств недостаточно исследованы вопросы, связанные с определением особенностей стартового положения спортсмена и выявления мышечных групп, во многом обуславливающих исход соревновательной схватки, что и определяет актуальность предпринятого исследования [10].

Цель исследования. В соответствии с обозначенной актуальностью, целью исследования явилось выявление особенностей стартового положения «победителей» и парциального вклада мышечных групп, обеспечивающих достижение победы.

Результаты исследования и их обсуждение. Достижение поставленной цели осуществлялось в результате анализа видеозаписи 63-х соревновательных схваток Первенства России по мас-рестлингу среди юношей и девушек, прошедшего 20-21 октября 2018 года в г. Чебоксары. На основе обработки стоп-кадров моментов начала соревновательной схватки и её окончания, в программе CorelDRAW X7 при использовании функции «углового размера», определялись углы в коленных суставах и наклона туловища относительно вертикали, а также амплитуда движений при разгибании ног и туловища (рис. 1 и 2).

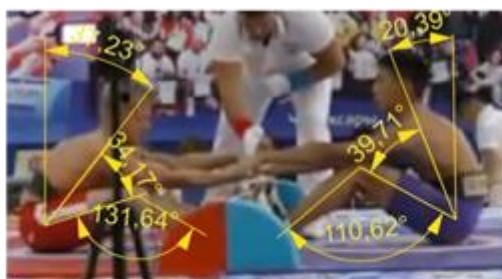


Рис. 1. Исходное положение спортсменов



Рис. 2. Финальное положение спортсменов

Таблица 1 – Соотношение показателей стартового положения

Измерения		Юноши, (43 схватки)		Девушки, (20 схваток)	
		победившие	проигравшие	победившие	проигравшие
Угол в коленном суставе, (гр)	М	113,56	120,29	115,07	115,09
	max	131,64	151,68	127,97	135,05
	min	91,43	79,39	93,54	86,94
Наклон туловища, (гр)	М	16,52	23,15	22,54	22,08
	max	32,44	33,14	36,69	37,79
	min	0	6	8,48	8,12



Рисунок 3 – Соотношение побед, одержанных юношами

Результаты исследования представлены в таблице 1 и рисунках 3 и 4, из которых следует, что у победителей юношей, в среднем, исходное положение туловища значительно ближе к вертикали, нежели чем у проигравших (16,52°против 23,15°). При этом и угол в коленном суставе несколько ближе к 90° (113,56° против 120,29°). В совокупности это и

обеспечивает лучшие условия к проявлению мышечных усилий. Однако у девушек, между прогретыми и победителями существенные различия в измеряемых показателях не были обнаружены. Так, если у победивших наклон туловища в стартовом положении в среднем составил $36,96^\circ$, то у проигравших – $37,79^\circ$, а в угол в коленном суставе практически не отличался ($115,07^\circ$ против $115,09^\circ$).

Исследуя амплитуду движений в соревновательных схватках, было выявлено, что у юношей 37,21% всех побед одержано за счёт согласованного разгибания ног и туловища (рис. 1). В 27,91% случаях победы были одержаны за счёт преимущественного разгибания ног в коленных суставах. Чуть меньше, в 25,85% победы были одержаны за счёт преимущественного разгибания туловища, и только в 9,30% победы были одержаны за счёт преимущества в силе хвата, когда у победившего углы в коленных суставах и наклоне туловища несколько уменьшались по отношению к исходным значениям.



Рисунок 4 – Соотношение побед одержанных девушками

При анализе соревновательных схваток у девушек, было выявлено, что 50% всех побед было выиграно за счёт преимущественного разгибания туловища (рис. 2). За счёт преимущества в силе мышц ног было одержано 20% всех побед, и только 15% побед пришлось на согласованную работу мышц ног и туловища, столько же, сколько было одержано побед за счет преимущества в силе хвата.

Выводы: Обобщая результаты проведённого исследования можно констатировать:

1. Наилучшим стартовым положением, в большинстве случаев обеспечивающее выигрыш в схватке, являет такое, при котором наклон туловища приближен к вертикали, а угол в коленном суставе примерно равен 90° . При этом, меньший угол в коленном суставе не рационален в виду того, что при его разгибании в начале движения происходит увеличение плеча силы, что требует значительно больших мышечных усилий, а при более развернутом угле, сокращается рабочая амплитуда движения. При чрезмерном же наклоне туловища происходит значительное растяжение мышц спины, что негативно влияет на способность к мгновенному их напряжению при тяге палки в момент команды судьи.

2. При планировании физической подготовки девушек следует большее внимание уделять развитию силы мышц ног, как условия обеспеченности согласованности в движениях. Так если у девушек максимальная амплитуда при разгибании в коленных суставах составила $45,05^\circ$, то амплитуда при разгибании туловища – $60,37^\circ$. В совокупности это не создаёт благоприятные условия к эффективному выполнению соревновательного упражнения, косвенным утверждением чему может служить среднее время схваток, равнявшееся 14,47 с. У юношей же максимальная амплитуда при разгибании ног и туловища равнялась соответственно $54,93^\circ$ и $51,16^\circ$, что свидетельствует о большей согласованности в выполняемых движениях, обеспечивая их эффективность. При этом среднее время соревновательных схваток составило у юношей всего 5,60 сек.

Список литературы:

1. Базовый план тренировок для начинающих мас-рестлеров (мадьыны) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/planirovanie/bazovyi-plan-trienirovok-dlia-nachinaiushchikh-mas-riestlierov-mad-yny> (Дата обращения 20.03.2019).
2. Борисов Г.Б. Специальные упражнения для обучение технике атакующим действиям в мас-рестлинге / Г.Б. Борисов [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://vuzirossii.ru/publ/specialnye_uprazhnenija_dlja_obuchenie_tekhnike_atakujushhim_dejstvija_m_v_mas_restlinge/36-1-0-4325 (Дата обращения 20.03.2019).
3. Захаров А.А. Пути совершенствования методики спортсменов в масс-рестлинге силовой подготовки в /А.А. Захаров, Я.Ю. Захарова. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта №11 (69) – 2010 – С. 39-42.
4. Капитонов Е.С. Методика тренировки силы хвата у юных спортсменов, занимающихся масс-рестлингом [Электронный ресурс] – Режим доступа: // <https://www.bestreferat.ru/referat-218156.html> (Дата обращения 20.03.2019).
5. МАС-РЕСТЛИНГ / Энциклопедия ЯСИА [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://spravka.ysia.ru/mas-restling/>. (Дата обращения 20.03.2019).
6. Мас-рестлинг // Путешествия по Якутии [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://travel-ykt.ru/kultura-i-istoriya/sport-v-yakutii/mas-wrestling.html>. (Дата обращения 20.03.2019).
7. Мас-рестлинг. История мас-рестлинга. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.i-kiss.ru/rubrika/masrestling> (Дата обращения 20.03.2019).
8. Национальный якутский вид спорта покоряет мир // Молодёжный интернет-журнал МГУ : [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.taday.ru/text/2097553.html>.
9. Последовательность обучения по мас-рестлингу [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://studbooks.net/644065/turizm/posledovatelnost_obucheniya_restlingu. (Дата обращения 20.03.2019).
10. TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS BUILDING IN MODERN GRECO-ROMAN WRESTLING SUPPORTED BY MOTIVATION-AND-COMPULSION SYSTEM. Boltikov Yu.V., Solomakhin O.B., Konovalov I.E. Theory and Practice of Physical Culture. 2018. № 5. С. 33.

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ 14-16 ЛЕТ

*Хаматханов А. А., студент гр. 51102,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.э.н, старший преподаватель Абрамов А. Н.*

Актуальность. Под силой понимают способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет активности мышц. Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила» [3].

В теории и методики физического воспитания выделяют такие основные виды силовых способностей как: абсолютная сила, взрывная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые способности [3].

Сенситивными периодами развития силовых способностей у мальчиков и юношей считается возраст от 13–14 до 17–18 лет, где в большей степени соответствует доля мышечной массы к общей массе тела (к 10–11 годам она составляет примерно 23%, к 14–15 годам – 33%, а к 17–18 годам – 45%). В данные возрастные отрезки времени силовые способности преимущественно поддаются целенаправленному воздействию. При развитии силовых способностей следует учитывать морфофункциональные возможности растущего организма [2].

При развитии силовых способностей решаются следующие задачи:

1) общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека посредством применения избирательных силовых упражнений, где главное значение отводится их объему и содержанию. Ими должно обеспечиться пропорциональное развитие различных групп мышц. Внешне это выражается в соответствующих формах телосложения и осанке. Внутренний эффект применения силовых упражнений состоит в обеспечении высокого уровня жизненно важных функций организма и осуществлении двигательной активности.

2) разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков), то есть развить силовые способности всех основных видов.

3) создание условий и возможностей (базы) для последующего совершенствования силовых способностей в условиях занятий определенным видом спорта или в плане профессионально-прикладной физической подготовки. Решение данной задачи позволит удовлетворению личного интереса в развитии силовых способностей, учитывая двигательную одаренность, вида спорта [5].

Тренировочный процесс борцов вольного стиля должен быть организован таким образом, чтобы он мог способствовать совершенствованию техники выполнения упражнений, развивать различные физические качества и, в особенности, различные виды силовых способностей [1,4].

Цель исследования: изучить уровень развития силовых способностей борцов вольного стиля 14-16 лет.

Результаты исследования и их обсуждение

Исследования проводились на базе Дворца единоборств «Ак Барс» города Казани. В исследовании приняли участие 24 борца вольного стиля в возрасте 14-16 лет, занимающихся на этапе спортивной специализации. Для проведения педагогического эксперимента были сформированы две группы экспериментальная и контрольная. В каждой экспериментальной и контрольной группе по 12 человек.

В данном исследовании применяли следующие методы: анализ научно-методической литературы, тестирование, метод математической статистики.

Исследование силовых способностей экспериментальной и контрольной групп борцов вольного стиля 14-16 лет проводили по следующим тестам: «подтягивание из виса», «отжимание в упоре», «отжимание на параллельных брусьях», «подъем туловища из положения лежа».

В таблице 1 представлены результаты исследования силовых способностей экспериментальной и контрольной групп борцов вольного стиля 14-16 лет.

Таблица 1 - Показатели развития силовых способностей борцов вольного стиля 14-16 лет

Показатели	экспериментальная группа	контрольная группа	t _{расч}	
Подтягивание из виса, раз	9,1±0,7	11,1±0,4	1,5	p>0,05
Отжимания в упоре лежа, кол-во раз	48,5±1,4	51,2±0,9	1,4	
Отжимания на параллельных брусьях, кол-во раз	24,8±1,5	26,1±0,8	1,2	
Подъем туловища из положения лежа за 30 сек, раз	22,4±0,4	20,8±0,5	0,8	

Результаты тестирования силовых способностей борцов вольного стиля 14-16 лет выявили, что до педагогического эксперимента в показателях борцов экспериментальной группы и контрольной группы не было выявлено достоверных различий (p>0,05).

Среднее значение в тесте «подтягивание из виса» у борцов вольного стиля экспериментальной группы было 9,1±0,7 раза, а борцов вольного стиля контрольной группы – 11,1±0,4 раза. До эксперимента показатели борцов вольного стиля контрольной группы были выше, чем у борцов вольного стиля экспериментальной группы на 2 раза.

Показатели силовой выносливости у борцов вольного стиля экспериментальной и контрольной групп оценивались как «низкий» уровень.

Среднее значение в тесте «отжимание в упоре лежа» борцы вольного стиля экспериментальной группы составило 48,5±1,4 раза, а борцов вольного стиля контрольной группы – 51,2±0,9 раза. То есть результат до эксперимента был выше у борцов вольного стиля контрольной группы на 3,3 раза. Показатели по тесту «отжимание в упоре лежа» у борцов вольного стиля экспериментальной и контрольной групп оценивались как «средний» и «низкий» уровень.

В тесте «отжимания на параллельных брусьях» среднее значение у борцов вольного стиля экспериментальной группы составило 24,8±1,5 раза, а у борцы вольного стиля контрольной группы – 26,1±0,8 раза, то есть результаты тестирования в контрольной группе выше.

Показатели по тесту «отжимание на параллельных брусьях» у борцов вольного стиля экспериментальной и контрольной групп оценивались как «средний» и «низкий» уровень.

Среднее значение в тесте «поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с» у борцов вольного стиля экспериментальной группы составило, 22,4±0,4 у борцов вольного стиля контрольной группы 20,8±0,5. Показатели по тесту «поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с» незначительно, но выше у борцов вольного стиля.

Показатели по тесту «поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с» у борцов вольного стиля экспериментальной и контрольной групп оценивались как «средний» уровень.

На следующем этапе педагогического эксперимента планируется разработка методики развития силовых способностей у борцов вольного стиля данного возраста.

Выводы:

1) В современной тренировке борцов вольного стиля, в особенности в подростковом возрасте, первостепенное значение имеет всесторонняя физическая подготовка. Положительный тренировочный эффект в вольной борьбе возможен только при наличии проявления, прежде всего, силовых и скоростно-силовых способностей.

2) На начало педагогического эксперимента результаты контрольного тестирования показателей развития силовых способностей борцов вольного стиля 14-16 лет выявили, что силовые способности спортсменов оцениваются как «низкий» и «средний» уровень.

Список литературы:

1. Абрамов, Н.А. Внедрение инновационных технологий в систему специальной физической подготовки дзюдоистов (на примере "скоростно-силового тренажера дзюдо") / Н.А. Абрамов, Д.И. Ащеулов, А.М. Ахатов, Ю.В. Болтиков, А.З. Зиннатнуров // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 21. № 4 (21). С. 55-59.

2. Болтиков, Ю.В. Подвижные игры, как средство подготовки юных борцов вольного стиля/ Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, В.В. Косулина // В сборнике: Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. 2014. С. 192-193.

3. Болтиков, Ю.В. Особенности силовой подготовки спортсменов высших разрядов в армспорте / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, Д.Р. Ислямов, В.В. Косулина // В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2018. С. 157-160

4. Мухаметзянова, Э.Д. Влияние силовой подготовки на результат юных борцов 13-14 лет/ Э.Д. Мухаметзянова, Ю.В. Болтиков // В сборнике: Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Поволжская ГАФКСиТ. 2015. С. 287-288.

5. Technical and tactical skills building in modern greco-roman wrestling supported by motivation-and-compulsion system. Boltikov Yu.V., Solomakhin O.B., Konovalov I.E. Theory and Practice of Physical Culture. 2018. № 5. С. 33.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ В БОРЬБЕ ДЗЮДО У ЮНОШЕЙ 11-13 ЛЕТ

*Хлюпина К.А., студент 61111 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.э.н., ст. преподаватель Абрамов Н.А.*

Актуальность. Заключается в том, что настоящее время большинство тренеров на этапе начальной подготовки уделяют большое внимание общей физической подготовке, а обучение сложно координационным техническим действиям уходит на второй план. Из литературы известно, что в онтогенетическом развитии двигательной координации способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11-13 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке [1,4].

В последующем развитии координационных способностей может наступить застой, если систематически не выполнять упражнений для их совершенствования. Формирование координационных способностей является одной из наиболее важных задач при подготовке дзюдоиста [2].

Целенаправленное развитие и совершенствование ловкости с раннего возраста позволяет учащимся: быстрее и рациональнее овладеть различными двигательными действиями; на более высоком уровне усваивать новые тренировочные программы; успешнее совершенствовать спортивную технику и тактику; приобретать умение рационально и экономично расходовать свои энергетические ресурсы; испытывать радость и удовлетворение от постоянного овладения новыми и разнообразными видами физических упражнений.

Разнообразная двигательная деятельность в процессе тренировочной и, особенно, в процессе соревновательной деятельности требует от борца постоянного проявления высоких координационных способностей [5].

Есть все основания полагать, что методика подготовки юных борцов направленная, прежде всего на тщательную отработку определенных технических навыков и тактических умений, концентрированное развитие специальных физических способностей, вместе с тем не создает нужных условий для совершенствования психомоторных способностей, лежащих в основе формирования координационных способностей в специфической двигательной деятельности [3,6].

Цель исследования – разработать комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей дзюдоистов 11-13 лет.

Результаты исследования и их обсуждение.

Исследование проходило на базе Спортивного комплекса «Батыр» города Казани, находящегося по адресу: РТ, г. Казань, ул. пр. Ибрагимова, д. 44, в период с 21 ноября 2019 по 18 марта 2019 года с участием юношей 11-13 лет занимающихся борьбой дзюдо. Из них: 12 - в экспериментальной группе, 12 - в контрольной группе.

Анализ полученных в итоговом тестировании средне групповых результатов в контрольной и экспериментальной группах борцов, показал (таблица 1), что по все тестам, характеризующих уровень развития координационных способностей, между группами появились достоверные различия.

Таким образом, результаты исходного и итогового тестирования таковы: борцы дзюдо экспериментальной группы превзошли своих оппонентов из контрольной группы по координационным способностям. Все различия оказались достоверными.

В тесте «прыжок в длину» показатели экспериментальной группы превышают показатели контрольной группы на 6,97%.

Наиболее значимые сдвиги произошли в тесте «кистевая динамометрия» - различие в приростах результатов между группами оказалось достоверным, экспериментальная группа превосходила контрольную на 15,8%.

Улучшился результат у экспериментальной группы в тесте «равновесие на одной ноге». Прирост результатов оказался выше в конце эксперимента у спортсменов экспериментальной группы на 11,9%.

В тесте «упор присев – упор лежа» у контрольной группы к концу эксперимента показатель существенно не изменился 1,2%, тогда как в экспериментальной он вырос на 10,6%.

Таблица 1 - Сравнение показателей уровня развития координационных способностей борцов контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента

№	Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа		m ₁	m ₂	t	P	%
		X	σ	X	σ					
1	Кистевая динамометрия	16,1	0,22	13,9	0,18	0,08	5,25	0,7	> 0,05	15,83
2	Прыжок в длину (см)	178,43	2,51	190,86	1,99	0,95	72,14	1,0	> 0,05	6,97
3	Равновесие на 1 ноге (мин.)	7,56	0,22	8,46	0,13	0,08	3,20	0,4	> 0,05	11,90
4	Упор присев - упор лёжа (за 30 сек)	21,74	0,31	24,04	0,21	0,12	9,09	0,5	> 0,05	10,58

Ни в одном тесте юные борцы контрольной группы не показали результаты лучше, чем борцы экспериментальной группы. Данные результаты позволяют нам утверждать, что использование комплекса игр и игровых упражнений является эффективным средством развития координационных способностей борцов дзюдо в возрасте от 11 до 13 лет.

Такой режим организации методики развития координационных способностей на базовых этапах подготовки позволил повысить уровень специальной физической подготовленности юных борцов дзюдоистов в соревновательном периоде. Об этом свидетельствуют результаты контрольных упражнений в проведенном педагогическом эксперименте осуществляемых в начале и конце тестирования.

Анализ проведенного исследования показал, что применение блоков концентрированной координационной подготовки позволяет более существенно повысить уровень координационных способностей юных борцов-дзюдоистов 11 – 13 лет.

После применения методики координационной подготовки в организме спортсмена уже происходит кумулятивный эффект тренировки, который позволяет вывести организм борцов на более высокий функциональный уровень [1,4] .

Выводы:

Установлено, что внедренные в учебно-тренировочный процесс предложенные нами упражнения, повышают эффективность подготовки борцов дзюдо, о чем свидетельствуют показатели контрольных упражнений, которые у спортсменов экспериментальной группы оказались лучше, чем у спортсменов контрольной.

Полученные результаты разработанной методики дают возможность повысить также уровень развития сразу нескольких видов координации у борцов дзюдо. За короткий срок у борцов экспериментальной группы значительно вырос уровень координационных способностей, в отличие от контрольной группы. У борцов в контрольной группе результаты оказались недостоверными, в отличие от экспериментальной.

Список литературы:

1. Абрамов, Н.А. Внедрение инновационных технологий в систему специальной физической подготовки дзюдоистов (на примере "скоростно-силового тренажера дзюдо") /

Н.А. Абрамов, Д.И. Ащеулов, А.М. Ахатов, Ю.В. Болтиков, А.З. Зиннатнуров // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 21. № 4 (21). С. 55-59.

2. Болтиков, Ю.В. Подвижные игры, как средство подготовки юных борцов вольного стиля / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, В.В. Косулина // В сборнике: Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. 2014. С. 192-193.

3. Болтиков, Ю.В. Образовательный компонент как стимул долговременной физкультурно-спортивной деятельности обучаемых в секциях спортивной борьбы / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин // Теория и практика физической культуры. 2001. № 2.

4. Лях, В.И. Координационные способности школьников: основы тестирования и методика развития / В.И. Лях // Физическая культура в школе. 2014. № 5. С. 3–10.

5. Федоров, П.С. Методика двигательного-координационной подготовки юных самбистов на этапе начальной спортивной специализации / П.С. Федоров, Ю.В. Болтиков // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Под общей редакцией Ф.Р. Зотовой; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2017. С. 732-735.

6. Technical and tactical skills building in modern greco-roman wrestling supported by motivation-and-compulsion system. Boltikov Yu.V., Solomakhin O.B., Konovalov I.E. Theory and Practice of Physical Culture. 2018. № 5. С. 33.

ИЗУЧЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

*Хуснутдинов Р.Т., аспирант 2 года обучения,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Парфенова Л.А.*

Актуальность. Одной из центральных проблем современной теории и методики спортивной тренировки в тяжелой атлетике является совершенствование структуры тренировочного процесса. Обозначенная задача актуализируется возрастающей конкуренцией в спорте высших достижений. Формирование высокого спортивного мастерства в силовых единоборствах связано с повышением значимости эффективного взаимодействия двигательных способностей.

В обеспечении результативности и надежности соревновательной деятельности немаловажную роль играет уровень развития специальной силовой выносливости спортсмена [1]. Однако, как показал анализ литературных данных и собственный спортивный опыт в тяжелой атлетике, где доминирует скоростно-силовая подготовка, развитию специальной силовой выносливости незаслуженно отводится очень малое внимание.

Эта проблема предусматривает решение широкого круга вопросов, связанных с распределением тренировочных нагрузок во времени, нахождением оптимальных соотношений объемов нагрузок различной интенсивности, использование дополнительных средств и приемов восстановления спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью изучения мнения ведущих российских тренеров тяжелоатлетов по вопросам организации и результативности современной спортивной подготовки в тяжелой атлетике нами было проведено социологическое исследование путем использования методов опроса (беседа и анкетирование).

В рамках исследовательской части работы проведено 5 встреч с квалифицированными тренерами по тяжелой атлетике.

- Главным тренером женской сборной команды России Колесниковым Николай Алексеевичем (встреча в г. Сочи)
- Главным тренером сборной команды Республики Татарстан Мансуровым Ришат Мансуровичем (встреча в г. Бугульме)
- 3 встречи в г. Зеленодольске с тренерами высшей категории Республики Татарстан Мадияровым Маратам Ягсыповичем и Мальцевым Николай Александровичем
- Тренером юношеской сборной команды Ульяновской области Лаптевым Олегом Юрьевичем.

В социологическом опросе в форме анкетирования приняло участие 19 специалистов, работающих в области тяжелой атлетики. Среди респондентов было 17 мужчин и 2 женщин (89% и 11%).

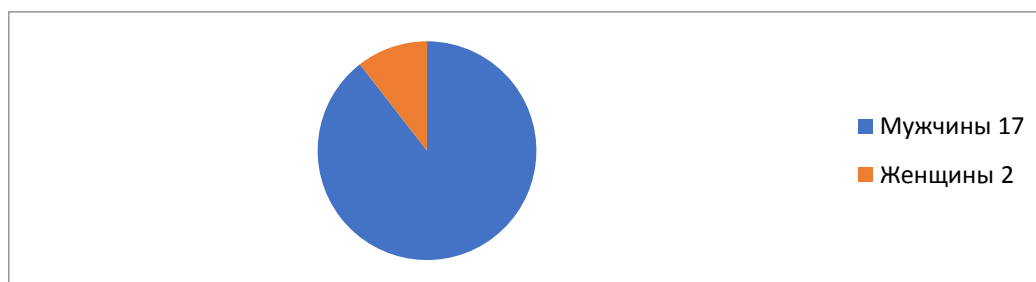


Рисунок 1 - Распределение респондентов по гендерному признаку

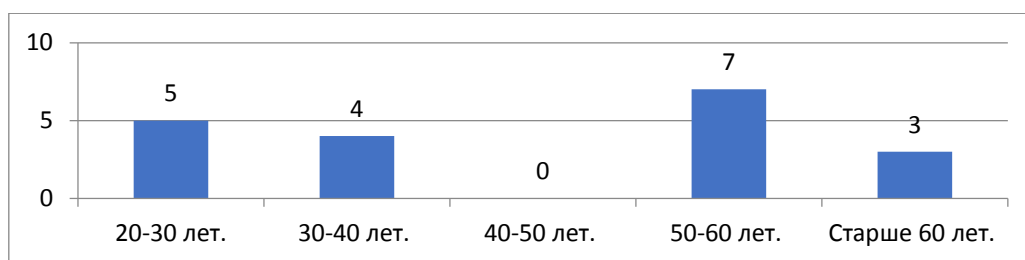


Рисунок 2- Распределение по возрасту респондентов

На вопрос «Есть ли у Вас профессиональное физкультурное образование?» все опрошенные тренеры подтвердили наличие высшего образования в области физической культуры и спорта.

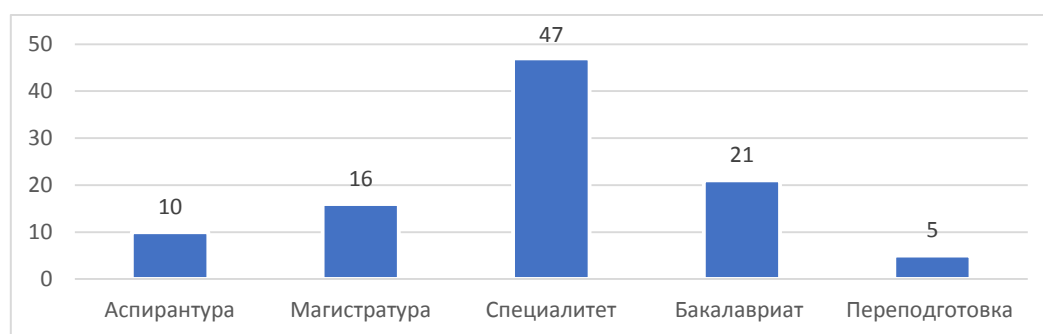


Рисунок 3 – Распределение респондентов по уровню профессионального образования, в %.

Далее был задан открытый вопрос в каком году Вы закончили вуз. Ответы на него мы ранжировали по десятилетиям.

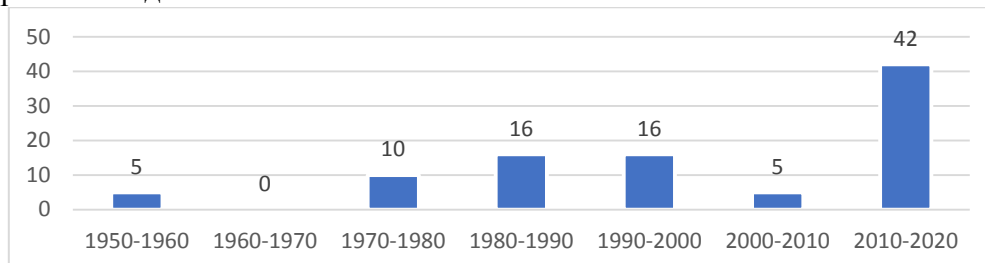


Рисунок 4 – Распределение респондентов по году окончания учебного заведения, в %.

Как видно из данного распределения больше всего выпускников – 42% 2010-2020 г.г.

С целью определения опыта опрошенных тренеров нами был задан вопрос «Стаж Вашей тренерской деятельности?»

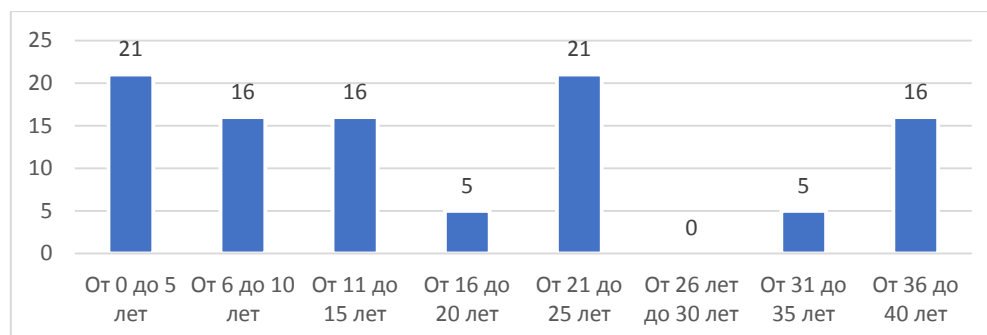


Рисунок – 5 Распределение по стажу тренерской деятельности, в %.

Также был задан вопрос есть ли у вас тренерская категория на который 12 (62%) респондентов ответили, что высшая, 7 (38 %) первая.

На вопрос сколько Ваших воспитанников отбирались в сборные команды страны ответы распределились следующим образом.

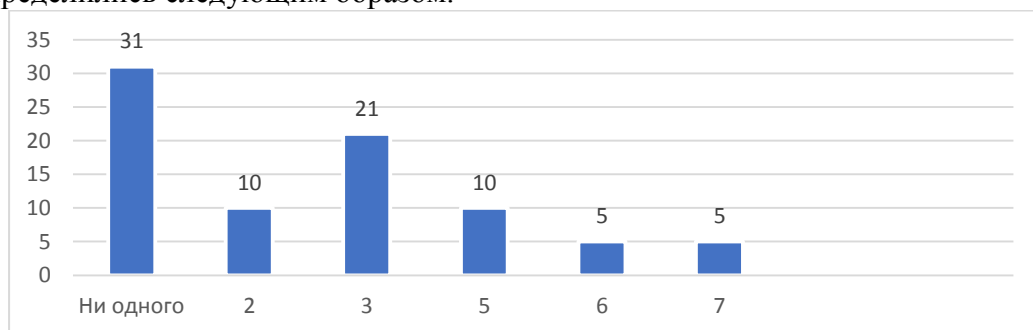


Рисунок 6 – Распределение на вопрос «Сколько Ваших воспитанников отбирались в состав сборных команд страны за период Вашей тренерской деятельности», в %

Среди опрошенных тренеров – 3 человека (16%) имеют спортивное звание МСМК, МС – 14 (74%); спортивный разряд КМС – 2 (10%).

На вопрос сколько часов отводится на специальную физическую подготовку в годовом планировании ответы распределились так.

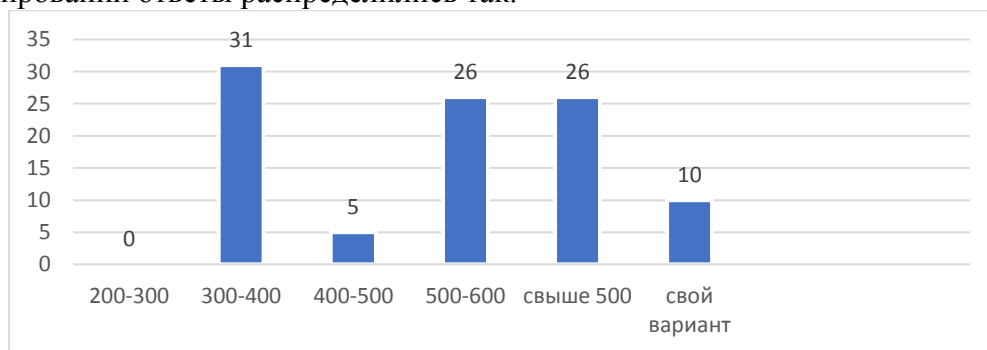


Рисунок 7 – Распределение ответов по продолжительности часов на СФП в годовом планировании, в %

Респонденты, выбравшие ответ свой вариант отметили – 65%, и более 1000.

На открытый вопрос «Какие упражнения вы используете в рамках СФП – все респонденты ответили силовые, классические.

Все опрошенные тренера считают, что СФП влияет на развитие силовой выносливости тяжелоатлета, в так как это является основной базовой нагрузкой.

21% респондентов не используют метод интервальной тренировки, 79% используют. Также 100% от общего числа опрошенных используют свою авторскую методику в тренировочном процессе. 90% опрошенных нужна научно-методическая помощь в построении тренировочного процесса.



На вопрос какая именно нужна методическая помощь ответы распределились так: знание и внедрение в процесс современных научных данных – 37%; регулярная функциональная дисагностика спортсменов – 31 %, современные зарубежные методики спортивной подготовки тяжелоатлетов – 10%, иная – 22%. Под иной тренерами понималась: современные методы воспитания, все перечисленные.

На вопрос «Как часто Вы проводите тестирование физической подготовленности Ваших воспитанников?» ответы распределились так следующим образом. Под своим вариантом ответа были такие ответы как: до 4 раз, 4-5 раз в год, 6 раз в год, 10-12 раз в год. Как мы видим большинство респондентов проводит тестирования два раза в год.

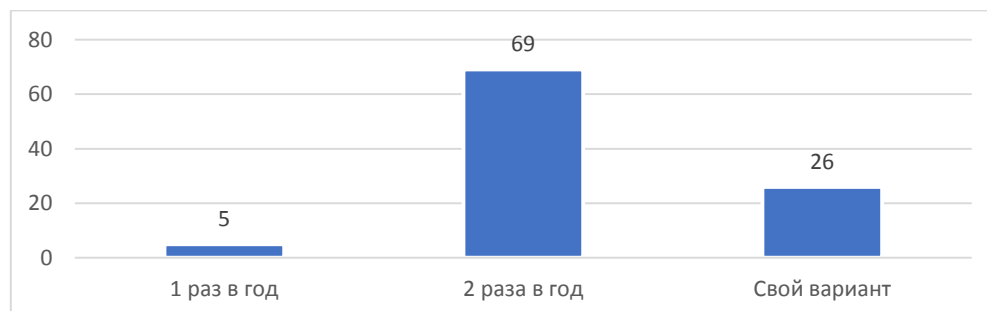


Рисунок 8 – Распределение по частоте тестирования физической подготовленности, в %

На вопрос «Есть ли среди Ваших воспитанников призеры и чемпионы России, Европы, Мира и Олимпийских игр? – 69% ответили утвердительно, остальные отрицательно.

Также был задан вопрос «Какие проблемы на Ваш взгляд, существуют в Российской тяжелой атлетике?». На данный вопрос можно было выбрать несколько вариантов ответа.

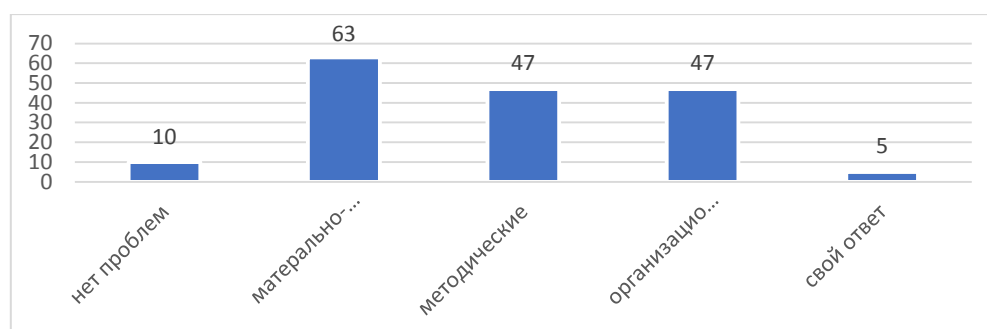


Рисунок 9 – Характер проблем в тяжелой атлетике по мнению специалистов, работающих в данной отрасли (в % от числа ответивших).

Под своим ответом – респондентом было отмечено «нужны спортивные интернаты»

На вопрос «Какая страна является на сегодняшний день мировым лидером в тяжелой атлетике?» ответы распределились так.



Рисунок 10 – Лидерство в мировой тяжелой атлетике по мнению специалистов, в %

На вопрос имеются ли у Вас методические разработки по совершенствованию тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации – ответ «да, имеется» ответили 31%, нет – 69%.

Выводы: Подводя итоги социологического опроса (бесед и анкетирования) ведущих тренеров мы позволили себе сформулировать следующие выводы:

- Методическая база в тяжелой атлетике устарела;
- Все тренеры используют собственную методику, строя тренировочный процесс интуитивным путем, опираясь на собственный спортивный опыт;
- Большая часть тренеров (78,9%) применяют интервальный метод тренировки, но не называя его таковым, а 21,1 % не используют;
- Существует необходимость разработки современных подходов к подготовке и восстановлению высококвалифицированных тяжелоатлетов в связи с ужесточением контроля за использованием фармакологических средств;
- Следует более глубоко и основательно изучить практику других стран ближнего и дальнего зарубежья, более успешных в достижении спортивных результатов в тяжелой атлетике (Китай, Казахстан, Таиланд);
- Опираясь на положительный опыт, можно заключить, что методика специальной подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов с применением интервального метода тренировки имеет свои перспективы.

Список литературы:

1. Дворкин, Л. С. Научно-педагогические основы системы многолетней подготовки тяжелоатлетов: дис. докт. пед. наук. / Л. С. Дворкин. – М., 1990. – 453 с.

ВЛИЯНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ 14-15 ЛЕТ НА СПОРТИВНУЮ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Чулаков Д.Р., студент 81101М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., профессор Болтиков Ю.В.

Актуальность. В настоящее время наблюдается повышение интенсивности поединка в греко-римской борьбе, которое продиктовано очередными изменениями правил судейства и регламента соревнований. Качеством технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля в большей степени определяется их успех в поединке. Способность спортсменов выполнения приемов и действий в условиях активных сбивающих факторов является основным показателем уровня технико-тактической подготовленности [2].

Все спортивно-технические показатели, которые характеризуют особенности греко-римской борьбы в течение 40-45 лет назад оценивались очень высоко, но вследствие постоянных и не всегда достаточно аргументированных изменений правил соревнований, изменения произошло их значительное снижение.

Международным олимпийским комитетом были высказаны претензии о снижении зрелищности греко-римской борьбы. В связи с этим для гарантированного сохранения олимпийского статуса греко-римской борьбы были внесены изменения в правила соревнований [1].

Изменения предъявили совершенно новые требования к методике подготовки борцов греко-римского стиля, коснувшиеся преимущественно задач технико-тактической подготовки. Первостепенной задачей в подготовке стало изменение структуры и содержания технико-тактической подготовки, совершенствование успешной реализации тактических и технических действий борцов [3].

Поэтому необходим поиск путей, который повышает надежность и зрелищность технико-тактических действий борцов греко-римского стиля, обуславливающих стабильность проведения оцениваемых приемов в соревновательных условиях.

Цель работы - определить влияние разработанной методики технико-тактической подготовки на спортивную результативность борцов греко-римского стиля.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследования проводились на базе Дворца единоборства «Ак Барс» города Казани. В исследовании приняли участие 18 борцов греко-римского стиля в возрасте 14-15 лет, занимающихся в группе совершенствования спортивного мастерства.

В ходе педагогического эксперимента было проведено наблюдения за ходом схваток у борцов греко-римского стиля групп совершенствования спортивного мастерства в период соревнований. Всего было проанализировано 2 соревнования. Полученные результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1 - Структура реализованных технических действий борцов греко-римского стиля 14-15 лет до эксперимента

/п	Показатели	Количественные характеристики	
		сумма баллов	% от общего числа баллов
Технические действия в стойке			
	Броски прогибом	6	10
	Броски подворотом	6	10
	Сваливания скручиванием/сбиванием	10	16,6
	Переводы в партер	8	13,4
	Выталкивания за ковер	7	11,7
	Дисциплинарные баллы	23	38,3
	Сумма действий	60	100

Технические действия в партере			
	Броски захватом на обратный пояс	5	7,2
	Броски захватом на задний пояс	5	7,2
	Перевороты накатом	38	55,1
	Удержания на мосту	7	10,2
	Результативная защита в партере	10	14,5
	Дисциплинарные баллы	4	5,8
	Сумма действий	69	100

По данным табл. 1 сумма действий в партере (69 баллов) превышает сумму действий в стойке (60). При реализации технических действий борцов греко-римского стиля в ходе борьбы лежа широко используемыми выявлены результативная защита в партере и переворот накатом. Данный факт свидетельствует о слабой интенсивности ведения поединка, а также о низкой спортивной результативности борцов. Техническими действиями в ходе нашего исследования в стойке выявлены приемы сваливания скручиванием/сбиванием с высокой результативностью и низкой результативности выталкиваний за ковер и переводов соперника в партере.

На основе полученных результатов исследования нами разработана методика технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля 14-15 лет на спортивную результативность. Содержание методики представлена в табл. 2

Таблица 2 - Содержание методики технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля 14-15 лет

п/п	Упражнения	Время выполнения одного задания	Количество серий	Интервал отдыха
	Варианты набора технических баллов в стойке: 1) выталкивание за ковер (1 балл) 2) выполнение низкокачественных технических действий (2 балла) из неудобных положений; 3) выполнение качественных бросков с предварительным выведением партнера из равновесия; 4) выполнение высокоамплитудных бросков.	30-60 сек. (1-4 мин.)	2-4	30-90 сек. между сериями
	Варианты набора дисциплинарных баллов за активное противоборство: 1) «вязка» на руках с давлением партнера; 2) выполнение мощных спуртов; 3) отключение двух рук партнера снизу; 4) достижение захвата с контролем передвижения партнера	30-60 сек. (1-4 мин.)	2-3	30-90 сек. между сериями

Варианты выполнения выталкивания партнера за пределы ковра: 1) теснением с захватом одной руки; 2) выведение за ковер с завершающим техническим приемом: скручивание, сваливание или сбивание; 3) противоборство на красной зоне с поиском варианта выталкивания; 4) решение ситуаций с фиксацией партнера за корпус на красной зоне	40-60 сек. (1-4 мин.)	2-3	30-90 сек. между сериями
Варианты выполнения бросков прогибом: 1) отключением рук с ближней дистанции; 2) проходом в туловище со средней дистанции; 3) скручиванием после удержания партнера за корпус; 4) зашагиванием или зависом в крестовом захвате).	30-60 сек. (1-4 мин.)	2-3	30-90 сек. между сериями

Повышение технико-тактических действий на основе разработанной методики предусматривало увеличение интенсивности тренировки; отработка выталкиваний, прессинга соперника; совершенствование приемов в стойке.

Методика включала следующие варианты выполнения технико-тактических действий: набора технических баллов в стойке, набора дисциплинарных баллов за активное противоборство; выполнения выталкивания партнера за пределы ковра; выполнения бросков прогибом.

Каждый вариант предполагал выполнение определенных упражнений. Время выполнения одного задания (серии) составляла от 30 до 60 сек. (1-4 мин.) или 3 мин. всего 3-9 мин.

Количество серий (подходов) была одинаковая (2-3 серии) для трех вариантов (2-4) и различная в первом варианте 2-4 серии. Также предполагалось комбинированное выполнение вариантов упражнений – 1 x 2-3; 2 x 2-3.

Интервал отдыха между подходами составлял от 30 до 90 сек. Или 3-5 мин.

При комбинации технико-тактических вариантов действий разработанной методики доля каждого компонента в связке действий составляла:

- 2-3 варианта (80/20%; 50/50% или 20/80%);
- 2-3-4- вариантов (80/10/10% или 50/25/25%);
- 2-4 варианта (30/70% или 10/90%).

Занятия по разработанной методике проводились на 4 занятиях из 6 учебно-тренировочных занятий в неделю. Доля компонента методики в технико-тактической подготовке борцов греко-римского стиля 14-15 лет составляла 25-30%.

Для оценки эффективности внедрения методики технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля 14-15 лет проведено повторное наблюдение за ходом схваток у борцов греко-римского стиля групп совершенствования спортивного мастерства в период соревнований. Полученные результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Структура реализованных технических действий борцов греко-римского стиля 14-15 лет после эксперимента.

п/п	Показатели	Количественные характеристики	
		Кол-во действий	% от общего числа действий

Технические действия в стойке			
	Броски прогибом	8	10,8
	Броски подворотом	9	12,16
	Сваливания скручиванием/сбиванием	14	18,9
	Переводы в партер	10	13,51
	Выталкивания за ковер	9	12,16
	Дисциплинарные баллы	24	32,43
	Сумма действий	74	100
Технические действия в партере			
	Броски захватом на обратный пояс	8	8,98
	Броски захватом на задний пояс	7	7,86
	Перевороты накатом	44	49,43
	Удержания на мосту	10	11,23
	Результативная защита в партере	13	14,6
	Дисциплинарные баллы	7	7,86
	Сумма действий	89	100

В целом активность борцов повысилась после внедрения нашей методики во всех показателях технических действий как в стойке, так и в партере. Сумма технических действий в стойке увеличилась на 14 действий, а технические действия в партере увеличились на 20 действий. Это мы можем увидеть на рис. 1 и 2.

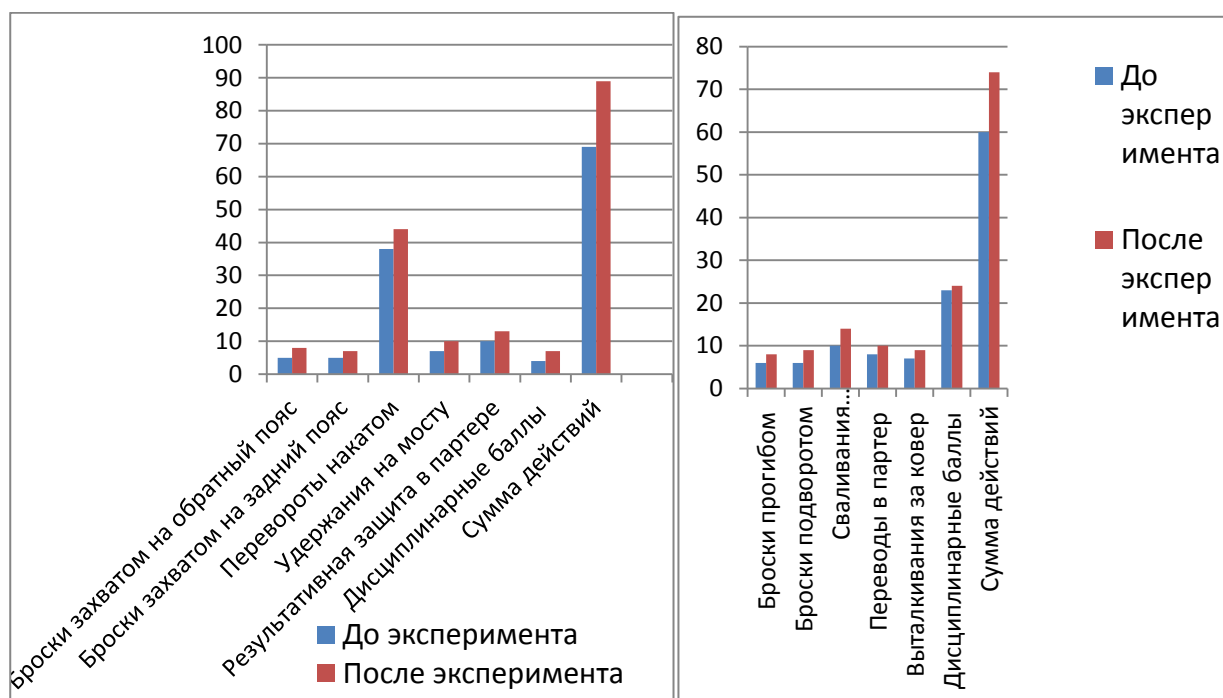


Рис 1. Сравнительная характеристика технических действий борцов в СТОЙКЕ.

Рис 2. Сравнительная характеристика технических действий в ПАРТЕРЕ.

Выводы: Таким образом, результаты наблюдения до и после эксперимента свидетельствуют о положительном влиянии разработанной методики технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля 14-15 лет на показатели технико-тактической подготовленности.

Результаты исследования технико-тактических особенностей соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля 14-15 лет до эксперимента выявили, что сумма действий в партере (69 баллов) превышает сумму действий в стойке (60). В ходе борьбы

лежа самыми широко используемыми выявлены результативная защита в партере и переворот накатом. Данный факт свидетельствует о слабой интенсивности ведения поединка, а также о низкой спортивной результативности борцов. Техническими действиями в стойке выявлены приемы сваливания скручиванием/сбиванием с высокой результативностью и низкой результативности выталкиваний за ковер и переводов соперника в партер.

Результаты исследования технико-тактических особенностей соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля 14-15 лет после эксперимента выявили, что сумма действий в партере увеличилась, так же и сумма действий в стойке.

Оценка эффективности разработанной методики выявила, что внедрение методики оказала положительное влияние на показатели технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля, достоверно улучшив результаты борцов как в стойке, так и в партере. Результат исследования позволит качественно моделировать тренировочный процесс борцов[4,5,6].

Список литературы:

1. Апойко, Р. Н. Оценка объективности претензий МОК к зрелищности греко-римской борьбы / Р. Н. Апойко // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. - № 3 (12). – С. 8-13.
2. Болтиков, Ю.В. Повышение технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля посредством внедрения системы мотивационно-принудительного стимулирования / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, И.Е. Коновалов // Теория и практика физической культуры. 2018. № 5. С. 102-104.
3. Зиннатнуров, А.З. Образ мыслей чемпионов. Психология, приводящая к золоту / А.З. Зиннатнуров, Э.Ф. Сайфуллин // Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очной научно-практической конференции. Редколлегия: Г.В. Бугаев [и др.]. – 2018.- Воронеж.- С.206-210.
4. Карелин, А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации : монография / А.А. Карелин. – Новосибирск : Мангазея, 2002. – 480 с.
5. Крикуха, Ю.А. Планирование и коррекция тренировочной нагрузки на основе индивидуальной комплексной оценки специальной подготовленности борцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Крикуха Ю.А. ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – 22 с.
6. Нелюбин, В.А. Специфика соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля в связи с изменениями условий ее реализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Нелюбин В.А. ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2005. – 23 с.

ЗНАЧЕНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БОРЦОВ

*Шандригось В.И., к.н.ФВиС, доцент,
Тернопольский национальный педагогический университет,
им. В. Гнатюка, г. Тернополь, Украина*

Актуальность. В последнее время подвижные игры, играя важнейшую роль в развитии детей, стали широко использоваться, как эффективное средство в учебно-тренировочном процессе по разным видам спорта. Это связано, прежде всего, с большими возможностями игрового метода обучения в спортивной тренировке, в котором подвижные игры занимают важное место, а также с ранней специализацией в различных видах спорта [1, 3,6,7,8]. Одним из таких видов спорта есть спортивная борьба, обеспечивающая гармоничное развитие подрастающего поколения и разностороннюю подготовку [2,8].

В спортивной подготовке юных борцов нередко складывается ситуация, когда программный материал, методика тренировки и обучение переносятся с взрослого контингента на юных спортсменов. В таких условиях ранняя специализация получила ряд недостатков, связанных с недооценкой особенностей детской психики и характерных для детей форм жизнедеятельности.

Анализ научно-методической литературы и обобщение практического опыта работы тренеров показал, что многие специалисты по спортивной борьбе придают большое значение подвижным играм и игровому методу занятий в системе спортивной подготовки борцов [1,4, 5,7,8,9]. Основываясь на литературных данных, применение в тренировке подвижных игр в спортивной борьбе имеет направленность на формирование физических качеств. Формирования технико-тактических действий с помощью подвижных игр экспериментально не проводилось. Опыт применения подвижных игр, накопленный в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) [3,6] в воспитании физических качеств, имеет большой перенос в спортивную борьбу. Формирование же технических и тактических действий требует проведения специального исследования с одновременным выявлением связанного действия специализированных подвижных игр на физическую подготовленность юного борца.

Исходя из выше сказанного, **целью работы** было проанализировать значение специализированных подвижных игр в технико-тактической подготовке юных борцов.

Результаты исследования и их обсуждение. Потребность применения специализированных подвижных игр в борьбе связано с тем, что в теории и практике спортивной борьбы сложилась парадоксальная ситуация: традиционная практика технико-тактической подготовки ориентирована на изучение приемов с постепенным включением их в борьбу [7,8], и при этом тренеры забывают о необходимости формирования навыков ведения единоборства, то есть на изучение базовых элементов технико-тактических действий (стойки, дистанции, передвижения, захваты, освобождение от захватов, теснение, маневрирования и другие элементарные действия). Они считают, что усвоение этих юными спортсменами происходит само по себе. Для того, чтобы применять приемы в схватках, борцам нужно обладать навыками ведения борьбы, а выполнение приемов, воспитания этих навыков тренеры стремятся обеспечить включением учебных и тренировочных схваток. Но в таких условиях навыки у детей формируются медленно и трудно. Традиционные методы не могут успешно решать эти проблемы, а вот с помощью использования игрового метода — это можно сделать. Игровой метод обучения и тренировки в спорте получает все большее распространение в различных видах спорта [3] и в спортивной борьбе, в частности [1,4,5,7, 8,9].

Применение специализированных подвижных игр, близких по структуре к элементарным формам борьбы, позволяет юным борцам в облегченных условиях усваивать основы ведения единоборства. Такой подход позволит улучшить методику обучения,

перенесенную из взрослого контингента борцов на детей, и при этом учесть потребность детей к игровым формам деятельности.

Основное противоречие, побудившей начать наше исследование, заключалась в том, что в существующей практике начальной подготовки в спортивной борьбе образовалось несоответствие между необходимостью овладения юными борцами основами ведения единоборства и неэффективностью решения данной задачи на базе строго регламентированных методов обучения, что не учитывают стремление детей к игровым формам проявления самостоятельности, к творческому освоению техники и тактики спортивной борьбы.

Однако, в схватках все внимание детей направлено на выполнение приемов, а элементарные тактические действия не отрабатываются. Решение здесь простое – разрабатывать правила ведения схватки, в которой победа присуждалась бы за лучшее исполнение элементарных действий. Такие схватки в игровой форме и являются специализированными подвижными играми [7,8,10].

Используя игры, тренер может заполнить разрыв между строго регламентированным методом обучения и соревнованием, осуществляя последовательно обучение, как техники, так и тактике борьбы.

На занятиях с начинающими, проведения подвижных игр с элементами борьбы, выполнения задач с преодолением сопротивления соперника, позволяют поднять эмоциональный уровень спортсменов. Положительные эмоции, азарт борьбы, помогают проявиться инстинкту самосохранения, заложенном в каждом человеке. На этом фоне происходит легкое усвоение сложного учебного материала, с успешным его запоминанием на длительное время.

Во время учебно-тренировочных занятий со спортсменами высоких разрядов, подвижные игры и спортивные игры по упрощенным правилам позволяют снимать стресс ответственности и напряженности присутствующих на традиционных формах учебно-тренировочных занятий. При этом спортсмены так увлекаются игрой, что нагрузка на таких занятиях не уступает традиционным занятиям. Также развиваются координация и ловкость.

Основной особенностью подвижных игр является то, что они как относительно содержания, так и в отношении методики и правила игры специально разрабатываются тренерами с целью обучения. Обычно эти игры разрабатываются как средство хитрости способностей ощущения, активизации и развития у спортсменов наблюдательности, внимания, памяти, мышления, проверки и закрепления приобретенных ранее знаний.

Игры делают процесс обучения легким и интересным: то или иное умственное задание, задуманное, в игре решается в ходе доступной и привлекательной деятельности. Дидактическая игра создается с целью обучения и умственного развития. И чем в большей степени она сохраняет признаки игры, тем в большей степени она доставляет спортсменам положительные эмоции.

В пользу целенаправленного использования рассмотренных специализированных игр говорит и тот факт, что множество игровых поединков, безопасные и достаточно просты в организации, не требуют от юных спортсменов специальной подготовки и могут проводиться в условиях любого помещения или на открытой спортивной площадке, без дорогостоящего дополнительного оборудования и инвентаря.

Спортсмены-новички, полагаясь на авторитет тренера, иногда просто копируют действия педагога и тем самым не проявляют какого-либо творчества при совершенствовании исследуемых процессов. Чтобы избежать подобных ошибок, руководитель должен предоставлять ученикам необходимую самостоятельность при изучении учебного материала. Самостоятельность учащихся прекрасно развивается в условиях игровых соревнований и проявляется в умении найти лучший вариант, способствует более успешному выполнению заданного приема.

Игровая методика оказывается весьма эффективным средством повышения качества тактического мышления и активизации стиля ведения схватки, причем это достигается, прежде всего, за счет индивидуализации и вариативности технических действий.

При усвоении игрового материала, на разных этапах обучения, необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. размеры игровых площадок уменьшать постепенно;
2. правила проведения ниже предлагаемых соревнований могут уточняться, дополняться. Так, например, можно поставить условия: маневрировать, возвращаться – можно, отступать – нельзя;
3. время, отведенное на поединки, не использованное одним из соперников приводит к поражению обоих спортсменов;
4. можно установить нечетное количество попыток в игровом поединке, с целью выявления победителя (1,3,5) и устанавливается преподавателем в зависимости от цели и задач данного тренировочного занятия, а также в зависимости от подготовленности и количества участников игры;
5. подбор специализированных подвижных игр также осуществляется в зависимости от цели и задач тренировочного занятия;
6. содержание игр можно упрощать или заменять, но так чтобы тренер мог четко организовать проведенное занятие, плотно насыщая его элементами единоборства, не опасаясь травматизма;
7. игры, преимущественно направленные на решение ведущих задач тренировки целесообразно использовать в основной части занятия;
8. при проведении специализированных подвижных игр следует обратить внимание на правильность выполнения элементов технических действий, которые изучаются. Контроль за правильностью выполнения осуществляется тренером-преподавателем, который выступает в роли организатора или судьи подвижных игр;
9. пиком использования специализированных игровых комплексов на фоне с применением основных элементов технико-тактических действий (маневрирование, выполнение захватов и освобождение от них, теснение, проведения броска, необычные начало ведения поединка) являются задания, направлены на отвлечение соперника от хода схватки. Например, победа присуждается участнику при условии, если он добьется ответной реакции противника, то есть удачно проведенное техническое действие зачитывается при условии проведения только повторной атаки или изменения направления атакующего действия, или выведения партнера из равновесия после того, как будет осуществлен необходимый захват. Далее по мере усвоения последних, в учебный процесс включаются тренировочные задания с решением эпизодов поединка выбранным приемом, при различных позициях, встречающихся в соревновательных схватках.

Выводы:

1. Традиционные средства и организация учебно-тренировочного процесса юных борцов вследствие неполной адекватности возрастным особенностям контингента не позволяют в полной мере оптимизировать учебно-тренировочный процесс. Существенным недостатком традиционных методик является строгая регламентация процесса обучения, что не позволяет в достаточной мере индивидуализировать техническое мастерство и воспитать вариативность двигательных навыков.

2. Применение игровой методики в учебно-тренировочном процессе путем включения специализированных подвижных игр, позволяет разработать методику обучения технико-тактическим действиям, в которой игры соответствуют содержанию учебной программы и тем самым повысить результативность использования тактико-технических действий в спортивных поединках.

3. Применение специализированных подвижных игр позволяет резко изменить структуру взаимодействия технической и специальной физической подготовленности юного

борца: все качества приобретают более тесную взаимосвязь и начинают «работать» непосредственно на результативность соревновательной деятельности.

4. Использование специализированных подвижных игр в учебно-тренировочном процессе дает положительный эффект как в отношении непосредственного влияния на специальную физическую и тактико-техническую подготовленность юных спортсменов, так и в отношении отдаленных последствий: в течение ближайших месяцев сохраняются высокие темпы прироста основных показателей соревновательной деятельности.

Перспективы дальнейших исследований. В дальнейшем планируется разработка тренировочных заданий в форме игр и специализированных игровых комплексов в зависимости от возраста, пола и подготовленности спортсменов.

Список литературы:

1. Загура Ф. Особенности применения игр и специализированных игровых комплексов с начинающими борцами греко-римского стиля / Ф. Загура, С. Зубрицкий // Молодая спортивная наука: Сб. науч. трудов. – 2012. – Т.1. – С. 94-98.
2. Пистун А.И. Спортивная борьба: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.И. Пистун. – Львов: Триада плюс, 2008. – 862 с.
3. Масло М.И. Подвижные игры в системе подготовки спортсменов / М.И. Масло // Веснік МДПУ імя І.П. Шамякіна. Педагагічныя навукі. – Мозырь: МДПУ, 2010. – С. 72-75.
4. Крупник Е.Я. Игровые упражнения способствующие совершенствованию приёмов борьбы в партере [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.sambo.spb.ru/teormet/krupnik/krupnik_parter.htm (дата обращения: 20.03.18)
5. Масенко Л.В. Значение применения игровой деятельности в занятиях борьбой дзюдо для детей 6-10 лет / Л.В. Масенко // Научный журнал национального педагогического университета имени М.П. Драгоманова. Серия № 15. «Научно-педагогические проблемы физической культуры / физическая культура и спорт»: сб. научных трудов / Под ред. А. В. Тимошенко. – К.: Изд-во НПУ имени М.П. Драгоманова, 2016. – Выпуск 9 (79) 16. – С. 65-68.
6. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры / Под ред. И.М. Короткова и Л.В. Былеевой. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
7. Крупник Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие / Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. – М.: Советский спорт, 2014. – 176 с.
8. Шандригось В.И. Подвижные игры с элементами единоборств: Учебно-методическое пособие / В.И. Шандригось. – 2-е изд. дополненное и переработанное. – Тернополь: Вектор, 2013. – 60 с.
9. Ягелло В. Игровые формы борьбы в тренировочном процессе молодых дзюдоистов / В. Ягелло // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – №1. – С. 13-26.
10. Соломахин, О.Б. Подвижные игры, как средство подготовки юных борцов вольного стиля / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, В.В. Косулина // В сборнике: Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. 2014. С. 192-193.

THE GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL PREPARING OF JUDOISTS IN DIFFERENT AGE CATEGORY

*Dustmurodov N.I,
Student Samarkand State University, faculty of Physical education,
Tutor teacher – Xujabekov M.A.*

Intruduction. All types of sports are increase such as judo is significantly increase in our republic. Nowadays this sport is creating interest in our public for its attractiveness, care of peoples health and great deal of ability. We have leader sportsman around the world as well as F.Turayev, A.Bagdasarov, A.Shturbabin, R.Sobirov and A.Tangriyev and etc. The time being preparing exercises are well ordered in our state. However like other types of sport judo need to elaboration, practice new techniques and enrichment the substance of work-out process.

Increasing of preparing process of judo athletes require that coaches need to optimize their training plans. For this they must plan their training design effective. We pointed that special and general fitness preparing of judo athletes is more crucial than other. That's why we consider to study this task is important.

According to the given information we determined this work aim analyzing of special and general physical preparation of judo athletes.

Materials and methods. To prepare following manuscript had been analyzed both the special and general physical exercises of judo athletes by us during the training process. Observations organized in Taylak specialized sport school of Olympic reserves (Samarkand).

Discussion. A lot of experts and scientists gave their notice and own ideas about studying theme. For example, V.P.Filin and N.A Fomin were instructed exclusive work. All of them are so necessary publications, which is, help us to elaborate and regular change of sportsman. Not only abroad studies but also our scientists are continue to realization how to improve scientific facet at theoretical aspects and also inculcate into practice, especially judo is well-ordered in Tashkent, Bukhara, Samarkand, Andijan, Ferghana and Kharazm. Moreover, our scientists make a researches about this theme, like F.Kerimov, A.Absattarov, Sh.Arslanov, A.Bagdasarov and so.

Judo athletes exercises are contains immediater power and helps to develop agility. It divided different types of exercises which in counted their ages. For example 16-18 ages are doing immediative, durability exercises. Along time of researches of A.A.Absatarov, A.A.Istomin (1993) were gathered to special attention special and general physical preparation is most important rather than increase the level of teaching [1]. During the research time F.A.Kerimov (2001) found that technical skills and competition process connected to physical gade [2]. His opinion is that if sportsman's physical grade is high level their sport experience is also high level. This researches show, how far this theme is important.

In judo has 7 weight category for men and for woman. Today competitions are organizing by three age categories. They are – cadets, juniors and seniors. To organize effectively of training operation coaches need to know particular sides of the age categories of the athletes. For every age categories have a different methods and training load.

Without doubt, physical preparation is fundamental thing for every master sportsmen ability. At the same time analyses of this information all of the physical preparation have not positive. Some times have a negative effects. For example, this problem put in public conferences schedule in 2000, 2001 and 2005 years. Nowadays, it is increase as a main sources at the internet bases what is more we also we use those materials. There have lots of information about this topic. Researches show that physical preparation of judo exercises are grows index.

To study article theme we have observed preparing process in Taylak specialized sport school of Olympic reserves (Samarkand). Learned coaches training plans and studied their minds. According to the information we can say that during the training both the special and general physical preparing will not be stable. This type of the preparing changes in annual training period. Also, this process changes with the age category.

Most of judo coaches planned their physical preparing before competition. They consider that before combats athletes must be ready and their physical preparedness need in optimal degree. Before annual training comparative percent of special and general physical preparedness was about 20-80 in 8-10 and 10-12 ages of year. In 12-14 and 14-16 ages of year it showed 40-60 percent, and, 16-18 and 18-20 ages of year it showed 50-50 percent. Elder 20 years athletes this indicators was 40-60 percent in yearly cycle (Table – 1). This table clear show that judoists physical preparation was significant changed. And it was foundation to changes.

Table – 1 Changes of special and general physical prepare of judo athletes in different ages.

Age categories	Types of physical preparing	
	G* (%)	S** (%)
8 – 10	80	20
10 – 12	80	20
12 – 14	60	40
14 – 16	60	40
16 – 18	50	50
18 - 20	50	50
Over 20 age	40	60

Notice: * - General physical preparing;

** - Special physical preparing.

Conclusion. At the lesson time specific preparation is increase but general preparation decrease. However, at the end of the preparation lessons both of them are equal preparation .Both trends connected to each other .Because of this we think that it is ill-founded to put hind race between them. General physical preparation covered force, durability, agility and other type of exercises. So, specific physical preparation covers types of exercises similar to general physical preparing bur with twice power which is proper to sportsmen and own improvement.

Increase the level of physical qualities contains work with rivals' opposition, own weigh also elastic expander. Elaboration of physical quality with a help of physical practice or change their format. At that time sportsmen personal ability sex and ages are also calculated.

Before training plan general physical preparing will not be so higher. But after adapting of the athletes these indicators increases. Only it will not be rapidly high.

In conclusion, we can point that general and special physical preparing are more essential than other type of preparing[3,4].

Referenses:

1. A.A.Absatarov, A.A.Istomin. Dzyudo kurashi., Toshkent – 1993. 45-46 pages. [in uzb]
2. F.A.Kerimov. Sport kurashi nazaryasi va usuliyati. Toshkent - 2001. 286 pages. [in uzb]
3. Boltikov Yu.V., Solomakhin O.B., Konovalov I.E.Technical and tactical skills building in modern greco-roman wrestling supported by motivation-and-compulsion system. Theory and Practice of Physical Culture. 2018. № 5. C. 33.
4. Mukhametzyanova, E.D. Circuit training as a method of strength training of young wrestlers of 13-14 years / E.D. Mukhametzyanova, V.I. Volchkova, Y.V. Boltikov // В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2016. С. 1022-1024.

СЕКЦИЯ №10

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В

ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 12-13 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Бикушев Р.Р., студент 81103 М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Гибадуллин М.Р.*

Аннотация. В данной статье определено значение развития выносливости у лыжников - гонщиков как одного из главных условий достижения высоких результатов. Поставлена цель, для достижения которой проведено исследование. В статье представлены актуальность исследования, организация данного исследования, описание экспериментальной методики, результаты данного исследования, их обсуждение и выводы, список литературы, использованной при проведении исследования.

Актуальность. В лыжном спорте, связанном с продолжительной циклической работой, решающее значение для достижения спортивных результатов имеют высокоразвитые качества общей и специальной выносливости, или, выражаясь научным языком, уровень развития аэробных и анаэробных возможностей организма спортсмена. При недостаточном развитии выносливости немаловажен высокий уровень общей и специальной подготовок юных спортсменов-лыжников. За последние годы накопилось много источников литературы по вопросам развития выносливости в циклических видах спорта. Большое внимание в них уделяется и развитию этого физического качества у начинающих лыжников-гонщиков 13-14 лет, поскольку этот возраст считается самым благоприятным для начала занятий лыжным спортом. Однако нет единой эффективной методики развития выносливости у лыжников-гонщиков на 12-13 лет на этапе начальной подготовки.

Цель проведенного исследования - поиск наиболее рациональных приемов применения тренировочных методов и средств развития выносливости у начинающих лыжников - гонщиков 13 -14 лет.

Организация исследования. Исследование проводилось в г. Казани в период с мая по август 2018 г. В исследовании принимали участие 14 мальчиков 12-13 лет занимающиеся лыжными гонками в группе начальной подготовки 2 года обучения. Из этого числа по результатам исходного тестирования были сформированы 2 группы по 7 человек: контрольная группа (КГ) - мальчики, экспериментальная группа (ЭГ) – мальчики.

Экспериментальная группа занималась по специально разработанной методике, за основу которой было взяты разработанные микроциклы направленные на развитие общей выносливости.

Контрольная группа занималась по ранее принятой методике включающей в себя для развития общей выносливости использование метода равномерного упражнения. [5]

Этапы исследования:

1 этап – начальный (май 2018 г.), разработка методики, подбор контингента, исходное тестирование уровня выносливости, комплектование групп.

2 этап – промежуточное тестирование (июль 2018 года), проведение повторных контрольных испытаний, продолжая работать по предложенной методике.

3 этап – итоговый (август 2018 года), заключительное тестирование и сравнение результатов развития общей выносливости, анализ полученных данных. На заключительном этапе: выполнялась математическая статистика, обработка и анализ полученных в ходе исследования данных. Результаты тестов приведены в таблицах.

Результаты исследования и их обсуждение. В методике подготовки экспериментальной группы лыжников 12-13 лет использовались различные средства воспитания выносливости. Участники контрольной группы занимались по общепринятой системе и методике тренировки, направленной на общую физическую подготовку.

Для достижения правильных функциональных перестроек в сердечно-сосудистой, дыхательной и других системах организма занимающихся, использовалось постепенное

повышение нагрузки тренировочного процесса.

Экспериментальная методика развития выносливости у юных лыжников в подготовительном периоде заключается в воспитании выносливости с преимущественным использованием длительного переменного методов и интервального методов тренировки.

Постепенное увеличение доли специальной работы (специальные упражнения на экспандерах, имитационные упражнения, бег по пересеченной местности, бег на лыжероллерах) в тренировочном процессе юных лыжников, даст возможность подготовить нервно-мышечный аппарат спортсменов к выполнению специальной работы на лыжах, а также без лишнего напряжения подвести организм к зимней подготовке, имея хороший уровень функциональной подготовленности.

В методике воспитания общей выносливости лыжников 12-13 лет мы использовали ряд средств, включающие в себя прыжковую имитацию с использованием лыжных палок, гладкий бег и ускорения, имитационные движения лыжника в условиях пересеченной местности, в гору и под гору, комплексы общеразвивающих и специальных упражнений, выполняемые круговым методом.

В таблице 1 представлен план недельного микроцикла лыжников-гонщиков 12-13 лет в подготовительном периоде.

Таблица 1 – Модель микроцикла 1 периода подготовки лыжников

	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.
<u>утро</u>	Быстрота	Общая выносливость	Скор.-силовая выносливость	Игровая	Скоростно-силовая	Круговая трен-ка
<u>вечер</u>	Общая выносливость, гибкость	Техническая подготовка	Общая выносливость, гибкость	отдых	Общая выносливость, гибкость	отдых

В подготовительной части занятия проводился комплекс общеразвивающих упражнений на все группы мышц. В него входили общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание мышц и упражнения на координацию движений, имитационные упражнения на месте. Подготовительная часть составляла – 20% от общего времени тренировочного занятия.

Работа на занятии проходила по заданию: общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), техническая подготовка, тактические приемы. Основная часть занятия занимала – 70% общего времени от тренировочного занятия.

В основную часть тренировочного занятия включались упражнения, способствующие развитию общей выносливости (аэробных возможностей): кроссы, передвижения лыжероллерах, повторный и интервальный бег по пересеченной местности с имитацией лыжных ходов.

Включение общеразвивающих и специальных упражнений в учебно-тренировочный процесс, на подготовительном этапе тренировок, позволяет повысить работоспособность юных лыжников; укрепить мышцы, несущие основную нагрузку при беге на лыжах, повысить функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, тем самым, создать фундамент для последующей тренировочной работы лыжников на снегу.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале педагогического эксперимента было проведено тестирование в обеих группах испытуемых. Тестирование проводилось в течение двух дней, по одному контрольному испытанию в день (понедельник и среда). Перед проведением тестирования проводилась разминка, объяснялась методика и критерии оценки тестов.

Таблица 2 – Результаты предварительного тестирования (сентябрь)

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа		Достоверность различий
	X	σ	X	σ	
6-минутный бег	1320	57	1299	41	$p > 0,05$
Бег 3000 метров	14.31,5	8,77	14.37,0	7,36	$p > 0,05$

Результаты предварительного тестирования, проводимого в начале исследования, как в контрольной, так и в экспериментальной группе, существенных различий не имеют, группы по своему составу однородны (таблица 2).

Таблица 3 – Результаты промежуточного тестирования (июль)

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа		Достоверность различий
	X	σ	X	σ	
6-минутный бег	1350	38	1300	56	$p > 0,05$
Бег 3000 метров	13.39,0	21	13.51,2	25	$p > 0,05$

При сравнении контрольной и экспериментальной группы в промежуточном тестировании результаты в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе. В тесте «6-минутный бег» выявилась разница между группами в 50 метров. В тесте «Бег 3000 метров» разница между экспериментальной группой и контрольной составила 37 сек. В пользу экспериментальной группы (таблица 3).

Таблица 4 – Результаты итогового тестирования (август)

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа		Достоверность различий
	X	σ	X	σ	
6-минутный бег	1542	105	1332,9	118	$p < 0,05$
Бег 3000 метров	12.22,5	22	13.14,0	19	$p < 0,05$

Результаты, полученные в конце подготовительного периода, выявили, что во всех тестах проводимых нами: «6-минутный бег» и «бег 3000 метров» различия между экспериментальной и контрольной группами достоверны. В тесте «6-минутный бег» в экспериментальной группе результат выше на 209,8 метров, чем в контрольной группе. В тесте «бег 3000 метров» результаты экспериментальной группы выше на 52 сек, чем в

контрольной.

Выводы:

1. Основной идеей экспериментальной методики подготовки юных лыжников является сочетание различных средств развития общей выносливости в тренировочном микроцикле.

2. Объем работы, направленной на развитие выносливости, в значительной мере обуславливается спецификой соревновательной деятельности в лыжных гонках.

3. Результаты контрольных испытаний показали статистически достоверное улучшение показателей в тестах по оценке уровня развития общей выносливости в экспериментальной группе по сравнению с контрольной ($p < 0,05$).

Список литературы:

1. Аграновский, М.А. Лыжный спорт / М.А. Аграновский. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 232 с.
2. Березин, Г.В. Лыжный спорт / Под ред. И.М. Букатина. – М., Просвещение, 1997. – 272 с.
3. Бутин, И.М. Лыжный спорт / И.М. Бутин. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
4. Бухтияров, В.Н. Воспитание силовой выносливости у лыжников гонщиков: учебник / В.Н. Бухтияров. – М.: Лыжный спорт, 1982. – 250 с.
5. Колонов, Н. С. Методика развития силовой выносливости / Н. С. Колонов. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 44 с

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ Г. КАЗАНИ

*Гаврилюк К.В., преподаватель кафедры СМРиСОТ,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма*

Актуальность. Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортивного резерва страны – это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. К настоящему времени, по мнению Чеснокова Н. Н. и Никитушкина В. Г., Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова сформировалась стройная система подготовки спортсменов-легкоатлетов. Сюда принято относить всю совокупность собственно соревновательной деятельности, специальной подготовки к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, возникающие в процессе их реализации. Основными компонентами системы спортивной подготовки в легкой атлетике являются система соревнований и тренировок, а также факторов, повышающих эффективность их функционирования: отбор лучших спортсменов, информационное, научное и медико-биологическое обеспечение, материальная база, финансирование, условия социальной среды, управление и организация деятельности всего этого комплекса [1,2]. Система управлений тренировочным процессом спортсменов легкоатлетов является сложным по своему содержанию, возникающие при этом проблемы столь многообразны, что для успешного решения многих из них, знаний и усилий одного тренера уже недостаточно. Из этого следует, что для повышения качества подготовки спортивного резерва по легкой атлетике г. Казани, необходимо выявить существующие проблемы и найти альтернативные варианты решения.

Цель исследования: выявить актуальные проблемы подготовки спортивного резерва в легкой атлетике г. Казани.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью выявления актуальных проблем подготовки спортивного резерва в легкой атлетике г. Казани, было проведено анкетирование, в котором приняли участие 25 тренеров из следующих 6 спортивных школ г. Казани, где имеется специализация «легкая атлетика»: МАУ «СШОР Тасма» Московского района, МАОУ ДО КДЮСШ «Авиатор» Авиастроительного района, МБОУ ДО ДЮСШ «Стрела» Кировского района, МБОУ ДО ДЮСШ «Приволжанин» Приволжского района, МБОУ ДО ДЮСШ «Олимп» Советского района, МБОУ ДО «СДЮСШОР по легкой атлетике» Вахитовского района. Среди которых тренеры с педагогическим стажем от 5 до 46 лет, имеющие почетное спортивное звание «Заслуженный тренер Республики Татарстан», квалификационную высшую категорию, награду «молодой тренер», заслуженные работники образования. Каждому респонденту предоставлялась анкета, в которой необходимо было ответить на 3 вопроса с письменным ответом. Анкетирование позволило выявить основные проблемы при наборе детей в группы начальной подготовки по легкой атлетике, последующие проблемы спортивной подготовки и актуальные направления изучения для более качественной подготовки спортивного резерва.

На вопрос: «с какими сложностями сталкивается тренер при наборе детей в группы начальной подготовки?» все респонденты (25 чел.) указали следующие основные проблемы:

- сложности допуска в общеобразовательные школы;
- сложности в территориальной доступности места проведения учебно-тренировочного занятия (далее – УТЗ);
- набор идет по остаточному принципу, так как к 9 годам дети уже занимаются в других ранних секциях. Например, мальчики футболом или хоккеем, а девочки гимнастикой, танцами или посещают художественную школу.

Из этого следует, тяжело найти и подготовить одаренных детей из-за отсутствия единой системы поиска и отбора талантливых и целеустремленных детей.

Варианты ответов на второй вопрос оказались многочисленными, которые смогли охватить всю систему факторов оптимизации тренировочно-соревновательной подготовки: с

какими проблемами сталкивается тренер при подготовке спортивного резерва? Результаты представлены в таблице 1 (таблица 1).

Таблица 1 – Проблемы подготовки спортивного резерва по легкой атлетике

Проблемы	Кол-во респондентов (чел.)
- Отсутствие постоянной базы для проведения УТЗ (отсутствие стандартного легкоатлетического манежа)	25
- Недостаточное количество спортивного инвентаря	24
- Отсутствие практических методик и приборов для мониторинга спортсменов	22
- Недостаточное финансирование	22
- Большая загруженность футбольно-легкоатлетического манежа во время УТЗ	22
- Отсутствие восстановительных приборов	19
- Сложности с выездом на учебно-тренировочные сборы	18
- Несовершенная система поощрения тренерского состава, работающего с детьми	17
- 2 раза в неделю в вечернее время отсутствие мужской раздевалки	16
- Отсутствие узких специалистов в спортивных школах (психолог, массажист, спортивный врач)	16
- «Нездоровая конкуренция» среди тренеров	16
- Хождение футболистов и их родителей по секторам и дорожкам футбольно-легкоатлетического манежа во время УТЗ легкоатлетов	13
- Большое количество детей 7-9 лет в местах проведения УТЗ	12
- Отсутствие комплексных научных групп (далее – КНГ)	12
- Отсутствие летней базы (лагеря с оборудованными секторами)	10
- Уменьшение % посещаемости занимающихся 9-11 классов (из-за экзаменов)	10

Из таблицы 1 видно, что основными проблемами являются: отсутствие постоянной базы для проведения УТЗ (отсутствие стандартного легкоатлетического манежа) (25 чел.), недостаточное количество спортивного инвентаря (24 чел.).

На следующий вопрос: «какие аспекты необходимо изучить для подготовки качественного спортивного резерва сборных команд в легкой атлетике?» респонденты предоставили разные варианты ответов. Результаты представлены в таблице 2 (таблица 2).

Таблица 2 – Актуальные направления изучения в легкой атлетике для подготовки качественного спортивного резерва

Направления	Кол-во респондентов (чел.)
- Коррекция тренировочных планов, исходя из внешних и внутренних факторов воздействия на спортсменов	18
- Современные приборы и методики мониторинга состояния спортсменов	18
- Спортивные травмы, восстановление спортсмена после них	16
- Психологические основы выведения на основной старт спортсменов	16
- Восстановление во всех периодах спортивной подготовки	15
- Воздействие факторов внешней среды на работоспособность спортсмена	15
- Современные работы по методике тренировок по видам легкой атлетики	14
- Развитие координационных способностей (осознанность в технических движениях, их смысл и причинно-следственные отношения)	5
- Исследования предрасположенности на генном уровне (генетика)	5

Из таблицы 2, следует, что наиболее актуальными направлениями изучения в легкой атлетике для подготовки качественного спортивного резерва является коррекция

тренировочных планов, исходя из внешних и внутренних факторов воздействия на спортсменов (18 чел.), современные приборы и методики мониторинга состояния спортсменов (18 чел.).

Выводы. В результате исследования, были выявлены актуальные проблемы подготовки спортивного резерва в легкой атлетике г. Казани, которые связаны с отсутствием постоянной базы для проведения УТЗ, а именно отсутствие стандартного легкоатлетического манежа с научно-методическим и информационным, медико-биологическим, материально-техническим обеспечением. Для подготовки качественного резерва в легкой атлетике были выявлены актуальные направления для изучения: коррекция тренировочных планов, исходя из внешних и внутренних факторов воздействия на спортсменов; современные приборы и методики мониторинга состояния спортсменов; спортивные травмы, восстановление спортсмена после них; психологические основы выведения на основной старт спортсменов; восстановление во всех периодах спортивной подготовки; воздействие факторов внешней среды на работоспособность спортсмена; современные работы по методике тренировок по видам легкой атлетики; развитие координационных способностей (осознанность в технических движениях, их смысл и причинно-следственные отношения); исследования предрасположенности на генном уровне. Таким образом, качественная подготовка спортивного резерва требует комплексного подхода в решении возникших проблем.

Список литературы:

1. Никитушкин, В.Г. Легкая атлетика: учебник / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2014. – 446 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2017. – 496 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 14-15 ЛЕТ

*Глухова Л.А., студентка 61105 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Гибадуллин М.Р.*

Актуальность данной темы обусловлена тем, что восстановление работоспособности является составной частью тренировочного процесса, поэтому эффективность тренировок стала возможной при применении восстановительных средств и методов. Тренировочные нагрузки нужно сочетать с паузами отдыха, так как любой человек требует восстановления затрат. Без восстановления невозможно увеличения работоспособности. На данный момент тренировочная работа и процесс восстановления – равные и неотъемлемые по значению стороны по приобретению спортивной подготовки.

Системное чередование нагрузок и отдыха в процессе физического воспитания является важным положением, от которого в конечном итоге зависит суммарный эффект занятий. Руководствуя различными вариантами отдыха между занятиями (полный, неполный и суперкомпенсаторный), а также величиной и направленностью нагрузок, можно добиться максимального эффекта при достаточно частом проведении занятий с относительно большой напряженностью.

Во время тренировочных занятий главное условие – применение различных видов восстановления, учитывая при этом индивидуальные качества, классификацию, возрастные особенности спортсмена и т.д. Важную роль играют также средства: педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические, способствующие естественным процессам восстановления и повышающие эффективность тренировочного процесса.

Цель – изучить средства и методы восстановления работоспособности лыжников-гонщиков в возрасте 14-15 лет. И на основе активного отдыха изучим влияние на восстановительные процессы и повышения работоспособности.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс лыжников-гонщиков 14-15 лет.

Предмет исследования: средства и методы восстановления работоспособности.

Основные методы и средства восстановления, применяемые в возрасте 14-15 лет

В этом возрасте можно использовать разнообразные методы восстановления, которые влияют, как на физическое состояние подростка, так и на психологическую разгрузку. Основным условием является отдых, который может быть представлен в различных формах. [2]:

1. Отдых во время тренировочного процесса – перерывы между упражнениями.
2. Пассивный отдых – сон продолжительностью 9-9,5 часов, отдых в течение дня. Дневным отдыхом лучше не злоупотреблять.
3. Активный отдых – упражнения на расслабление мышц.
4. Отдых в воде. Находясь в воде почти в невесомом состоянии можно расслабить мускулатуру, не делая никаких движений. Такой отдых в течении 10 минут рекомендуется после тренировочного процесса, но не следует применять перед соревнованием.

Также, кроме отдыха могут применяться и другие средства восстановления, характерные для лыжников 14-15 лет. Основным путем, оптимизации восстановительных процессов которого является - правильная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, сбалансированное и полноценное питание, сон.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуются систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера, витаминизация с учетом сезонных изменений, релаксационные и дыхательные упражнения. Также применима: баня, массаж.

Немаловажную роль в восстановлении спортсменов играет питание. Сбалансированное питание восполняет организм энергией, в процессе которого происходит быстрое восстановление. Качественная полноценность рациона зависит от правильного соотношения основных питательных веществ: белков, жиров, углеводов.

Особое внимание следует уделять в питании - овощам и фруктам. При интенсивной работе в организме образуется молочная кислота, и именно овощи и фрукты, являясь основными поставщиками щелочных эквивалентов, выполняют важную роль в нормализации кислотно-щелочного баланса. Кроме того, они служат важнейшими источниками витаминов С, Р, провитамина А - каротина, некоторых витаминов групп В, минеральных солей, микроэлементов (кобальта, марганца, никеля, йода, фтора, меди, цинка и др.), углеводов, участвующих в регуляции процессов пищеварения, повышают усвояемость различных пищевых веществ.

Особое место среди продуктов начали занимать минерально-витаминные комплексы. Они служат для восполнения дефицита и обогащения организма лыжника витаминами, для восполнения потерь солей.

Одним их эффективных восстановителей является сон. Это самый универсальный восстановитель после всех видов нагрузок: физических, интеллектуальных, эмоциональных и т. д. Сон - это жизненно важная потребность организма. В возрасте 14-15 лет продолжительность сна должна составлять в среднем около 9-9,5 часов, в зависимости от индивидуальных качеств. Во время сна расслабляется мускулатура, что является необходимым условием для полноценного отдыха. Температура тела несколько снижена, интенсивность основного обмена веществ понижена на 10-15%, что говорит о большой экономичности работы организма в целом [3].

Немаловажную роль играют витамины. На сегодняшний день существует большой выбор витаминных комплексов. При интенсивной физической нагрузке, увеличенном метаболизме может возникнуть витаминная недостаточность. Витамины сами по себе не повышают физическую работоспособность, но играют большую роль в восстановлении. Суточная потребность витаминов в организме человека составляет: витамина А (ретинол) - 1,5 мг в сутки, витамина D (кальциферол) - 2,5 мкг, витамина Е (токоферол) - 12 мг, витамина К (филлохинон) - 1 мг, витамина С (аскорбиновая кислота) - 50-100 мг, витамина В1 (тиамин) - 1,5 мг, витамина В2 (рибофлавин) - 1,5-2 мг, Niazin (никотиновая кислота) - 20 мг, витамина В6 (пиридоксин) - 2 мг, витамина РР (пантотеновая кислота) - 7-10 мг, витамина Н (биотин) - 0,1-0,3 мг, витамина В12 (кобаламин) - 5 мкг [1].

Взаимодействие некоторых витаминов могут привести к побочным эффектам.

Водные процедуры тоже являются одним их средств восстановления юных спортсменов. Водные процедуры способствуют кровоснабжению тканей и окислительно-восстановительным процессам в них, уменьшению травматического отека и кровоизлияний, ликвидации застойных явлений и трофических нарушений в тканях и органах. К водным процедурам можно отнести - душ, ванна, баня.

Одной из широко распространенных водных процедур является душ. Основные действующие факторы душей - температурное и механическое раздражение. Их физиологическое действие на организм зависит от силы механического раздражения, а так же от степени отклонения температуры воды от так называемой нормальной температуры (34-36 градусов).

Баня является эффективным средством борьбы с утомлением повышения работоспособности. Баня может быть использована с целью ускорения восстановительных процессов после интенсивной тренировочной нагрузки, а также подготовки мышц, суставов и организма в целом к физическим нагрузкам. Особенно большой эффект дает баня в сочетании с массажем, чем применение их по отдельности.

О том, что баня положительно повлияла на организм, свидетельствует крепкий сон, отменный аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности. Признаками отрицательного ее влияния являются: вялость, бессонница, потеря аппетита, апатия, появление головных болей. Чаще всего это результат неправильного пользования баней. В этом случае необходимо изменить методику и дозировку процедур. После процедуры увеличивается мышечная сила на протяжении двух дней.

Также одним из средств восстановления является массаж. Сущность массажа состоит в дозированном механическом раздражении тела человека специальными приемами, выполняемыми рукой массажиста или при помощи специальных аппаратов. Массаж оказывает разностороннее влияние на организм, и прежде всего на нервную систему, ускоряет движение лимфы в кожных сосудах, способствует обмену веществ [4].

Результаты исследования и их обсуждение

Эксперимент проводился на базе ДЮСШ «Олимп» Кукморского района Республики Татарстан. В нем приняли участие 24 лыжников, 12 из которых составили контрольную, 12 – экспериментальную. Чтобы определить влияния активного отдыха на работоспособность, в начальном этапе мы за день перед стартом в экспериментальной и контрольной группах в тренировочный процесс включили пассивный день отдыха. На контрольном этапе: в экспериментальной группе включили активный отдых, в контрольной – пассивный день отдыха. Для оценки уровня работоспособности мы использовали Гарвардский степ-тест. Анализ динамики показывает, что в экспериментальной группе с начального этапа по контрольный общая работоспособность в среднем улучшилась на 50 %, в контрольной группе произошли не значительные изменения. Отсюда, следует, что применяя методы и средства восстановления можно улучшить показатели работоспособности.

Таблица 1 – Сравнительный анализ полученных результатов

Этап	Оценка работоспособности в экспериментальной группе			Оценка работоспособности в контрольной группе		
	среднее	хорошее	отличное	среднее	хорошее	отличное
Начальный	33	41	26	33	41	26
Контрольный	0	25	75	33	26	41

Выводы. Литературный обзор и экспериментальные результаты показывают, что за счет увеличения только физических нагрузок невозможно добиться улучшения показателей без сочетания восстановительных процессов. Из этого следует, что восстановление лыжников 14-15 лет становится важнейшей частью тренировочного процесса, которое способствует росту работоспособности, как следствие - нарастание тренированности.

На данный момент существует большое разнообразие средств и методов восстановления, которые делятся на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические. Все они играют немаловажную роль в подготовке лыжника подросткового период. Средства и методы восстановления подбираются исходя из возраста, уровня подготовленности, задач, индивидуальности, характера построения учебно-тренировочного процесса. От правильного применения средств восстановления, сочетания нагрузок и отдыха зависит качество проведенного занятия, и поможет избежать неблагоприятных последствий (перетренированности, переутомления).

Список литературы:

1. Гольберг, Н.Д. Питание юных спортсменов / Н.Д. Гольберг, Р.Р. Дондуковская. - М. : Советский спорт, 2007. - 240с.
2. Дубровский, В.И. Методы повышения физической работоспособности и снятие утомления у спортсменов: Методические рекомендации / В.И. Дубровский., П.И. Готовцев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 254с.
3. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 863 с.
4. Рудакова, А.А. Массаж, баня, здоровье / А.А. Рудакова. – М.: Тритон, 2009. – 230 с.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Говорун Р.А., студент 51105 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – ст.преподаватель, Филиппов И.В.*

Актуальность исследования. Актуальность этой темы обусловлена тем, что необходимо улучшение системы спортивной подготовки лыжников-гонщиков, и выявление закономерности процесса воспитания общей выносливости. Дальнейшие спортивные результаты будут зависеть от показателя уровня развития общей выносливости, что в свою очередь предъявляет тренерам определённые требования для рационального построения тренировочного процесса и применение специальных средств и контроль за юными лыжниками гонщиками.

В годичном цикле подготовки, подготовительный период, как для взрослых так и для юных лыжников служит этапом развития общей выносливости, для юных лыжников этот период является основополагающим в развитие этого качества так как это в дальнейшем положительно скажется на развитие всех систем организма (здоровья). Применение разнообразных упражнений способствует положительной динамики работоспособности в летний период подготовки, что в свою очередь положительно скажется в зимнем периоде.

В подготовке юных спортсменов необходимо включать небольшое количество имитационных тренировок, который в свою очередь доступны и просты в использовании. Тренировки имитационной направленности необходимые для правильно поставленный техники передвижения на лыжах и развитие специальных качеств лыжника, пока юные спортсмены не овладеют необходимым уровнем развития специальных качеств (имитационная ходьба, скользящий бег), тренировки с применением лыжероллеров становятся менее эффективными и нецелесообразным.

Воспитание выносливости играет важную роль в теории и методики лыжного спорта, зачастую от развития данного качества зависит результаты лыжников-гонщиков на соревнованиях. Анализ литературы выявил, что многие авторы говорят, что для воспитания выносливости у юных лыжников гонщиков целесообразно применять игровой, равномерный и круговой метод тренировки.

Цель исследования; разработать и экспериментально проверить методика воспитания выносливости лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки.

Организация исследования;

Эксперимент проводился 3 месяца (с июня по август 2018 года), в ДЮСШ №1, г. Елабуга. В исследовании принимали участие 24 лыжника гонщика 9-10 лет, по 12 спортсменов в каждой группе - экспериментальная и контрольная группы. Группы были однородны по своему составу, средние показатели физического развития в обеих группах были одинаковы. Обе группы тренировались 3 раза в неделю по 2 часа, в вечернее время суток.

Средства и методы воспитания общей выносливости у лыжников-гонщиков

Таблица 1 - Методы и средства воспитания общей выносливости (Июнь)

День	Средства
<u>Пн</u>	Игры: «Парные гонки» «Бег с препятствиями» Круговая тренировка: 1) тележка; 2) зашагивание на колеса; 3) поднимание туловища из положения лежа (пресс); 4) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание); 5) одновременный бесшажный ход (имитация с помощью амортизатора); 6) приседание на двух ногах с помощью амортизатора; Серии –3 Упражнения выполняются по 40 сек Отдых между упражнениями –20 сек Отдых между сериями –2 мин
<u>Вт</u>	Отдых
<u>Ср</u>	Игры: «Кенгуру» «Кузнечики» «Мячик вверх» Далее по Утвержденной программе ДЮСШ.
<u>Чт</u>	Отдых
<u>Пт</u>	Бег на 150 м, 200 м, 300 м. Старт выполняется по очереди, друг за другом с промежутком 3-5 сек. Отдых между дистанциями 3-5 минут. Игры: «Передача мячей в колоннах» «Встречная эстафета» «Передвижение крабов»
<u>Сб</u>	Отдых
<u>Вс</u>	Отдых

Таблица 2 - Методы и средства воспитания общей выносливости (Июль)

День	Средства
<u>Пн</u>	Во время разминки, бег в колоннах, последний участник бежит вперед первого и так пока не пройдет каждый ребенок. Игры: «Не расцепись» «Каракашица»
<u>Вт</u>	Отдых
<u>Ср</u>	Игры: «Играй, играй, мяч не теряй» «Вышибалы» «С кочки на кочку» Далее по Утвержденной программе ДЮСШ.
<u>Чт</u>	Отдых
<u>Пт</u>	Прыжки в гору: -на одной ноге; -прыжки в длину, в движении; -бег на прямых ногах; -бег прыжками. Игры: «Часовые и разведчики» «Не дай получить мяч»
<u>Сб</u>	Отдых
<u>Вс</u>	Отдых

Таблица 3 - Методы и средства воспитания общей выносливости (Август)

День	Средства
<u>Пн</u>	Игры: «Получить мяч» «Снайперы» Имитация лыжных ходов. При передвижении на каждое кратное движения рук и ног выполняется активный вдох и выдох. Время выполнения от 10 - 20 мин.
<u>Вт</u>	Отдых
<u>Ср</u>	Игры: «Догони мяч» «Пятнашки» Далее по Утвержденной программе ДЮСШ.
<u>Чт</u>	Отдых
<u>Пт</u>	Игры: «Выталкивание из круга» «Залпом пли» «Мяч в кольцо» Передвижение на лыжероллерах. Тренером дается задание на выполнение активного вдоха и выдоха, согласование дыхания с циклами движения рук или ног. Время выполнения от 15-25 мин
<u>Сб</u>	Отдых
<u>Вс</u>	Отдых

Результаты исследования и их обсуждение:

Таблица 4 - Сравнительный анализ результатов исследования экспериментальной и контрольной группы

Вид	Бег на 100 м (мин, с)		Бег на 1000 м (мин, с)	
Группы	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
В начале исследования	25,8±0,4	25,9±0,6	5,41±0,11	5,43±0,12
В конце исследования	24,0±0,6	25,0±0,7	5,25±0,12	5,34±0,11
T	18,5	13,3	10,7	8,6
P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
$t > t_{кр}$	18,5 > 2,20	13,3 > 2,20	10,7 > 2,20	8,6 > 2,20

Статистический вывод. Поскольку t во всех упражнениях больше чем критическое $t_{кр} = 2,20$ то $t > t_{кр}$, поэтому различие между выборками статистически достоверно.

Выводы: Эффективность данной методики доказана с помощью математической статистики и видна положительная динамика роста результатов в экспериментальной группе, в некоторых упражнениях очень значительные приросты показателей экспериментальной группы в сравнении с контрольной. Таким образом, мы считаем, что в данной возрастной категории должное внимание нужно уделять общей подготовке, на данном тренировочном этапе она занимает одно из ведущих мест.

Эффективность разработанного комплекса подтвердилась не только положительной динамикой результатов экспериментальной группы, но и значительным превосходством результатов тестирования экспериментальной группы над показателями испытуемых контрольной группы. Таким образом, в подготовке юных лыжников на этапе начальной подготовки целесообразно использовать широкий спектр тренировочных средств, в основе которых лежат разнообразные упражнения.

В результате проведенного исследования, можно сказать следующее: в тестах наблюдается улучшение результатов в обеих группах, но тренировка лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки создает предпосылки для дальнейшего развития общей выносливости.

Эффективность разработанной методики воспитания выносливости лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки была подтверждена в результате тестирования. Анализ конечных показателей показал, что выносливость улучшилась в обеих группах, однако в экспериментальной прирост выше, чем в контрольной группе. Результаты достоверно различаются. Таким образом, экспериментальная проверка эффективности разработанной методики воспитания выносливости лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки показала, что в конце подготовительного периода спортсмены экспериментальной группы имеют лучшие показатели выносливости. Исходя из этого, развитие выносливости может быть признана эффективной и в дальнейшем может применяться в спортивной практике.

Список литературы:

1. Авдеев А.А. Построение тренировочного процесса лыжников-спринтеров массовых разрядов в подготовительном периоде годичного цикла /А.А. Авдеев// дис. канд. пед. Наук. - СПб. - 2007. - с. 178
2. Баевский, Р.М. Диагностические возможности аппаратно-программных комплексов в спортивной медицине / Р.М. Баевский // БМСИ. - 2009. - с. 38-40.
3. Брянкин, С.В. Отбор и ориентация спортсменов /С.В. Брянкин // Автореф. канд. дис. Малаховка. - 2002. –с. 22.

4. Букреев, А.А. Возрастные особенности циклических движений детей и подростков / А.А.Букреев, В.М. Волков, В.П. Филин. - М.:Спортивный отбор. - 2003. -с. 176.
5. Кобзева, Л.Ф. Возрастные особенности адаптации детского организма на примере занятий лыжным спортом / Л.Ф. Кобзева, Р.Н. Дорохов // Сборник статей, под общ. ред. А.И. Павлова. - Смоленск: СГАФКСТ. - 2005. – с. 382.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАРЬЕРИСТОК 18-19 ЛЕТ

*Головина М.В., студент 51104 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., ст. преподаватель Шатунов Д.А.*

Актуальность. Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта, который объединяет упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях, а также многоборья.

Барьерный бег - это один из сложных технических видов легкой атлетики, предъявляющих высокие требования к физической и технической подготовке спортсмена. Сочетание скорости спринтера, прыгучести, гибкости, высокой координации движений даст возможность спортсмену достичь высоких результатов на этой дистанции. Барьерный бег требует определенной подготовленности опорно-двигательного аппарата спортсмена, достаточной силы, быстроты, подвижности суставов.

Одной из основных задач в тренировке барьериста на специально-подготовительном этапе является: совершенствование скоростных способностей. Однако, многие тренеры сталкиваются с проблемами и трудностями при скоростной подготовке барьеристов, что сказывается на успешности выступления спортсменов на соревнованиях.

Именно этот факт и определяет актуальность данной работы.

Цель исследования – теоретически и экспериментально обосновать методику совершенствования скоростных способностей барьеристок 18-19 лет

Организация исследования

Исследование проводилось на базе СДЮСШОР по легкой атлетике г. Казани. В исследовании принимали участие 16 человек, занимающиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства, в возрасте 18-19 лет.

Исследование проводилось в 3 этапа:

1 этап (сентябрь 2018 – октябрь 2018) – изучение и анализ особенностей приемов подготовки барьеристок. Определялись объект и предмет исследования. Разрабатывалась методика проведения тестирования, отбирались упражнения контрольного тестирования, определяющие скоростные способности спортсменок. Замер начальных показателей контрольного тестирования.

2 этап (ноябрь 2018 – январь 2019) – проведение экспериментальной работы.

3 этап (февраль 2019 – май 2019) – анализ и обработка результатов исследования, написание работы.

В экспериментальной работе приняли участие 16 спортсменок в возрасте 16 – 17 лет. Мы разделили их на 2 группы - в экспериментальную и контрольную, соответственно, по 8 (восемь) спортсменок в каждой группе. Занятия проводились по пять – шесть раз в неделю, длительность каждой тренировки по 2,5 часа.

Средства и методы совершенствования скоростных способностей барьеристок 18-19 лет

Разработана методика, применяемая для барьеристок в начале основной тренировочной нагрузки. Цель этой методики – совершенствование скоростных способностей. Ее желательно практиковать в начале основной части тренировок. При этом необходимо учесть фазу отдыха и восстановление мышц, чтоб избежать от последствий спортивных травм.

Предлагаемую нами методику следует применить по усмотрению в неделю 3 раза в начале основной части тренировки. Условно мы ее распределили следующим образом:

Понедельник. Экспериментальная группа выполняла: бег на месте в упоре – на время (10 – 15с) с дальнейшим ускорением 20 – 30 м. со стартовой линии. Упражнения выполняются с партнером под команду. Интервал отдыха между повторениями равен 2 – 3

мин. Количество повторений – 3, серий – 2, отдых между сериями – 8 – 10 мин. Отдых между сериями рассчитан на полное восстановление спортсменов. Интенсивность выполнения упражнения максимальная, скорость бега на уровне 95 - 100% от максимальных возможностей. Контрольная группа выполняла обычные ускорения по 20 – 30 м с таким же интервалом отдыха и такое же количество повторений, без партнера под свою команду.

Среда. Экспериментальная группа выполняла: старты с места с различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, стоя спиной – 25 м. Упражнения выполняются по звуковому сигналу, с партнером. Интервал отдыха 1-1,5 мин, количество повторений 10-12 раз. Скорость бега на уровне 95 - 100% от максимальных возможностей. Контрольная группа выполняла ускорения в облегченных условиях, с высокого старта под команду тренера с таким же интервалом отдыха и такое же количество повторений. Экспериментальная группа выполняла: высокое бедро с продвижением с партнером на время (20 – 30 с). На ноги занимающихся для сопротивления надевались резинки. Количество повторений 4-5 раз, интервал отдыха между повторениями 3 мин. Упражнение выполняется на уровне 90 – 95% от максимальных возможностей. Контрольная группа выполняла высокое бедро на месте под секундомер (20 – 30 с), с таким же интервалом отдыха и такое же количество повторений.

Пятница. Экспериментальная группа выполняла: бег с низкого старта 60 м. Упражнение выполняется с активным выходом с колодок 10 - 15 м с дальнейшим пробеганием дистанции. Упражнение выполняется с партнером под команду. Количество повторений - 5 раз. Интервал отдыха между повторениями 2 - 3 мин. Скорость бега на первых 10 - 15 м на уровне 95 - 100 %, на последующих метрах дистанции на уровне 85 - 90% от максимальных возможностей. Время пробегания дистанции должно быть не хуже 8,5 с. Контрольная группа выполняла бег с низкого старта 60 м без учета времени и по одному. Количество повторений и интервал отдыха был одинаковым у обеих групп.

Рассмотренная выше методика направлена на совершенствование скоростных способностей барьеристок в подготовительном периоде на специально - подготовительном этапе. Данная методика способствует развитию частоты движений, резкости движений, а так же развитию быстроты в комплексном ее выражении. В данной методике используются следующие методы тренировок: повторный, вариативный, соревновательный. Главным методом в нашей методике является соревновательный, он стимулирует максимальное проявление скоростных способностей и позволяет выявить уровень их развития. Обеспечивает максимальную физическую нагрузку и содействует воспитанию волевых качеств. Нужно отметить, что при использовании данной методики необходим контроль со стороны тренера – педагога. При утомлении организма можно корректировать количество выполняемых подходов. Как выше было отмечено здесь нужно проследить за индивидуальными, физиологическими и функциональными особенностями организма. Необходимо подчеркнуть, что часть этих упражнений также использовались в контрольной группе, как средства тренировочного процесса в малых количествах и в период определенного этапа подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение

Таблица 1 - Сравнительный анализ результатов исследования скоростных способностей барьеристок 18-19 лет

Статистические характеристики	Бег 60 м по движению (сек.)	Бег 30 м с низкого старта (сек.)	Бег 20 м с ходу (сек.)
Экспериментальная группа			
В начале $\bar{X} \pm S_x$	7,95±0,04	4,48±0,04	2,64±0,03
В конце $\bar{X} \pm S_x$	7,75±0,04	4,31±0,03	2,58±0,03
P	<0,5	<0,5	<0,5
Контрольная группа			
В начале $\bar{X} \pm S_x$	8,04±0,05	4,49±0,04	2,63±0,03
В конце $\bar{X} \pm S_x$	7,97±0,06	4,43±0,03	2,58±0,03
P	<0,5	<0,5	<0,5

Таким образом, наглядно можно посмотреть изменение (улучшение) спортивных результатов за весь период экспериментальной работы.

Бег на 60 метров с в движение:

- улучшение у контрольной группы на 0,07 с., у экспериментальной на 0,20 с.

Бег на 30 метров с низкого старта:

- улучшение у контрольной группы на 0,06 с., у экспериментальной на 0,17 с.

Бег на 20 метров с ходу:

- улучшение у контрольной группы на 0,05, у экспериментальной на 0,15 с.

Изменение средних показателей контрольных испытаний в конце исследования между контрольной и экспериментальной группой:

Бег на 60 метров по движению:

Контрольная группа - 8,07 сек., экспериментальная группа - 7,93 сек. (разница 0,14сек).

Бег на 30 метров с низкого старта:

Контрольная группа - 4,53 сек., экспериментальная группа - 4,41 сек. (разница 0,12сек).

Бег на 20 метров с ходу:

Контрольная группа - 2,68 сек., экспериментальная группа - 2,59 с. (разница 0,09 сек.)

Выводы:

Сопоставление результатов тестирования экспериментальной и контрольной группы показывает, что применение данной методики упражнений для развития скоростных способностей занимающихся, специализирующихся в барьерном беге способствует к быстрому и стабильному росту спортивных результатов. Здесь большое значение имеет чередование упражнений и индивидуальный подход каждому спортсмену.

Анализируя полученные данные, можно констатировать, что методика, направленная на совершенствование скоростных качеств, дала улучшение результатов исследуемых, специализирующихся в барьерном беге.

В ходе педагогического эксперимента было установлено, что использование нами методики в тренировочном процессе для развития скоростных качеств барьеристок является достаточно эффективной.

Это подтверждается следующими факторами:

Рост спортивных результатов у экспериментальной группы сравнительно выше, у контрольной группы тоже отмечается рост результатов, но он не существен и главное не стабилен. На наш взгляд, рост результатов показывает перспективность и спортивный потенциал спортсмена.

Список литературы:

1. Анисимова, Е. А. Повышение спортивного мастерства бегунов на короткие дистанции / Е. А. Анисимова, М. А. Козловский // Теория и практика физической культуры. - 2010. - № 9. - С. 76-79.
2. Веселов, В. И. Развитие физических и психологических качеств студентов средствами и методами физического воспитания / В.И. Веселов, А.С. Воронович // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 7. – С. 11–15.
3. Губа, В. П. Легкая атлетика: учеб. пособие / В. П. Губа, В. Г. Никитушкин, В. И. Гапеев. – М. : Олимпия Пресс, 2005. – 224 с.
4. Захаров, М. Ф. Изменение функциональных показателей у легкоатлетов при физических нагрузках различного типа / М.Ф. Захаров, С.П. Левушкин, Э.А. Лазарева // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 2. – С. 27-28.
5. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин - М. : Академия, 2002.-75 с.
6. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин - М. : Советский спорт, 2003. - 464 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ БИОЛОГИЧЕСКИ ОБОСНОВАННОЙ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Горбунов М.А., студент 71103 М гр.,

Гоголин В.А., заслуженный тренер России,

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,

Научный руководитель – д.п.н., профессор кафедры ТиМЦВС Латыпов И.К.

Актуальность. Концепцию биологически обоснованной системы спортивной тренировки (БОССТ) разработал в 70-х годах прошлого столетия профессор ВНИИФК, доктор медицинских наук Ю.П. Сергеев. Данная система, которая была инновационной для того времени и в настоящее время не утратила своей актуальности. Она позволяет взглянуть на тренировочный процесс с другой стороны, отойти от традиционных канонов. Свои исследования профессор проводил в академической гребле. БОССТ является разновидностью метода варьирования нагрузки: переводящей (тяжелой) и удерживающей (восстановительной). Но отличие данного метода заключается в том, что организм спортсмена должен восстановиться после переводящей нагрузки. При этом переводящие нагрузки не должны наслаиваться друг на друга [3].

Цель исследования – изучить биологические закономерности перехода организма спортсмена на новый уровень специфической адаптации к мышечной работе.

Результаты исследования и их обсуждение. Данная закономерность проявляется в последовательном развитии в послерабочем периоде индуцированных однократной физической нагрузкой до утомления состояний или так называемых «фаз адаптации»: фазы остаточного утомления (ФОУ); фазы повышенной работоспособности (ФПвР); фазы пониженной работоспособности (ФПнР); фазы стабилизации работоспособности (ФСР) и, наконец, нового уровня работоспособности (НУР). В течение этих фаз в органах человека на основе ускорения физиологической регенерации субклеточных структур происходит их перестройка, сопровождающаяся биоэнергетическими сдвигами, характерными для каждой из вышеперечисленных фаз адаптации. Запуск весьма сложных адаптационных механизмов, к которым относятся усиление процессов синтеза, ускорение физиологического обновления субклеточных структур (сопровождающееся качественным изменением их функции), новообразование митохондрий, миофибрилл и мышечных волокон, перестройка капилляров, массовое образование миосателлитов, перестройка ферментативных систем и др., осуществляется под влиянием изменений, возникающих в периоде утомления. Таким образом, физическая нагрузка выступает в качестве альтернативного фактора, вызывающего последующие реконструктивные процессы, переводящие организм на качественно новый уровень адаптации или, иными словами, на новый уровень функциональных возможностей.

Сущность описываемой закономерности, по мнению профессора Ю.П. Сергеева, отражает приводимая здесь принципиальная схема изменения работоспособности в послерабочем периоде (рисунок 1). Схема раскрывает то положение, что фаза повышенной работоспособности отнюдь не является завершением адаптационных сдвигов, а представляет собой только преходящее состояние общего адаптационного процесса, начинающегося в период утомления и заканчивающегося новым уровнем адаптации.

Достигнутый уровень адаптации держится 3-4 дня, и если его не поддерживать адекватными воздействиями внешней среды (например, соответствующими физическими нагрузками), то он утрачивается, т.е. происходит дезадаптация. Полученные сотрудниками лаборатории функциональной морфологии экспериментальные данные также показывают, что применение повторных утомляющих (развивающих) физических нагрузок в условиях незавершённого адаптационного процесса (например, в фазе суперкомпенсации) действительно приводит к повышению работоспособности, но заканчивается возникновением состояния хронического физического перенапряжения, сопровождающегося

в конечном счёте срывом работоспособности. С биологических позиций это наименее эффективный путь адаптации [1,2,4].

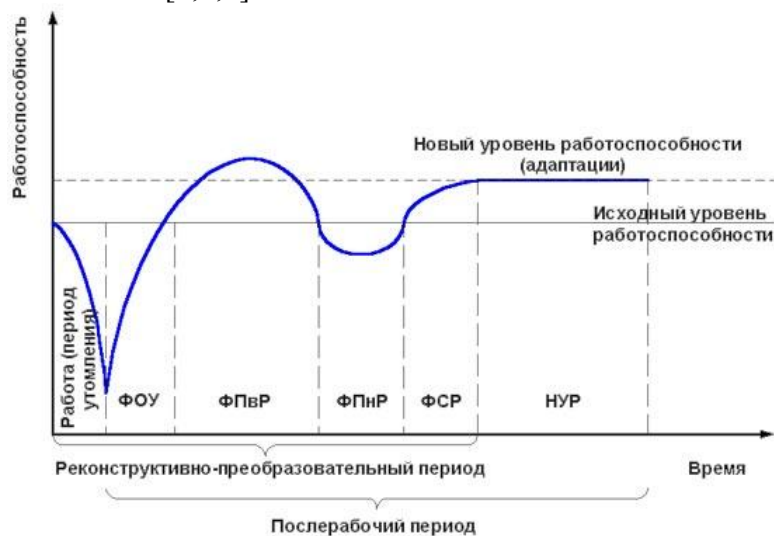


Рисунок 1 – Схема изменения физической работоспособности спортсмена в послерабочем периоде

В соответствии с раскрытой закономерностью была разработана принципиальная схема биологически обоснованной системы спортивной тренировки (БОССТ). Суть её заключается в том, что после того как работа до утомления проведена и организм спортсмена вышел на новый уровень адаптации, этот уровень поддерживается небольшими по объёму нагрузками, осуществляемыми через 1-2 дня, и полностью соответствующими по своему характеру первоначальной утомляющей работе. Таким образом, организм спортсмена должен находиться в условиях, отражающих достигнутый уровень адаптации, т.е. повышенный уровень работоспособности поддерживается удерживающими нагрузками (УДН).

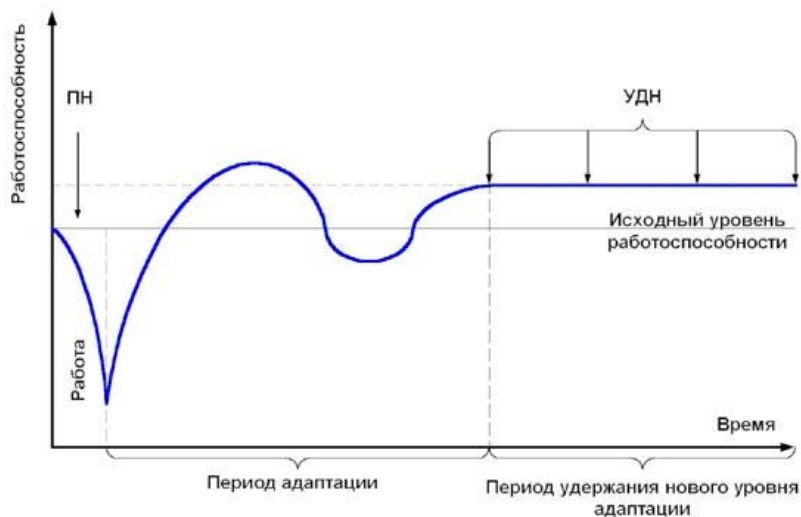


Рисунок 2 – Схема биологически обоснованной системы спортивной тренировки

Методика БОССТ. Данная схема осуществляется на практике следующим образом:

1) Определяются индивидуальные характеристики физического развития спортсмена и его биоэнергетики, ставится задача развития необходимого физического качества (например, силовой выносливости) и в целях решения этой задачи делается выбор соответствующего режима воздействия (характера тренирующей нагрузки).

2) Затем в рамках выбранного режима спортсмену даётся физическая работа до утомления (переводная нагрузка (ПН), поскольку она переносит организм на новый уровень адаптации).

3) Кроме того, прослеживаются фазы адаптации, которые по времени занимают в целом от 1 до 7 суток, в зависимости от состояния тренированности спортсмена и характера переводной нагрузки, и по достижении нового уровня адаптации даются удерживающие нагрузки (УДН). Смысл последних заключается в том, чтобы каждый раз вывести спортсмена на уровень стационарной работы в режиме переводной нагрузки.

4) Длительность адаптационной тренировочной ступени составляет 7-18 календарных дней, из которых тренировочными являются 4-7 дней.

5) Общий объём развивающей работы (ПН и УДН) находится в пределах 3-7 часов, т.к. этого вполне достаточно, чтобы получить, близкий к максимальному, тренировочный эффект.

6) В процессе прохождения фаз адаптации тренировочная работа не осуществляется.

В условиях практического применения БОССТ в полной мере реализуются принципы индивидуализации и объективизации тренировочного режима и его основных компонентов (мощности, времени, типа развивающей и вспомогательной работы, времени и характера отдыха) и другие педагогические принципы. Таким образом, применение этой системы на практике

Выводы:

1. Биологически обоснованная система спортивной тренировки приводит к целенаправленному, эффективному, хорошо управляемому и контролируемому процессу развития необходимых физических качеств, при уменьшении объёмов развивающей работы, а также к исчезновению таких явлений, как «пик спортивной формы», хроническое физическое перенапряжение и срыв работоспособности.

2. Применение схемы БОССТ наиболее полно раскрывает генетически детерминированные адаптационные возможности организма спортсмена.

Список литературы:

1. Верхошанский, Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки /Ю.В. Верхошанский //Теория и практика физической культуры. – 1998. – №7. – С. 21-28.

2. Орлова, В.В. Теоретические и методические аспекты построения тренировочного процесса в циклических видах спорта (академическая гребля) /В.В. Орлова, О.Е. Халалеева //Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т.30. – С. 41–45. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/65079.htm>.

3. Сергеев, Ю.П. О некоторых теоретических разработках и опыте внедрения в спортивную практику достижений биологической науки /Ю.П. Сергеев //Научно-спортивный вестник. – 1980. – №5. – С. 14-19.

4. Сергеев, Ю.П. Теоретические разработки и опыт внедрения в спортивную практику достижений биологической науки /Ю.П. Сергеев //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №6 (136). – С. 33-35.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СКОРОСТНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНИЙ НА 800 МЕТРОВ

*Дворецкая Ю.К., студент 51104 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – старший преподаватель Боровик С.Г.*

Актуальность. Бег на средние дистанции - это бег на расстояние от 800 метров до двух километров. Он является одним из популярных видов легкой атлетики, так как не такой продолжительный, как бег на длинные дистанции, и не настолько быстрый, как спринт.

800 метров — это особая дистанция, требующая сочетания высокой скорости и выносливости, что является проблемой для многих бегунов и тренеров. Эта дистанция требует развитие общей подготовки в подготовительном периоде, который направлен на постепенный переход от активного отдыха к интенсивной специфической работе. Тренировочный процесс на 800 м включает в себя специальную подготовку бегуна, и требует от спортсмена развитие таких качеств, как быстрота, сила и выносливость. При правильном подходе тренера и спортсмена можно добиться высоких результатов, если соблюдать специфику подготовки бегуна на 800 метров.

Анализ литературных источников, беседы с тренерами свидетельствуют, что наши бегуны недооценивают роль скоростной подготовки, поскольку существуют чрезвычайно разноречивые мнения о наиболее эффективных средствах и методах развития скоростных способностей. В беге на 800 метров достичь высоких спортивных результатов нельзя без скоростной подготовки.

Цель исследования – теоретически обосновать средства и методы скоростной подготовки квалифицированных бегунов на 800 метров.

Результаты исследования и их обсуждение

Тренеры считают 800 метров быстрой и короткой дистанцией для бегунов, склонных к более длинным дистанциям, и длинной и требующей выносливости для тех, кто специализируется в беге на 400 метров. В современном спорте уровень развития скоростных качеств является одним из важнейших факторов, обуславливающих высокие спортивные достижения. Необходимо отметить, что значение физической подготовки у спортсменок возрастает не только в чисто скоростно-силовых видах спорта, но и в таких как бег на 800 метров и более длинных дистанциях. Бег на 800 метров требует от спортсменов выносливости, спринтерских качеств и тактического мышления.

Основные задачи тренировки квалифицированных бегунов на 800 метров:

1. Развить общую и специальную выносливость применительно к бегу на средние дистанции и длинные дистанции, скорость в беге на 100, 200 и 400 м;
2. Улучшить ОФП;
3. Воспитать «чувство скорости» бега;
4. Повысить уровень моральных и волевых качеств бегуна;
5. Определить тактические варианты пробегания дистанции;
6. Вести теоретическую подготовку.

Бег на 800 метров относится к зоне субмаксимальной мощности работы. Одним из показателей, характеризующих эту зону, является кислородный долг, который нарастает к концу дистанции в соревновательном беге и составляет 20-25 л. Значительно возрастает в крови количество молочной кислоты (270-200 мг %). Как правило, на финишном отрезке дистанции наблюдается максимальное потребление кислорода. В беге на средние дистанции бегун стремится к быстрому достижению соревновательной скорости, поддержанию ее в процессе бега по дистанции и созданию предпосылок для увеличения скорости (или сохранению ее) на финишном отрезке [3].

Комплексное проявление скоростных способностей вытекает из содержания соревновательной деятельности в беге на 800 м, поэтому работа над повышением

скоростных качеств легкоатлета может быть разделена на два взаимосвязанных этапа: этап дифференцированного совершенствования отдельных составляющих скоростных способностей (время реакции, время одиночного движения, частота движений и др.) и этап интегрального совершенствования, на котором происходит объединение локальных способностей в целостных двигательных актах, характерных для бега на средние дистанции. Понятно, что это разделение условно, однако оно позволяет обеспечить единство и взаимосвязь аналитического и синтезирующего подходов при совершенствовании скоростных качеств легкоатлетов [5].

Средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений. Эти упражнения могут носить общеподготовительный, вспомогательный и специальный характер. Для развития элементарных форм быстроты во всех видах спорта широко используются гимнастические упражнения и, особенно, спортивные игры, предъявляющие высокие требования к проявлению скоростных качеств. Специально-подготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных действиях. Эти упражнения строятся в соответствии со структурой и особенностями проявления скоростных качеств в соревновательной деятельности и представляют собой различные действия и приемы, характерные для бега на средние дистанции и требующие высокого уровня скоростных качеств [3].

Эффективным средством комплексного совершенствования скоростных способностей являются соревновательные упражнения. В условиях соревнований при соответствующей предварительной подготовке и мотивации удастся достигать таких показателей скорости при выполнении отдельных компонентов соревновательной деятельности, которые, как правило, трудно показать в процессе тренировки даже с более кратковременными упражнениями, с изолированным выделением упражнений чисто скоростного характера [2].

Эффективность скоростной подготовки во многом зависит от интенсивности выполнения упражнений, способности средневики-легкоатлета предельно мобилизоваться при этом. Именно степень мобилизации скоростных качеств, умение легкоатлета в процессе тренировочных занятий выполнять скоростные упражнения на предельном и околопредельном уровнях, по возможности более часто превышать наилучшие личные результаты в отдельных упражнениях служат основным стимулом повышения его скоростной подготовленности. Проявления скоростных качеств при тренировке бегуний, особенно квалифицированных, во многом зависит от подбора таких средств и методических приемов, которые обеспечивали бы оптимальный уровень стимуляции деятельности центральной нервной системы и исполнительных органов [1].

Для повышения эффективности скоростной подготовки большое значение имеет вариативность двигательных действий при выполнении соревновательных и основных специально-подготовительных упражнений за счет чередования нормальных, облегченных и затрудненных условий. Такая тренировка совершенствует внутри- и межмышечную координацию, способность к реализации скоростно-силовых возможностей в условиях соревновательной деятельности, оказывает положительное влияние на формирование подвижной техники движений [5].

Важным методическим приемом, способствующим повышению эффективности скоростной подготовки, является правильная психологическая мотивация, создание специфического эмоционального фона, обеспечивающего более полную реализацию функционального потенциала при выполнении тренировочной и соревновательной работы. Для этой цели создается соревновательная обстановка на занятиях, проводится совместная тренировка равных по силам бегуний, применяются разнообразные упражнения, представляется постоянная информация о результативности выполнения заданий и т.п. Умелое использование этих путей позволяет на 5-10 % повысить уровень проявления скоростных способностей легкоатлетов, что оказывает очень большое влияние на

эффективность тренировочного процесса [3].

Среди эффективных педагогических средств стимуляции скоростных качеств следует отметить выполнение кратковременных упражнений в конце занятий аэробного характера, построенных на большом объеме работы умеренной интенсивности. В этом случае спортсменам часто удается проявить скоростные качества на уровне, недоступном в начале тренировочного занятия, непосредственно после разминки. Прежде всего, это обусловлено положительным влиянием длительного выполнения относительно малоинтенсивной работы на улучшение межмышечной и внутримышечной координации, налаживании оптимального взаимоотношения двигательной и вегетативных функций [4].

Для стимуляции скоростных способностей при выполнении различных упражнений эффективны некоторые технические средства и приемы: например, использование специальных буксировочных устройств, которые позволяют бегунье, продвигаться со скоростью, на 5-20% превышающей доступную ей. При этом бегунья выполняет движения с максимальной интенсивностью, стараясь привести их в соответствие с новым, более высоким уровнем скорости. Проявлению спринтерских качеств способствует правильная психическая мотивация во время тренировочной работы, применение соревновательного и игрового методов при выполнении различных упражнений, создание соревновательного микроклимата в каждом тренировочном занятии [4].

Выводы:

Бегуньи на 800 метров должны обладать способностью преодолевать трудности и выдерживать на протяжении второй половины дистанции высокую скорость, а также высокую концентрацию продуктов энергетического обмена в виде молочной кислоты и сдвигов pH.

На совершенствование скоростных способностей необходимо уделять внимание не только в соревновательный период, но и в подготовительный, применяя специальные беговые упражнения, бег с ускорениями, бег с высокого и низкого старта, бег с ходу на 30-100 м, бег с околопредельной скоростью на отрезках 50-200 м, повторный и переменный бег на отрезках 100-200 м.

Переменный бег в соревновательный период применяют в различных соотношениях, но с высокой скоростью, равной или несколько выше средней скорости, запланированной для бега на основную дистанцию. Характерные варианты переменного бега для квалифицированных бегуний: 150 м быстро + 150 м медленно, 200 м быстро + 200 м медленно. При тренировке в повторном беге скорость не должна быть ниже средней (исходя из результата, запланированного на соревновании). Как в повторном, так и в переменном беге общий объем быстрых пробежек превышает основную дистанцию, в сумме составляет 2-3 км.

Для развития быстроты включается бег по наклонной дорожке (угол не более 3°), причем для увеличения скорости полезно бегать не только под уклон, но и в гору. Это упражнение позволяет увеличивать мощность отталкивания в беге.

Список литературы:

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для студ. высш. учеб. заведений. – 4-е изд., испр. и доп. / Л. П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Озолин, Н. Г. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры / Н. Г. Озолин, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – М. : Альянс, 2017. – 671 с.
4. Селуянов, В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В. Н. Селуянов - М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов – М. : Академия, 2000. – 480 с.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 16-17 ЛЕТ

*Демьянов А.В., студент 81103М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцен Гибадуллин М.Р.*

Актуальность. В лыжных гонках в последние годы произошли большие перемены, связанные с новыми стилями передвижения, работой научных групп по созданию высокотехнологичного инвентаря, смазки, нововведения в правилах соревнований и новые методы подготовки, связывающие с потребностью показывать всё более лучшие результаты. Скоростно-силовая подготовка в последние годы приобрела большое значение в связи с изменениями профилей трасс, для создания зрелищности и возрастающей конкуренцией на соревнованиях, увеличивая скорость в общем старте что делает лыжные гонки более зрелищным видом спорта.

Цель исследования - разработать и экспериментально проверить методику воспитания скоростно-силовых способностей лыжников-гонщиков 16-17 лет.

Методы и организация исследования: Для воспитания скоростно-силовых способностей в тренировочном процессе лыжников использовались специальные упражнения разной мощности, интервал отдыха между подходами 2-3 мин, между сериями 3-5 мин. Все перечисленные упражнения, для воспитания скоростно-силовых способностей, задаются в зонах максимальной и субмаксимальной мощности. Средства для воспитания скоростно-силовых способностей табл.1.

Таблица 1 - Средства для воспитания скоростно-силовых способностей

Месяц	Методы и средства подготовки
Май	Имитация работы рук на месте с резиновым жгутом (5 подходов по 30с); Отжимания на брусьях (3 подходов по 7 раз); Отжимания от пола на максимальное количество повторений (3 подходов по 10 сек); Подтягивание на перекладине широким, средним и узким хватом с отягощением (3 подходов по 5 раз);
Июнь	Бросание из-за головы набивного мяча на дальность из <u>положения</u> лежа (3 подходов по 8 раз); Отжимания на брусьях (5 подходов по 10 раз); Отжимания от пола на максимальное количество повторений (5 подходов по 15 сек); Подтягивание на перекладине широким, средним и узким хватом с отягощением (5 подходов по 10 раз); Бег с отягощением (баллон) (60 м по 10 раз).
Июль	Передвижение на лыжероллерах попеременным бесшажным ходом (5 по 150 м) Отжимания на брусьях с блином 10 кг (5 подходов по 10 раз); Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками — 3 подхода, 6-8 раз; «Спурт» на лыжероллерах в гору (5 подходов по 100 метров);
Август	Прыжковая имитация попеременного двухшажного хода с палками (5 по 150м) Бросание из-за головы набивного мяча на дальность из <u>положения</u> лежа (3 подходов по 8 раз); «Спурт» на лыжероллерах в гору (6 подходов по 100 метров); Передвижение на лыжероллерах попеременным бесшажным ходом (5 по 200 м) Подтягивание на перекладине широким, средним и узким хватом с отягощением (5 подходов по 10 раз).
Сентябрь	Прыжковая имитация попеременного двухшажного хода с палками (5 по 200м) Подтягивание на перекладине широким, средним и узким хватом с отягощением (5 подходов по 10 раз); Имитация работы рук на месте с резиновым жгутом (6 подходов по 20 раз); «Спурт» на лыжероллерах в гору (7 подходов по 100 метров);
Октябрь	Прыжковая имитация попеременного двухшажного хода с палками (6 по 200м) Имитация работы рук на месте с резиновым жгутом (7 подходов по 20 раз); «Спурт» на лыжероллерах в гору (7 подходов по 100 метров); Передвижение на лыжероллерах попеременным бесшажным ходом (5 по 200 м)

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании применялась математически-статистическая обработка полученных результатов. Оценка достоверности различий средних связанных (зависимых) выборок. В исследовании проводилось измерения через некоторое время определённого воздействия экспериментальной методики. При этом определяли произошли ли изменения в состоянии спортсменов.

Таблица 2 - Сравнительный анализ результатов исследования экспериментальной и контрольной группы

Название группы	В начале исследования			В конце исследования		
	Бег на лыжероллерах 200 м (с)	Прыжки в длину с места (см)	Метание мяча из-за головы сидя 2 кг (м)	Бег на лыжероллерах 200 м (с)	Прыжки в длину с места (см)	Метание мяча из-за головы сидя 2 кг (м)
Экспериментальная группа	24,48 ± 0,020	254,083 ± 2,172	7,742 ± 0,052	24,38 ± 0,016	258,500 ± 2,087	7,796 ± 0,052
Контрольная группа	24,48 ± 0,023	255,083± 2,075	7,740 ± 0,050	24,44 ± 0,027	257,083 ± 2,187	7,773 ± 0,050

Вывод. Поскольку t у экспериментальной группы значительно больше чем у контрольной во всех тестах больше чем критическое $t_{кр} = 2,20$ то $t > t_{гр}$, поэтому различие между выборками статистически достоверно.

Педагогический вывод. Установлено, что по результатам контрольных нормативов различие между показателями экспериментальной группы в начале исследования и в конце исследования является статистически достоверным, т.е. значимым. Итак, по показателям нормативов можно сделать вывод, что методика, направленная на развития скоростно-силовых способностей у лыжников-гонщиков 16-17 лет эффективна.

С целью экспериментальной оценки эффективности разработанной нами программы мероприятий в рамках формирующего эксперимента было проведено изучение динамики физической подготовленности, работоспособности и функционального состояния лыжников-гонщиков 16-17 лет экспериментальной группы и контрольной группы в подготовительном периоде учебно-тренировочного процесса. Таким образом, результаты эксперимента позволили говорить о том, что применение в тренировочного процесса нашей методики по воспитанию скоростно-силовых способностей лыжников-гонщиков 16-17 лет, способствует существенному повышению эффективности учебно-тренировочного процесса обследованных спортсменов.

Список литературы:

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В.Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт. - 2008. - с. 331.
2. Деревянин, А. Комплекс упражнений для лыжников-гонщиков / А.Деревянин // Физкультура и спорт. - 2002. - № 7. с. 14-19.
3. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф.Курамшин. - М. : Советский спорт. - 2003. - с. 464.
4. Селюнин, В. Г. Силовая подготовка лыжников- гонщиков / В. Г. Селюнин. - М.: Методические рекомендации. - 1999. - с. 27.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

*Дербышев А.Н., студент 51105 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., Гибадуллин М.Р.*

Актуальность исследования. В подготовке лыжников-гонщиков сейчас приходится уделять большое внимание на развитие силовых способностей, вызвано это возросшими показателями спортивных результатов на всех соревновательных дистанциях которая, свою очередь, повлекла к увеличению объема тренировочной работы и ее интенсивности и специфичности. Поэтому метод круговой тренировки является актуальным, некоторые специалисты считают, что в данный момент в учебно-тренировочном процессе применение метода круговой тренировки является более актуальным, чем было раньше.

Исследования, в которых рассматривают эффективность применения метода круговой тренировки в тренировочном процессе, считают актуальным и в сегодняшний день. Так как на сегодняшний день возникает много вопросов при выборе средств, форм и методов развития силовых способностей, которые должны повысить эффективность использования их учебно-тренировочном процессе. Для того чтобы спортсмен показывал высокие результаты от него требуется высокий уровень развития всех физических качеств, чем выше их уровень тем выше работоспособность лыжника, которая скажет на продолжительности работы при меньших затратах времени.

Практика лыжных гонок указывает на то, что метод круговой тренировки, эффективно сказывается на развитии двигательных качеств и совершенствование учебно-тренировочного процесса. Круговая тренировка является методом организации тренировочного процесса направленная на развитие физических качеств, при строгой регламентации выполняемых упражнений.

Именно поэтому необходимо искать дополнительные пути повышения эффективности, системы подготовки лыжников-гонщиков. Подготовки которых необходимо уделять силовым способностям на этапе спортивной специализации.

Цель исследования - разработать и экспериментально обосновать методику развития силовых способностей лыжников-гонщиков на этапе спортивной специализации с применением метода круговой тренировки.

Организация исследования:

Исследование проводилось на базе ДЮСШ по лыжным гонкам г. Казани в период с июня 2018 года по август 2018 года. В исследовании принимали участие 2 группы юношей 14-15 лет по 12 человек – контрольная группа и экспериментальная группа. Группы были однородны по своему составу, средние показатели физического развития в обеих группах были одинаковы. Стаж тренировок испытуемых составляет 5 - 6 лет. У испытуемых имеется 3 и 2 взрослый разряды. Контрольная и экспериментальная группа тренировались 10 часов в неделю, в вечернее время суток.

Средства и методы развития силовых способностей лыжников-гонщиков на этапе спортивной специализации.

Средства, используемые в круговой тренировке для повышения силовых способностей лыжников-гонщиков

Нами были разработаны комплексы круговой тренировки, который представлены ниже:

1 комплекс

1. Прыжки с подтягиванием коленей к груди на месте;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком;

3. Поднятие ног до прямого угла и выше в висе на шведской стенке;
4. Имитация одновременного бесшажного лыжного хода «Ergolina»;
5. Прыжки на тумбу с последующим выпрыгиванием.

2 комплекс

1. Прыжки на скакалке;
2. Имитация попеременного двухшажного лыжного хода «Ergolina»;
3. Выпад с гантелями (10 кг), опуская колено на пол;
4. Запрыгивание на возвышение попеременно на каждую ногу;
5. Выпад с последующим прыжком на опорной ноге, дотрагиваясь рукой до носка.

3 комплекс

1. Вертикальная тяга штанги;
2. Упор, лежа на локтях с последующим отталкиванием рук, с приземлением на ладони;
3. Стоя на 2 тумбах приседание между ними с гирей 20 кг;
4. Вбивание с силой, набивного мяча в пол с последующим его подбором;
5. Выпады с прыжками в сторону, имитация «конькового» хода.

Результаты исследования и их обсуждение

Таблица 1 - Сравнительный анализ результатов исследования экспериментальной и контрольной группы

Вид	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз).		Приседание со штангой 50 % от собственного веса (раз)		Сгибание и разгибание рук на высокой перекладине (раз)	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
В начале исследования	33±2	32±2	16±1,8	15±1,5	11±1,3	10±1,6
В конце исследования	38±2	35±1,9	20,5±1,4	18±1,3	15±1,2	13±1,3
T	12	8	16	6	15	9
P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Статистический вывод. Поскольку t во всех упражнениях больше чем критическое $t_{кр} = 2,20$ то $t > t_{кр}$, поэтому различие между выборками статистически достоверно.

Выводы: Анализ научно-методической литературы показал, что есть проблема развития силовых способностей в лыжных гонках, связано с тем, что специализированное мышечная работа, направленная на развитие силового, взрывного, скоростного компонента, а также силовой выносливости. Так в тренировках используют упражнения с отягощением, прыжковые упражнения, изометрические, с ударным режимом работы мышц, можно столкнуться с трудностями условия выполнения упражнения которые схожи с соревновательными или близки к его структуре. В научно-методической литературе есть и положительный опыт в развитии силовых способностей, которая используется в подготовительном периоде с использованием статодинамического метода.

Подводя итоги нашего исследования, еще раз подчеркнем значимость силовых способностей в тренировочном процессе лыжников-гонщиков. Про значимость силовых тренировок, при систематическом выполнении в организме происходят выраженные изменения функциональной системы, которая в свою очередь приведет к значительному улучшению работоспособности и приросту относительной и абсолютной силы. Следует заметить, что развитие силовых способностей должно учитываться с другими физическими качествами. Объем и величину применяемых нагрузок необходимо учитывать с учётом анатомо-физиологических, возрастных, индивидуальные особенности организма и полового созревания.

Разрабатывая методику, мы изучали значимость силовой подготовки в тренировочном процессе лыжников-гонщиков и обращали внимание на методы и средства, применяемые в процессе тренировки для развития силовых способностей. Также выявили значение врачебного контроля и самоконтроля в процессе тренировки. В перспективе тренерам и другим специалистам стоит обратить внимание на изучение и разработку новых методов и средств развития силовых способностей лыжников, как в подготовительный период, так и в период соревнований, когда количество упражнений на развитие силы сокращается, а уровень силовых способностей должен оставаться на высоком уровне.

Применение метода круговой тренировки позволяет значительно повысить плотность тренировки, продолжительность тренировки и при необходимости интенсивность. Применение этого метода помогает существенно изменить плотность тренировки, так как зачастую время тренировок ограничено. Также следует отметить, что круговая тренировка позволяет развивать весь организм в совокупности.

В нашем исследовании для оценки уровня силовых способностей применялась математический статическая обработка результатов t-критерий Стьюдента. За период проведения педагогического эксперимента в экспериментальной и контрольной группе произошли достоверные изменения в показателях силовых способностей. Сравнительный анализ тестирования, в начале и в конце педагогического эксперимента показал, что в обеих группах все показатели улучшились. Но при этом в экспериментальной группе выявлено более значительный прирост показателей в предложенных нами тестах: сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, приседание со штангой 50 % от собственного веса, подтягивание на высокой перекладине в конце исследования.

Следовательно, наша гипотеза об эффективности развития силовых способностей лыжников-гонщиков на этапе спортивной специализации с применением метода круговой тренировки подтверждена.

Список литературы:

1. Аникин, Н. П. Лыжные гонки / Н.П. Аникин. - М.: Физкультура и спорт, 2001. – 72 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В.Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 2008. – 331 с.
3. Деревянин, А. Комплекс упражнений для лыжников-гонщиков / А.Деревянин // Физкультура и спорт. - 2002. - № 7. - С. 14-19.
4. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф.Курамшин. - М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.
5. Курысь, В.Н. Основы силовой подготовки юношей / В.Н. Курысь. - М. : Советский спорт, 2004. – 264 с.

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА ТРЕНИРОВОЧНЫХ КОСТЮМОВ ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЕ (НА ПРИМЕРЕ МОЛОДЕЖНОЙ СБОРНОЙ РФ)

*Жигалина А.В., студентка 51110 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к. полит. н., доцент Шабалина Ю.В.*

Актуальность. Сегодня «гребля на байдарках и каноэ» является весьма специфическим водным циклическим видом спорта, и не относится к массовым видам спорта в Российской Федерации. Этот вид спорта формирует преимущественно саму личность, и одновременно подчинение «силы воли» на благо команды.

Сегодня сборная «по гребле на байдарках и каноэ» представлена на всех уровнях. Является олимпийским видом спорта с 1936 года (впервые же был представлен на Олимпийских играх 1924 года в качестве показательного вида). Греблей на байдарках и каноэ занимаются как мужчины, так и женщины. В последнее время в программу международных соревнований включатся смешанные виды (микс). Существуют лодки для одного участника (одиночки), двух участников (двойки) и четырех участников (четверки). Соревнования проводятся на различных дистанциях, как по прямой: 200 метров, 500 метров, 1000 метров - так и с поворотами по ходу дистанции: 5000 метров. До 2016 года в программу чемпионата мира входила эстафетная гонка в одиночках 4х200 метров.

Выбор обдуманного костюма на тренировочных занятиях для спортсмена, является необходимым для достижения высоких результатов. На тренировочных занятиях спортсмены, облачаясь в одежду соответствующего цвета, себя подсознательно мотивируют на достижение результатов, в том числе на предстоящие соревнования. Спортсмену, очень важно «зарядиться позитивной энергией» перед стартом, что повышает его психологическую устойчивость [2].

Цель работы. Выявить гендерные особенности участников молодежной сборной Российской Федерации по «гребле на байдарках и каноэ» при выборе тренировочных костюмов.

Организация и методы исследования. С 8 февраля по 28 февраля 2019 года было проведено социологическое исследование на базе ГБУ КК «ЦОП гребле на байдарках и каноэ» в г. Краснодар. Исследование проводилось методом «гнездовой выборки», посредством анкетирования – 70 респондентов 30 девушек и 40 юношей. Особенностью гнездового социологического исследования является, необходимость выявления характеристик заданного сегмента полностью.

В работе был использован ряд «цветового теста» М. Люшера для выявления психологической гендерной дифференциации спортсменов. Автор работы является членом молодежной сборной РФ по «гребле на байдарках и каноэ».

Результаты исследования и их обсуждение. Включение в состав социологического исследования участников молодежной сборной Российской Федерации по «гребле на байдарках и каноэ» изначально предполагало включение в состав выборочной совокупности спортсменов высокой квалификации. Среди респондентов имеют квалификацию «Мастер спорта международного класса» – 1, достигли уровня «Мастер спорта России» – 47, «кандидат в мастера спорта» – 22.

По результатам анкетирования было выявлено, что такие показатели были достигнуты регулярными тренировками у большинства спортсменов на протяжении более десяти лет. У членов сборной команды продолжительность тренировок в день составляет более 6 часов. Активный тренировочный процесс, требует соответствующего костюма.

Тренерский состав молодежной сборной Российской Федерации по «гребле на байдарках и каноэ», разрешает самостоятельно спортсмену выбирать тренировочную форму. Исследователи отмечают, что компетентность тренера зависит, в том числе и от

возможности рамках предоставления творческой реализации спортсмена в тренировочном процессе [1].

Тренировочный костюм спортсмена на тренировочных занятиях – это футболка и шорты. Основная его задача быть оптимально удобным, не стесняющим движения. Причем спортсмены сами могут выбирать его форму, цвет и марку производителя. На вопрос: «Обдумываете ли Вы заранее свой тренировочный костюм?» почти все юноши (84,6 %) ответили, что нет, обдумывают – 15,4 %. А среди девушек 50 % не задумываются о своем костюме, что свидетельствует, что выбор костюма на ежедневные тренировки не является основным (только по его приобретению спортсмены делают сознательный выбор).

В ходе проведенного нами исследования было выявлено, что все опрошенные как мужчины, так и женщины, основным полагают функциональную принадлежность. При формировании тренировочного костюма, юноши предпочитают фирмы «NIKE» – 50 %. «Adidas» – 30%, а 20% ответили, что собирают костюмы из разных брендов. Девушки также отдают предпочтение фирмам «NIKE» и «Adidas». Исследователи отмечают, что при занятиях фитнеса, важное значение отдается популярным брендам «NIKE» и «Adidas» [3].

В работе был использован «цветовой тест» М. Люшера, для выявления психологической гендерной дифференциации спортсменов, НЛП- технологий. Были проанализированы «базовые цвета»: желтый – «цвет солнца», психологическая интерпретация «успех», «лидерство»; красный – «алый», психологическая интерпретация «власть», «активные изменения»; ярко зеленый – «молодая листва», психологическая интерпретация «здоровье», «молодость»; синий – «темный синий», психологическая интерпретация «стабильность», «уверенность». Четыре последующих, из 8 цветов «цветового теста» М. Люшера, символизируют следующее: черный – «компенсация», серый – «нулевой», коричневый – «депрессия», сереново-фиолетовый – характеризует «неустойчивость», и понимается как совмещение красного/женского и синего\ мужского, характерен для подростковой социальной группы.

В выборе тренировочной одежды у девочек преобладал «красный цвет» (фиксация активности и перемен) – 12 человек (40%), «зеленый» (цвет жизни, здоровья) регулярно носили 9 девочек – 30%, «черный» (цвет «компенсации» и не сформированности выбора – 7 девочек – 23%. Особое место отметим, что «желтый» цвет – «лидерства», победы и успеха пришелся по вкусу только 2 девочкам – 7%. «Синего» цвета (как символа стабильности) в одежде замечено не было, видимо все девушки стремятся к повышению своих результатов. Это своеобразие женщин-спортсменок как социально-гендерной категории. Отметим, что психо-дифференциальные и гендерные различия имеют разную спецификацию: в основании первой рассматриваются физиологические особенности, а во втором случае социокультурные и психологические характеристики.

Гендерная специфика так же выявилась в вопросе о том, какие части тела должен подчёркивать тренировочный костюм. Так все девушки считают, что внимание должно быть обращено не на костюм, а на лицо, и игру. Вместе с тем, юноши полагают, что у девушек тренировочный костюм должен показывать 50 % так же на лицо, а 35 % – на ягодицы, и 15% на грудь. Отметим, что психо-дифференциальные и гендерные различия имеют разную спецификацию: в основании первой рассматриваются физиологические особенности, а во втором случае социокультурные и психологические характеристики.

У юношей же в выборе спортивной формы наоборот преобладали синий и черный цвета. Так из 40 ребят 15 носили форму синего цвета – 37,5%, и еще 15 черного – 37,5%, и 6 человек предпочли форму зеленого цвета – 15%. Яркие оттенки формы красного цвета выбрали – 5%, и желтого также – 5%.

Если сделать общий «психологический портрет» то «доминирующие цвета» (красный и желтый) выбрал каждый четвертый (26 %), что свидетельствует о «глубинном позитивном эмоциональном фоне», и нацеленности на результат. В общем, в команде из 70 человек 22 спортсмена выбрали черную форму – 32%. Синий и зеленый цвета выбрало одинаковое количество человек – по 15 на каждый цвет соответственно – 21%.

Следовательно, у мужчины более подвержены «гендерной» цветовой спецификации, а у женщины нет – они используют всю гамму «психологических» оттенков (разница 15 % при социологическом анализе является значимой). Выбор цвета имеет важное психологическое значение: желтый / цвет солнца – лидерство; красный / алый – власть, страсть; ярко зеленый / молодая листва – жизнь; синий / темный синий – стабильность. Гендерная специфика тренировочных костюмов выражает и специфику тренировочных занятий – мужчины направлены больше на стабильность, женщины не выявляют четкую функционально-психологическую зависимость. Ю.В. Шабалина и Р.И. Кашапов в своих исследованиях отмечает, что в современном спорте очевидны гендерные различия [4]. Отметим, что психо-дифференциальные и гендерные различия имеют разную спецификацию: в основании первой рассматриваются физиологические особенности, а во втором случае социокультурные и психологические характеристики.

Гендерная специфика так же выявилась в вопросе о том, какие части тела должен подчёркивать тренировочный костюм. Так все девушки считают, что внимание должно быть обращено не на костюм, а на лицо, и игру. Вместе с тем, юноши полагают, что у девушек тренировочный костюм должен показывать 50 % так же на лицо, а 35 % – на ягодицы, и 15% на грудь. Отметим, что психо-дифференциальные и гендерные различия имеют разную спецификацию: в основании первой рассматриваются физиологические особенности, а во втором случае социокультурные и психологические характеристики.

Выводы. В ходе проведенного исследования было выявлено, что все спортсмены в тренировочном костюме предпочитают его функциональные характеристики. В цветовой гамме наблюдается характерная для гендерных категорий специфика, но женщины менее этого придерживаются. В целом была выявлена гендерная спецификация тренировочных костюмов.

Список литературы:

1. Березина, Л.А. Информационно аналитическая компетентность тренера в рамках педагогического образования / Л.А. Березина, О.Л. Быстрова, И.М. Купцов // Казанская наука. – 2016. – № 10. – С. 125-127.
2. Гут, А.В. Применение инновационных методов и педагогических технологий в современном высшем образовании. / А.В. Гут, Н.З. Аппакова-Шогина, Ю.В. Пайгунова // Проблемы и тенденции развития высшего образования в России и за рубежом: коллективная монография. – Ульяновск: Зебра, 2016. – С. 189.
3. Салимов, А.М. Занятия фитнесом как показатель качества жизни / Салимов, А.М., Зорина, А. // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2018. – С. 590-596.
4. Шабалина, Ю.В. Биохимические и гендерные характеристики пищевого поведения сборной РФ по открытой воде / Ю.В. Шабалина, Р.И. Кашапов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 3. – С. 159-164.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ МНОГОБОРЦЕВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*Иванов Б.С., магистрант 71103М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.б.н., доцент Павлов С.Н.*

Современный спорт — это многогранное общественное явление, тесно связанное с экономикой, политикой, здравоохранением, нравственным воспитанием человека. Данное обстоятельство показывает, что углубление общетеоретических и психологических представлений о его сути необходимо для решения насущных практических задач жизнедеятельности. Тенденция развития спорта, спортивные зрелища и спортивная борьба способствуют укреплению международного бизнеса, кросс-культурному обмену, интегрируют нацию, культивируют в людях стремление к успеху в карьере, формируют умение регулировать свое поведение, считаясь с требованиями ситуации и окружающих, способность принимать оперативные решения, управлять эмоциями.

Актуальность. Являясь одной из наиболее важных и сложных в практике спорта, проблема надежности очень поздно была сформулирована и поставлена на теоретическом уровне. Именно поэтому она требует к себе более пристального внимания. Процесс ее решения бесконечен, поскольку одновременно с частичным ее решением и по мере него возрастают требования как к спортивной деятельности, так и ее субъектам.

Цель исследования разработать программу по формированию психологической надежности многоборцев 16-18 лет.

В результате проделанной работы по обобщению имеющегося теоретического опыта, направленного на исследование психологического сопровождения, стал вывод, что психологическое сопровождение — это совместная предметная деятельность по развитию и формированию личности с использованием разнообразных форм групповой и индивидуальной психологической работы, граничащей с обучением и коррекцией.

Полноценная реализация психологического потенциала личности и удовлетворение потребностей субъекта деятельности, развитие навыков самопознания, самопонимания и рефлексии, изменение отношения к себе и другим, выработка навыков саморегуляции, улучшения социальной адаптации спортсменов требует использования активных методов практической психологии в рамках психологического сопровождения.

В этих целях на основе разработанной модели нами была составлена программа психологического сопровождения, мероприятия которой направлены на формирование целостной системы саморегуляции спортсменов.

Данная система мероприятий в нашем исследовании способствует формированию не только специальных качеств личности спортсмена, необходимых ему как субъекту спортивной деятельности, но и общих качеств личности, которые всегда соотносятся с особенностями деятельности, требующей высокоэффективного выполнения.

Тренинги и упражнения в программе сопровождения составлены на основе практических материалов, разработанных: К. Фопель, Мануэль Дж. Смит, Н. Петровой, И.П. Волковым, Е.Г. Трошихиной, В. Ромек.

Результаты исследования и их обсуждение.

Результатам исследования стала разработанная программа психологического сопровождения по оценке и коррекции психологической надежности, состоящая из 5 блоков. (Таблица 1.)

Таблица – 1 Программа психологического сопровождения по оценке и коррекции психологической надежности

Блок	Объект коррекции	Коррекционные приемы	Упражнения	Методы диагностики
1. Личностный	Индивидуально - типологические особенности и свойства: неразвитость волевых черт характера; ригидность; низкая самооценка; неразвитость чувства долга и пр.	Рационализация, личностная рефлексия, понимание, сочувствие, сопереживание, стимулирование, моделирование соревновательных ситуаций и пр.	«Круг имен», «Быть в центре», «Представление с чужих слов», «Автопортрет», «Место на шкале», «Помогите», «Учимся понимать друг друга» и пр.	Тест Кетгелла, Самооценка Дембо-Рубинштейна, тест акцентуаций характера, тест «Логичность», тест Векслера, тест с кольцами Ландольдта и т.д.
2. Эмоциональный	Эмоциональные состояния, чувства, настроения, эмоциональные реакции, низкая эмоциональная устойчивость и сопротивляемость стрессу, знания о способах самонастройки и самоконтроля и т.д.	Приемы саморегуляции, самоконтроля за внешними проявлениями эмоций; техника массажа, гидротерапия, музыкальная терапия, дыхательная гимнастика, аутотренинг и Т.д.	«Весы», «Нарисуй настроение», «Отгадай чувство», «Вдохни и выдохни день», «Почва под ногами» и др.	Тест агрессивности А. Ассингера, тест психической надежности В. Мильмана, бланковый тест ЧХТ, тест «Социально-психологическая адаптация» Р. Роджерса
3. Коммуникативный	Коммуникативные умения, навыки, способности и т.д.	Тренинг общения, обучение приемам конструктивного разрешения конфликтов, моделирование и анализ ситуаций	«Бег рук», «Встреча с другом», «Шаги согласия», «Тайная власть установок», «Портрет гения общения», и т.д.	Тест «Уровень коммуникативного контроля в общении», методика диагностики коммуникативных установок В.В. Бойко
4. Социальной активности	Потребностно-мотивационная сфера, ответственность, инициативность, способность к лидерству, низкая адаптация и т.д.	Убеждение, внушение, тренинг, деловые игры, моделирование и разбор ситуаций, авансирование успехом, и пр.	«Настойчивый репортер», «Правда или ложь», «направленное интервью», «Биография за две минуты», и т.д.	Тест «Уровень притязаний», УСК, методика «Ценностные ориентации», «Прогноз и оценка успешности профессиональной карьеры в спорте», и др.
5. Оценки эффективности коррекционных воздействий	«Я-концепция», самооценка, психологический климат команды, эмоционально-волевая сфера, свойства субъектности и пр.	Повторная диагностика	Личностная рефлексия, самооценка личностных свойств, характеристик	Диагностика, анализ и интерпретация диагностических данных

Вывод:

В результате использования активных методов психологического воздействия (Таблица 1.), на заключительном этапе были выявлены определенные изменения в свойствах, характеристиках личности, в способах поведения и в результатах спортивных достижений, что объясняет профессиональные итоги проделанной работы. Это по субъективной

педагогической оценке тренера выразилось в повышении сплоченности команды, успешности предметных взаимодействий, реализации их специальной подготовленности, и, что особенно важно, сохранении своей индивидуальности в условиях общей дисциплины. Объективным подтверждением стало профессиональное достижение, улучшение личных рекордов по многоборью.

Список литературы:

1. Плахтиенко, В.А. Надежность в спорте / В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
2. Дьячков, В.М. Проблемы технического мастерства как фактора надежности деятельности спортсмена / В.М. Дьячков, Н.А. Худатов // Психологические факторы надежности деятельности спортсмена. – М.: ВНИИФК, 1977. – вып.1 – С.12-18.
3. Худатов, Н.А. Психологические факторы надежности спортсмена // Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В. Родионова. – М., 1979. – С.122-125.
4. Давиденко, Д.Н. Состояние и перспективы развития проблемы резервов адаптации организма к мышечной деятельности / Д.Н. Давиденко // Пути модернизации физической культуры студентов: Сб. научно-метод. работ. – СПб.: СПбГУЭФ, 2005. – С.126-140.
5. Волков, И.П. К проблеме психологических резервов спортсмена / И.П. Волков, Е.Н. Сурков // Пути мобилизации функциональных резервов спорт-смена. – Л., 1984. – С.106-115.

ПОДГОТОВКА ЖЕНЩИН МАРАФОНОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

*Иванова Р.В., студент 51104 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., профессор Черняев А.А.*

Актуальность. Соревнования в марафонских дисциплинах сегодня являются чрезвычайно популярными во всем мире. Необходимо отметить, что в отличие от многих других видов спорта, мировые результаты в стайерских видах, в частности в беге на марафонскую дистанцию, с каждым годом продолжают улучшаться [2, 4]. Однако в последнее десятилетие специалисты отмечают хроническое отставание российских женщин марафоне от спортсменок из Кении, Эфиопии, Марокко. В связи с чем существует необходимость разработки рациональной методики подготовки женщин марафонов [1, 3].

Цель исследования – разработать методику подготовки женщин марафонов на этапе спортивного совершенствования в подготовительном периоде.

Результаты исследования и их обсуждение.

В таблице 1 и 2 отражены объемы основных тренировочных нагрузок (в километрах).

Таблица 1 – Методика подготовки женщин марафонов

Кол-во недель до марафона	АнП-тренировки	МПК-тренировки	Базовая скорость	Недельный километраж	% от максимума
20				90	64
19				100	71
18			8×100 м	105	75
17				109	78
16			10×100 м	112	80
15			10×200 м	115	82
14	2×2000 м		8×200 м	120	86
13	2×2500 м		10×400 м	120	86
12		8×1000 м в соревновательном темпе на 8 км	6×100 м	125	89
11				130	93
10	Темповый бег на 6 км	6×1500 м в соревновательном темпе на 10 км	10×100 м	125	89
9	3×3000 м		12×200 м	130	93
8	Темповый бег на 8 км	6×600 м в соревновательном темпе на 5 км	4×100 м	134	96
7				140	100
6	Темповый бег на 10 км	10×1000 м	6×200 м	130	93
5	2×3500 м		16×100 м	135	97
4	Прикидочный старт на 25 км		14×200 м	130	93
3				135	97

Таблица 2 – Трехнедельная подводка

Кол-во недель до марафона	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Км
2	10 км	12 км	17 км, включая 12×200 м	14 км	8 км	Прикидочный старт на 25 км	20 км	100
1	Отдых	9 км	3×2000 м в сорев. темпе на 10 км	14 км	10 км	10 км	20 км	82
Соревновательная неделя	8 км	8 км	12 км, включая набегание на 5 км	7 км	Отдых	6 км	Марафон	46 (без соревновательного дня)

Основными средствами подготовки являются: разминочный, восстановительный, медленный кроссовый бег длительностью 30-60 минут. Скорость равномерная, пульс - 130-140 уд/мин. Длительный кроссовый бег – 80-120 мин. Скорость равномерная, пульс – 150-160 уд/мин. Повторный бег для совершенствования базовой скорости на отрезках 100 м, 200 м, 400 м со скоростью до 80% от максимальной, т.е. личного рекорда на отрезке, пульс до 180 уд/мин в конце отрезка, отдых бег трусцой 100-400 м, пульс 120-130 уд/мин. Тренировки для повышения МПК (максимального потребления кислорода): повторные отрезки 600 м, 1000 м, 1500 м. Скорость соответствует соревновательному темпу на 3-5 км. При выполнении интервалов с данной скоростью интенсивность, как правило, составляет 95-100% МПК. Продолжительность восстановления между интервалами достаточно большая, позволяющая ЧСС падать до 55% от резерва ЧСС или 65% от максимальной ЧСС, т.е. пульс в конце отдыха – 125-135 уд/мин. Средства для повышения АНП (анаэробного порога): темповый бег 6 км, 8 км, 10 км в соревновательном темпе на 15-21 км; АНП-интервалы («неспешные интервалы»): 2000 м, 2500 м, 3000 м, 3500 м на уровне АНП с 5-7 минутной трусцой между повторениями. Кроме беговых упражнений в разработанную методику подготовки женщин марафонец на этапе спортивного совершенствования в подготовительном периоде входят средства для развития силовых способностей: сгибание-разгибание рук в упоре лежа, приседания, подтягивания на перекладине, нашагивания на предмет высотой 50 см, выпрыгивания из полуприседа, глубокого приседа, прыжки в длину с места и т.п.

Выводы. В разработанной методике подготовки женщин марафонец большое внимание уделено выполнению АНП-тренировок, МПК-тренировок, являющихся главными средствами для улучшения спортивных результатов в марафонской дистанции.

Перспективным направлением дальнейших исследований является апробация данной методики и внедрение ее в практику подготовки женщин марафонец на этапе спортивного совершенствования.

Список литературы:

1. Петров, Н. Результаты изучения и обобщения опыта немецких специалистов в области подготовки к марафону / Н. Ю. Петров, И. В. Бганцева, Ю. А. Фазилова // Современные стратегии развития легкоатлетического спорта в России: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2017. – С. 57-60.
2. Фатьянов, И. А. Основные направления совершенствования системы подготовки марафонцев / И. А. Фатьянов // Современные стратегии развития легкоатлетического спорта в России: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2017. – С. 57-60.
3. Фитзингер, П. Бег по шоссе для серьезных бегунов / П. Фитзингер, С. Дуглас: пер с англ. – Мурманск: Тулома, 2007. – 192 с.

4. Чинкин, А. С. Подготовка бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции: учебное пособие / А. С. Чинкин, Р. И. Кашапов. – Набережные Челны: НФ БГБОУ ВПО Поволжская ГАФКСиТ, 2011. – 204 с.

ПОВЫШЕНИЕ ЭКОНОМИЧНОСТИ БЕГА У МАРАФОНЦЕВ В РАМКАХ ПОДГОТОВКИ К КАЗАНСКОМУ МАРАФОНУ

*Исанаева Е.А., студент 81103М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.б.н., доцент Павлов С.Н.*

Актуальность. Марафонский бег – динамично развивающаяся легкоатлетическая дисциплина, в которой наблюдается устойчивая динамика роста мировых достижений на фоне тенденции к увеличению массовости пробегов. Согласно данным статистики количество финишировавших на марафонской дистанции увеличилось с 1980 г. более чем в 10 раз и достигло в 2015 г. показателя – более 2 млн. человек [5].

Важно отметить, что марафонский бег – одно из немногих соревновательных упражнений легкой атлетики, выполнение которого невозможно без серьезной специальной подготовки. Можно с уверенностью утверждать, что нерациональное построение подготовительного периода значительно увеличивает угрозы для жизни и здоровья участников марафонских забегов.

Под экономичностью бега понимается показатель аэробной работоспособности, демонстрирующий рациональность использования аэробного потенциала. Она как правило, оценивается по потреблению кислорода на заданной скорости (ниже скорости аэробного порога). У более экономичного бегуна на заданной скорости потребление кислорода меньше, чем у менее экономичного спортсмена.

Фундаментальные обзоры по теме экономичности бега были написаны около двух десятилетий назад [2]. Несмотря на это, методика тренировки экономичности до настоящего времени не разработана. В нашей стране экономичность бега исследовалась преимущественно в биомеханическом аспекте [3, 4], не являющемся основным для данного параметра. В связи с этим, во-первых, недооценивалось влияние экономичности на результат, во-вторых, предлагались малоэффективные средства ее тренировки.

За рубежом проведено большое количество перекрестных экспериментов по исследованию оперативных изменений экономичности под действием силовой тренировки [1]. Данные изменения также были обусловлены в основном совершенствованием биомеханики. Благоприятные условия для роста экономичности бега в долгосрочном периоде тренировочного процесса возможно выявить посредством анализа прошлого тренировочного опыта спортсменов. Таким способом ранее была установлена зависимость экономичности от соотношения объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Особенности экономичности бега у спортсменов, нагрузочная модель которых характеризуется большим объемом силовой работы, ранее не исследовалась.

Цель исследования – определить функциональные показатели у марафонцев в начале исследования и разработать средства для повышения экономичности бега.

Организация исследования. Исследование проводилось с декабря 2018 года по апрель 2019 год в рамках подготовки к Казанскому марафону 2019 года. В исследовании приняли участие 10 марафонцев, из них 2 спортсмена имеют уровень спортивной квалификации КМС, 4 спортсмена – 1 разряд, 4 спортсмена – 2 разряд. Средний возраст исследуемых - 32 года, средний стаж занятий - 8 лет.

Исследуемые в лабораторных условиях выполняли тест, в котором протокол нагрузки заключался в определении потребления кислорода на скорости 16 км/ч, предварительно проведя небольшую разминку. Спортсмен после разминки выполняет бег в течении 5 минут, и после этого вычисляется среднее потребление кислорода за это время, которое переводится в мл/кг/мм.

После 15 минутного отдыха проводился второй тест со ступенчато повышающейся нагрузкой на тредбане до отказа. Предварительно проводилась пятиминутная разминка, после приступали к выполнению теста при скорости 1,5 м/с. Продолжительность каждой

ступени составляла 1 минуту. В процессе выполнения теста регистрировались параметры внешнего дыхания спортсменов: объем выдыхаемого воздуха, частота дыхания и легочная вентиляция в режиме каждого выдоха.

Выдыхаемый воздух анализировался на определении концентрации кислорода и углекислого газа с помощью газоанализатора MetaLyzer 3B, с помощью прибора фирмы «POLAR» каждые 5 секунд фиксировалась частота сердечных сокращений в режиме усреднения. Регистрируемые параметры были использованы для расчета объемов потребления O_2 и выделения CO_2 , дыхательного коэффициента, вентиляционных эквивалентов потребления O_2 и CO_2 . Данные показатели рассчитывались автоматически программой, входящей в состав «CortexMetalyser 3B».

Результаты исследования и их обсуждение.

Подготовительный период у исследуемых марафонцев начался в ноябре 2018 года. Перед подготовительным периодом проводилось тестирование в учебно-научном центре Поволжской академии спорта для определения функциональных показателей.

Средний показатель максимального потребления кислорода (МПК) находится на уровне 4,8 л/мин, что является показателем ниже среднего значения в сравнении с высококвалифицированными бегунами на марафонские дистанции (5-6 л/мин).

Порог анаэробного обмена (ПАНО) находится на уровне 55 мл/мин/кг, при этом МПК составляет 72,1 мл/мин/кг. У высококвалифицированных марафонцев показатели равняются 87 мл/мин/кг и 73 мл/мин/кг соответственно, что указывает на необходимость увеличения объема тренировок в интервальном режиме и в условиях гипоксии для повышения ПАНО (Таблица 1).

Таблица 1 - Результаты функциональной диагностики в начале эксперимента

t (мин)	v (км/ч)	темп (мин/км)	ЧСС (уд/мин)	RER	VCO ₂ л/мин	VO ₂	
						мл/мин/кг	л/мин
Результаты, полученные на уровне МПК							
14.05±3.54	19,53±1,63	3,06±016	184,0±10,1	1,03±0,09	4,85±0,46	72,1±7,2	4,77±0,58
Результаты, полученные на уровне ПАНО							
9.49±1.32	14.7±1.54	6.08±0.27	160.4±7.7	0.84±0.07	3.11±0.29	55±6.3	3.65±0.51

Условные обозначения:

- 1) t – момент времени, при котором МПК достигло максимальных результатов;
- 2) v – скорость бега, при котором МПК достигло максимальных результатов;
- 3) темп – скорость, численно равная среднему времени прохождения одного километра;
- 4) ЧСС – частота сердечных сокращений;
- 5) RER – (коэффициент дыхательного газообмена), $V'CO_2 / V'O_2$;
- 6) VCO₂ – объем выделенного углекислого газа;
- 7) VO₂ – объем потребленного кислорода.

Экономичность бега (ЭБ) находится на уровне 221 мл/кг/км. Значение 200 мл/кг/км считается средним. Если показатель ниже, то считается, что у спортсмена хорошая экономичность, и наоборот. В нашем случае мы наблюдаем невысокую экономичность бега (Таблица 2).

Таблица 2 - Результаты физиологического тестирования в начале эксперимента

t (мин)	v (км/ч)	темп (мин/км)	ЧСС (уд/мин)	RER	VCO ₂ л/мин	VO ₂ л/мин	VO ₂	
							мл/кг/км	л/км
5.00	16,0	3,45	160,5±11,4	0,94±0,1	3,64±0,4	3,9±0,4	221,3±13,5	14,7±1,6

Выводы. Основными средствами в тренировке (в улучшении) экономичности бега остается выполнение большого бегового объема и тренировка в условиях гипоксии, а также упражнения силового характера в дополнение к основным тренировочным средствам.

В годичном цикле тренировки силовые нагрузки должны иметь следующие общие черты:

- применение силовых упражнений на протяжении подготовительного периода два-три раза в неделю,
- в соревновательном и переходном периодах – один раз в неделю. Средства силовой тренировки самые разнообразные. Силовая тренировка должна быть дополнением к основной тренировке, а не альтернативой.

Силовые тренировки способствуют большему использованию упругой энергии и уменьшению количества энергии, затрачиваемой на торможение. А тренировочный процесс в условиях среднегорья способствует улучшению метаболических характеристик скелетных мышц, что позволяет более эффективно использовать кислород.

Также немаловажный вклад в улучшение ЭБ вносит повышение функциональной способности мышц за счет роста числа митохондрий (а также рост их морфологических и функциональных характеристик), что позволяет спортсмену использовать меньше кислорода. Эти изменения способствуют тому, что улучшается равновесие в гомеостазе, а работающие мышцы потребляют меньше кислорода.

Средствами для увеличения количества митохондрий являются статодинамические упражнения силового характера с небольшим отягощением и интервальные тренировки.

Список литературы:

1. Аикин, В. А. Беговая экономичность и особенности ее повышения у легкоатлетов-стайеров (Зарубежный опыт) / В. А. Аикин, Ю. В. Корягина // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – №3 (Том 4) . – С. 86-90.
2. Селуянов, В. Н. Пути повышения экономичности бега на средние дистанции / В. Н. Селуянов, Е. Б. Мякинченко, И. З. Бикбаев, и др. // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 11. – С. 47-48.
3. Скуднов, В. М. Методика управления экономичностью бега / В. М. Скуднов, А. Л. Пашин // Проблемы биомеханики спорта: сб. науч. статей. – М. : ФиС, 1991. – С. 136-137.
4. Тупогонова, О. В. Улучшение экономичности бега у высококвалифицированных бегунов на длинные дистанции в долгосрочном периоде под действием силовых нагрузок / О. В. Тупогонова // Вестник спортивной науки. – 2013. – №2. – С. 62-66.
5. Фатьянов, И. А. Основные направления совершенствования системы подготовки марафонцев / И. А. Фатьянов // Современные стратегии развития легкоатлетического спорта в России: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2017. – С. 57-60.

МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО СПОРТИВНОГО ОТБОРА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ

*Ишмуратов Д.Г., магистрант 81103М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.б.н., доцент Павлов С.Н.*

Актуальность: Проблема начального спортивного отбора является наиболее актуальной, в связи с тем, что нет наиболее углубленного педагогического тестирования детей. Конкретное содержание методики отбора обусловлено спецификой вида спорта. Она основывается на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость (уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма).

Спортивный отбор и спортивная ориентация - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень одаренности ребенка к тому или иному виду спорта [1].

Спортивный отбор проходят все участники спортивной деятельности: спортсмены, тренеры, судьи, спортивные врачи, специалисты из комплексной научной группы и т. д. Часто назначение определенного тренера сборной команды оказывает значительно большее влияние на спортивные достижения, чем включение в нее самого сильного спортсмена.

Цель данной работы: исследование отбора и спортивной ориентации детей младшего школьного возраста для занятий лыжными гонками.

Результаты исследования и их обсуждение. Вся многолетняя подготовка в лыжных гонках начинается с отбора одаренных в спортивном отношении подростков и с изучения их индивидуальных особенностей и функциональных возможностей. На протяжении многолетней подготовки проводится многоступенчатый отбор лыжников-гонщиков. В школьную секцию зачисляются все учащиеся, желающие заниматься лыжным спортом. Из числа наиболее одаренных школьников, занимающихся в школьных секциях, комплектуются учебно-тренировочные группы ДЮСШ. В дальнейшем отбор идет по пути комплектования сборных команд района, города и т.д. При переходе во взрослую возрастную группу отбор идет в основном в сборные команды города, области, республики, страны.

В группы начальной подготовки ДЮСШ принимаются дети в соответствии с возрастом, определенным для данного вида спорта. Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы [2].

Отбор кандидатов осуществляется с учетом следующих показателей:

- 1) спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад) по годам подготовки;
- 2) степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях;
- 3) степень технической готовности и устойчивости спортсмена к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности.

Было проведено педагогическое тестирование детей 9-10 лет для выявления предрасположенности к лыжным гонкам. Исследование было проведено на базе ДЮСШ по лыжным гонкам с 1.09.2016 по 30.06.2017. Проверялся уровень развития физических качеств у детей. Была набрана группа из 9 человек. Были проведены вступительные тесты, в которых измерялись следующие показатели: бег на 30 метров; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; классический лыжный ход на дистанции 1км; прыжок в длину с места; сгибание туловища из положения лежа с согнутыми ногами (пресс); разгибание спины из

положения лежа на животе с руками в «замке» на затылке, локти разведены на 180°, пятки ног зафиксированы.

Оценка результатов проводилась по 5 бальной системе, выводилась общая сумма баллов по всем показателям теста для каждого из учеников. Вследствие чего выявился уровень начальной подготовки у детей.

Таблица 1 - Результаты начального тестирования детей (10.09.16)

№ лыжника	Бег на 30 метров	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Классический лыжный ход на дистанции 1км	Прыжок в длину с места	Сгибание туловища из положения лежа с согнутыми ногами	Общий балл
1	5	5	5	4	5	29
2	5	4	5	4	5	28
3	4	4	5	5	4	26
4	4	4	5	3	4	24
5	4	5	4	3	3	23
6	4	3	4	4	3	21
7	3	2	3	3	2	16
8	2	3	3	3	2	15
9	2	2	2	2	2	12

Спустя три месяца проводился промежуточный тест, и в конце учебного года было проведено итоговое тестирование.

Таблица 2 - Результаты итогового тестирования детей (30.06.17)

№ лыжника	Бег на 30 метров	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Классический лыжный ход на дистанции 1км	Прыжок в длину с места	Сгибание туловища из положения лежа с согнутыми ногами	Общий балл
1	5	5	5	4	5	29
2	5	4	5	4	5	28
3	4	4	5	5	5	27
4	4	4	5	3	4	25
5	4	5	5	3	3	24
6	4	4	4	4	3	22
7	3	2	4	3	2	17
8	2	3	3	4	2	16
9	2	2	3	3	2	14

Уровень показателей, учащихся вырос в среднем на два бала. У кого-то результаты возросли, а у некоторых остались на том же уровне.

Это прежде всего зависит от индивидуальных особенностей ребенка: от трудолюбия, от развития умственных качеств, уровня самоанализа. Есть ребята, которые не показывают выдающихся результатов на начальном этапе спортивного отбора, но многолетним трудом и упорством совершенствуют свои навыки и добиваются успеха [3].

Вывод: занятия лыжами требуют высокого показателя МПК, большой выносливости и мощности мышц-разгибателей ног и рук, а также мышц спины и живота, наличие широких плеч, относительно длинных конечностей, высоких показателей здоровья, социальной активности, а также морально-волевой сферы деятельности (ответственность, дисциплинированность, целеустремлённость, трудолюбие и т.д.).

Именно поэтому наиболее эффективными отборочными тестами физического соответствия младшего школьника данному виду спорта являются: бег на 30 метров; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; классический лыжных ход на 1км; прыжок

в длину с места; сгибание туловища из положения лежа с согнутыми ногами (пресс); разгибание спины из положения лежа на животе с руками в «замке» на затылке, локти разведены на 180° пятки ног зафиксированы.

Список литературы:

1. Хедман, Р. Спортивная физиология. / Р. Хендман. М. : Физкультура и спорт, 1980. - 149 с.
2. Брянкин, С.В. Отбор и ориентация спортсменов /Брянкин С.В.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук - М.: МОГИФК, 2002.- 22с.
3. Воронов, Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учебное пособие / Ю.С. Воронов. - М.: ФСО РФ, 2005. – 65 с.
4. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г.Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2015. – 240 с.

ПРИМЕНЕНИЕ СТАТИЧЕСКИХ И СТАТОДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ГРЕБЦОВ АКАДЕМИСТОВ 17-19 ЛЕТ

Курдаева В.Ю., студентка 51106 гр.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Научный руководитель - Мингазова Д.В.

Актуальность исследования. Одним из важнейших факторов, определяющих результативность выступлений в спорте высоких достижений, является высоко развитая выносливость спортсмена. Именно выносливость дает возможность удерживать силу, технику и темп от начала дистанции и до конца. Как часто мы видели лидирование со старта, уверенное прохождение середины дистанции, и не всегда эти спортсмены приходили к финишу в тройке лидеров.

В условиях острой соревновательной борьбы на международных соревнованиях, когда победителя и проигравшего разделяют десятые, зачастую вопрос максимальной реализации потенциальных возможностей спортсмена является наиболее важным фактором победы. В такой ситуации исход гонки во многом зависит от умения спортсмена правильно рассчитать свои силы на дистанции.

Существует множество способов развития специальной выносливости и, в основном, они направлены на увеличение длительности и интенсивности тренировочного процесса. Мы хотим рассмотреть неспецифическую нагрузку для гребца в виде комплекса статических и статодинамических упражнений. Данная нагрузка имеет большой спектр влияния на организм спортсмена, в том числе и на развитие специальной выносливости.

Целью данной работы является изучение особенностей применения статических и статодинамических упражнений при совершенствовании специальной выносливости у гребцов академистов 17-19 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью [1].

Специальная выносливость - это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности [1].

Специальная выносливость классифицируется: по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость, и т.д.) [2].

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, скорости расходования ресурсов внутри мышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей; обусловлена особенностями требований, предъявляемых к организму спортсмена при упражнении в избранном виде спорта, и определяется специфической подготовленностью органов и систем спортсмена, уровнем его физиологических и психологических возможностей применительно к виду работы. Особое значение имеет способность спортсмена продолжать упражнения при усталости благодаря проявлению волевых качеств. Специальная выносливость связана также с рациональностью, экономичностью техники и тактики [3].

Специальная выносливость - не только способность бороться с утомлением, но и способность выполнить поставленную задачу наиболее эффективно в условиях строго ограниченной дистанции (бег, ходьба на лыжах, плавание и другие циклические виды спорта) или определенного времени (футбол, теннис, водное поло, бокс и др.) [3].

Специальная выносливость в академической гребле – это способность выполнять движения в лодке при определенном темпе или заданной скорости во время прохождения различных соревновательных дистанций.

Статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с длительным удержанием предельных и умеренных напряжений, необходимых главным образом для сохранения определенной позы [4].

Для развития статической силовой выносливости применяются различные изометрические упражнения, выполнение которых должно ограничиваться стадией компенсаторного утомления, т.е. статическими нагрузками 82-86% от максимальной («до отказа»). С их помощью можно воздействовать практически на любые мышечные группы. При этом очень важно, чтобы исходное положение и суставные углы были такими, при которых включаются в работу именно те мышечные группы, выносливость которых нужна для повышения результата в данном упражнении [4].

В комплексы изометрических упражнений входят обычно не более 6-9 упражнений. Длительность статического напряжения мышц должна продолжаться более 12-20 с.

Между максимальной силой мышц и их статической выносливостью нет прямой связи. При повышении максимальной силы, например, мышц спины их статическая выносливость, как правило, изменяется незначительно.

С возрастом силовая выносливость к статическим усилиям постоянно увеличивается. Наибольший прирост выносливости к статическому усилию наблюдается в период от 13 до 16 лет, т.е. в период полового созревания: у девочек он составляет в среднем – 32%, у мальчиков – 29%.

Статические упражнения монотонны, требуют значительных психических напряжений, неинтересны и быстро приводят к утомлению. Стало быть, увлекаться ими при проведении занятий не следует. Выполнение многих изометрических упражнений силового характера связано с большим натуживанием всего организма. Поэтому применять их в возрасте 7-14 лет надо осторожно, в малых объемах, избегать длительных предельных статических напряжений [4].

Статическая выносливость повышается быстрее, когда изометрические напряжения выполняются в сочетании с динамической работой мышц, усиливающей кровообращение (легкий бег трусцой, различные общеразвивающие упражнения и пр.);

Главную роль в развитии статической выносливости играет повторный метод (в разных вариантах).

Преимущества статического тренинга: укрепление связок, суставов, сухожилий и позвоночника, целенаправленное воздействие на необходимую группу мышц, развитие максимального напряжения без травматического риска, возрастание силы, повышение способности удерживать равновесие, возможность тренироваться в любом месте без использования специальных тренажеров.

Статодинамический метод характеризуется последовательным сочетанием в упражнении двух режимов работы мышц - изометрического и динамического. Для воспитания силовых способностей применяют 2- 6 секундные изометрические упражнения с усилием в 80-90% от максимума с последующей динамической работой взрывного характера со значительным снижением отягощения (2-3 повторения в подходе, 2-3 серии, отдых 2-4 мин между сериями). Применение этого метода целесообразно, если необходимо воспитывать специальные силовые способности именно при вариативном режиме работы мышц в соревновательных упражнениях [4].

Статодинамический вид нагрузок позволяет задействовать и медленные мышечные волокна, которые более устойчивы к воздействию молочной кислоты и достаточно слабо

реагируют на нагрузки. Так же, во время выполнения упражнений мышцы находятся в постоянном напряжении, в то время как при обычных нагрузках в начале или в конце выполнения техники мышцы расслабляются, а все напряжение переходит на суставы [4].

Изучив проблему данного исследования можно выделить плюсы статодинамической работы : в процессе выполнения комплекса подобных упражнений не повышается артериальное давление, за счет выработки тестостерона и гормонов роста существенно улучшается общая физическая подготовленность спортсмена, не требует дополнительного оборудования, в организме происходит стимулирование роста мышц, улучшение кровообращения за счет искусственного запуска анаболического синтеза в клеточных структурах, повышение силовой выносливости .

Вывод. Проанализировав научно-методическую литературу, можно сделать вывод что статические и статодинамические упражнения дают возможность проработать те группы мышц, которые не в полной мере задействуются при динамической работе. При правильно применении этих упражнений положительно влияют на совершенствование специальной выносливости. Такие комплексы упражнений можно применять в подготовительном, соревновательном и в переходном периодах.

Список литературы:

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика ФК: учебн. для ИФК / Л.П. Матвеев. – М. : ФиС, 2013. – 542 с.
2. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений: [пер. с польск.] / Е. Талага. – М. : ФиС, 1998. – 412 с.
3. Набатникова, М. Я. Специальная выносливость спортсмена / М. Я. Набатникова. – М. : ФиС, 1972. – 274 с.
4. Статодинамика [Электронный ресурс]. URL : <http://youiron.ru/statodinamika>

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БЕГУНОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

*Липатов А.А., студент 51104 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – Мاستров А.В.*

Актуальность. Проблема воспитания и совершенствования выносливости у спортсменов является весьма актуальной и привлекает постоянное внимание физиологов, педагогов, спортсменов и тренеров.

Большинство специалистов поддерживают формулировку выносливости, данную известным отечественным физиологом В. С. Фарфелем, который говорил о том, что выносливость – это способность человека противостоять наступающему утомлению.

В подростковом возрасте у бегунов отмечаются значительные морфологические и функциональные изменения в организме. По данным ряда авторов, в возрасте 11-12 лет наступает благоприятный период развития выносливости. К настоящему времени имеется большое количество методик развития выносливости, но, несмотря на это, уровень выносливости у юных бегунов находится на низком уровне [2, 3].

Изучение этой проблемы важно для воспитания общей выносливости в подготовительном периоде, поскольку установлено, что уровень спортивных достижений тесно связан с объемом тренировочной работы. Объем тренировочных нагрузок в свою очередь находится в прямой зависимости от выносливости. Поэтому решение проблемы увеличения общей выносливости и методики ее воспитания у бегунов в подготовительном периоде представляется важным резервом повышения спортивного мастерства.

Цель исследования – выявить методические особенности воспитания общей выносливости у бегунов на длинные дистанции в подготовительном периоде.

Выносливость – это основа физической подготовленности. Именно выносливость, а не сила даёт то особое ощущение отсутствия усталости, которое является основным признаком хорошо подготовленного физически человека [5].

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: 1) общеподготовительный (или базовый) этап; 2) специально-подготовительный этап.

В этом периоде решаются главные задачи – развитие специальных качеств (в первую очередь общей выносливости и скоростно-силовых качеств), а также обучение и совершенствование техники бега, совершенствование тактического мастерства и воспитание морально-волевых качеств. Подготовка строится так, чтобы к его окончанию бегуны достигли спортивной формы. Бегуны на этапе выполняют наибольший объём нагрузки. В это время проводятся длительные тренировки, направленные на развитие общей выносливости: интенсивность нагрузки несколько, снижается. На зимнем этапе подготовительного периода юные бегуны выступают в ряде контрольных (или других видах) соревнований. Как правило, специальная подготовка, тем более форсирование достижения высокой работоспособности к этим соревнованиям, не проводится. В них бегуны выступают по ходу планомерной подготовки к соревновательному периоду, то есть никаких изменений в объёме, интенсивности или цикличности нагрузки специально к конкретным соревнованиям этого этапа не вносится.

Под влиянием спортивной тренировки общая выносливость повышается. Считается, что общая выносливость является основой для развития всех остальных разновидностей проявления выносливости.

Качественные особенности и уровень развития выносливости, ее различные виды, типы и показатели определяются многими факторами: биоэнергетическими, функциональной и биохимической экономизации, функциональной устойчивости, личностно-психических, генотипа (наследственности), среды и др. [4].

Правильно и своевременно заложенные основы физического развития и функциональной подготовки позволяют в последующем производить напряженную работу, которая способствует достижению высоких результатов в избранном виде спорта.

Развитие юного спортсмена идет непрерывно, но неравномерно. Темпы роста тела, увеличение массы, развитие органов и систем в различные возрастные периоды неодинаковы.

Последовательные периоды перестройки организма, когда усиление роста тела в длину сменяется нарастанием мышечной массы, а затем снова - ускорение роста в длину, глубоко отражается на функциях, как отдельных органов, так и всего организма в целом. Такая цикличность возрастных изменений определяется также в нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой системах и в железах внутренней секреции.

В ранние годы не следует заниматься развитием выносливости, так как организм подростков ещё не сформировался и не приспособился к выполнению длительной напряжённой работы, и что следует развивать другие качества. Но уже в подростковом возрасте нужно закладывать у занимающихся основные принципы слаженной функциональной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенно улучшая их, приспособляя к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности.

Я. М. Коц утверждает, что в 10-13 лет имеются высокие аэробные способности, находящиеся в основе общей выносливости организма. В этом возрасте отмечаются высокие (относительно веса тела) величины максимального потребления кислорода, наиболее высокая относительная мощность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Этот возраст выражается в определённом смысле «вершиной детства» - итогом важного этапа развития всех органов, функций и систем, периодом расцвета двигательных возможностей.

Данные возрастной физиологии показывают, что наиболее благоприятным периодом для воспитания выносливости является период 11-12 лет.

В процессе воспитания выносливости могут применяться самые разнообразные по характеру и продолжительности циклические и ациклические упражнения.

Физические упражнения являются основным средством тренировки бегуна. В связи с большим разнообразием по характеру и направленности физические упражнения, применяемые бегунами, определенным образом классифицируются.

Наиболее типичные упражнения, используемые в тренировке бегуна для развития выносливости: ходьба, бег на средние и длинные дистанции, смешанное передвижение (чередование ходьбы и бега), бег по песку или рыхлому снегу, плавание, велосипедные кроссы.

В качестве средств воспитания «аэробной» выносливости наибольшее распространение в практике общей физической подготовки получили упражнения циклического характера умеренной, большой и переменной интенсивности (кроссовый бег, лыжные кроссы, длительная ходьба, езда на велосипеде и т.п.) [5].

По мере возрастного созревания организма для воспитания выносливости используется всё более широкий комплекс упражнений - циклических (бег на различные дистанции, передвижение на лыжах, коньках, велосипеде, гребля и т. д.), ациклических и смешанных. Причем основной организационно - методической формой использования ациклических и смешанных упражнений в этих целях применяется круговая тренировка по методу длительной непрерывной и интенсивной работы.

Основными методами воспитания общей выносливости у юных спортсменов являются: равномерный метод, различные варианты переменного метода тренировки, игровой метод.

Методы повторного интервального упражнения на начальных этапах тренировки на выносливость желательно не применять. При развитии общей выносливости очень важно учить юных спортсменов правильно дышать (глубоко и ритмично). Целесообразно во время продолжительного бега дышать в ритме шагов: 3-4 шага - вдох, 2-3 шага - выдох.

Например, при равномерном методе преодолевается дистанция 1400 м, время преодоления - 7 минут, интенсивность составляет 39% от максимальной, к концу пробежки ЧСС равна 175 - 180 уд/мин. Отдых отсутствует.

Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность.

Выводы. Подводя итог по изложенному материалу, следует отметить, что необходимо оптимально балансировать средства и методы в тренировочном процессе по воспитанию общей выносливости. К эффективным средствам воспитания общей выносливости в этом возрасте (11-12 лет) относятся: длительный бег и кроссы с различной степенью интенсивности, подвижные и спортивные игры, ходьба на лыжах. Не следует отдавать предпочтение какому-либо одному методу. Необходимо использовать оптимальное сочетание этих методов.

Список литературы:

1. Загвязинский, В.И. Педагогика : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В.И. Загвязинский, И.Н. Емельянова. – М. : Академия, 2013. – 352 с.
2. Коц, Я.М. Спортивная физиология : учебник / под ред. Я.М. Коца. – М. : Советский спорт, 1983. – 39 с.
3. Лях, В.И. Выносливость: основы измерения и методика развития / В.И. Лях // Физ. культура в школе. - 2015. – С. 326-332.
4. Фарфель, В.С. Современные проблемы физиологии спортивной тренировки // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / В.С. Фарфель. – 2002. – №4 – С. 35-39.
5. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учебник / Фискалов В.Д. – М. : Советский спорт, 2013. – 392 с.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ОДНОВРЕМЕННОМУ БЕСШАЖНОМУ ХОДУ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

*Лопатина Ю.А., студентка 61105 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – ст. преподаватель Филиппов И.В.*

Актуальность: Овладение техникой классического стиля является основой в обучении лыжных ходов. А техническая подготовка в целом и есть фундамент лыжной подготовки. Без навыков лыжных ходов и овладения современной техникой с учетом индивидуальных особенностей невозможно стать квалифицированным спортсменом и добиться высоких результатов.

Современный лыжный спорт предъявляет большие требования к спортсмену. Он должен иметь хорошо развитые стороны подготовки: психологическую, физическую, тактическую, техническую. Если хотя бы одна сторона не развита, то спортсмен моментально теряет конкурентоспособность. В планах лыжной подготовки от начинающего лыжника до высококвалифицированного спортсмена должна быть предусмотрена непрерывная работа технического обучения. Всю свою лыжную карьеру спортсмен должен достигать технического совершенствования, многообразия вариаций лыжных ходов, устранения неточностей и ошибок.

В статье описана содержательная часть обучения одновременному бесшажному ходу лыжников-гонщиков. Приведены примеры упражнений, которые используются для формирования и совершенствования технических навыков лыжного хода.

Цель исследования: Представить содержание обучения одновременного бесшажного хода.

Результаты исследования и их обсуждение

Этапы обучения одновременному бесшажному ходу

Обучение одновременному бесшажному ходу, как и любому другому двигательному навыку, можно разделить на три этапа. Первый этап предполагает формирование навыка. На этом этапе юный лыжник получает образ техники бесшажного хода, на основе показа и рассказа тренера, и переносит его на лыжную. Особенности этапа: скованность движений, напряженность, нечеткие удары, потеря скорости, возникновение различных технических ошибок. На втором этапе происходит закрепление навыка. На данном этапе лыжник имеет сформированный образ техники одновременного бесшажного хода и способен без особого труда применить его на лыже. Особенности этапа: скованность движений минимальна, движения выполняются более свободно. Так важно следить за техникой воспитанника на первых двух этапах обучения, ведь именно в этот период мышечная память сохраняет образ, который используется в последующем этапе автоматически. Третий этап – совершенствование навыка. Он является заключительным. Особенности этапа: доведение техники до совершенства, максимальная степень разнообразия двигательных действий (умелое использование техники одновременного бесшажного хода на разных участках), автоматизация, экономичность движений [2].

Чтобы приступить к обучению техники лыжных ходов, необходимо подготовить организм физически, путем выполнения общефизических упражнений, таких как бег, отжимания, подтягивания, приседания и др. Их целесообразно применять в бесснежный период. А затем постепенно ближе к сезону включать специфические подводящие упражнения. К специфическим упражнениям для формирования техники одновременного бесшажного хода относят: имитация рук на месте, имитация рук с палками на месте, имитация одновременного бесшажного хода в движении, катание одновременным бесшажным ходом на лыжероллерах, упражнение с набитым мячом, упражнения с эспандером, упражнение на тренажере «тележка», упражнения на равновесие и др.

Конечно, одновременный бесшажный ход это только часть классического стиля и его используют в комплексе с другими ходами. Но в подготовку спортсмена могут быть включены и отдельные тренировки (или ее часть), которые направлены конкретно на данный ход. Рассмотрим самые распространенные упражнения для одновременного бесшажного хода.

Основные средства обучения одновременному бесшажному ходу

Имитация рук на месте. Данный вид имитации является самым простым и доступным. Для его выполнения не потребуется инвентарь. Данное упражнение, как и сам одновременно бесшажный ход состоит из двух фаз. Первая фаза – имитация свободного скольжения на двух лыжах. Вторая фаза – имитация свободного скольжения с одновременным отталкиванием руками [1].

Имитация рук с палками на месте. Для выполнения упражнения необходимо взять лыжные палки за середину и произвести имитацию движения одновременного бесшажного хода.

Имитация одновременного бесшажного хода в движении. Существует два варианта выполнения. Для выполнения первого варианта также необходимы лыжные палки. Суть заключается в передвижении за счет одновременного толчка палками и прыжком. Второй вариант состоит из одновременного махового движения рук и прыжка вперед. Упражнение на тренажере «тележка». Это упражнение развивает больше силовую составляющую, нежели техническую. Однако для формирования идеальной техники необходимо иметь хорошую силовую выносливость. Упражнение с набитым мячом. Суть упражнения такова, нужно взять мяч в руки и за счет амплитуды взмаха ударить об пол так, чтобы он снова попал в руки и так далее. Это упражнение поможет развить силу толчка рук, а также увеличит амплитуду движений, которую следует перенести на лыжную [3].

В снежный период начинается основная работа. Всю базу, которую заложили в межсезонье нужно перенести на лыжи. Рассмотрим вариации упражнения на снегу.

Свободное скольжение одновременным бесшажным ходом на пологом спуске. Такой вариант отлично подходит для ребят группы начальной подготовки. Здесь не требуются большие усилия для передвижения, и весь акцент уходит на техническую часть.

Свободное скольжение одновременным бесшажным ходом на равнинном участке. Вариант, который подходит на всех этапах обучения.

Свободное скольжение одновременным бесшажным ходом на подъеме. Используется на втором и третьем этапе обучения навыка, так как требует больших усилий. Данной вариацией могут воспользоваться лишь те, кто имеет хорошую силовую подготовку плечевого пояса и спины. Ребята, которые не имеют хорошей силовой составляющей, просто не смогут сохранить скорость на всем участке и придется перейти на другой ход. Поэтому так важно использовать в тренировочном процессе не только специфические упражнения, но и общефизические.

Выводы. Итак, мы рассмотрели этапы обучения одновременному бесшажному ходу, и выявили основные упражнения для формирования и совершенствования техники, а также принципы их применения. Для того, чтобы довести технику до идеала, необходимо использовать имитационные и подводящие упражнения. Начинать свободное катание одновременным бесшажным ходом желательно с пологих спусков, так как на таком участке небольшая силовая нагрузка, что позволяет больше уделить внимание технической составляющей. А затем постепенно переходить на равнинные участки и пологие подъемы.

Список литературы:

1. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 863 с.
2. Раменская, Т.И. Лыжный спорт: Учебник / Раменская Т.И., Баталов А.Г. – М.: Физическая культура, 2005. – 130 с.
3. Чинкин, А.С. Физиология спорта: Учебное пособие / Чинкин А.С., Назаренко А.С. – Казань, 2015. – 71 с.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ МЕЗОЦИКЛЕ У ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 21-23 ЛЕТ

Микрюкова Д.О. студентка 51106М

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – ст. преподаватель Трусова Л.А.*

Актуальность работы. Достижение высоких и стабильных результатов в гребном спорте невозможно без высокого уровня развития силовой выносливости спортсменов. От них в значительной степени зависит результат в этом виде спорта. Учитывая особенности организма, необходим учет оптимальных тренировочных программ (Халалеева О.Е. 2015) по определению допустимого предела физической нагрузки. У спортсменов построение тренировочной деятельности рассматривается с нескольких сторон: развитием общей физической подготовки ведущих физических качеств и мышечных групп гребца академика, определение степени эффективности использования тренажеров для развития силы на суше. Но мало внимания уделяется на совершенствование силовой выносливости на специальном гребном эргометре Concept 2 [2, 3].

Цель работы: теоретические аспекты совершенствования силовой выносливости в предсоревновательном мезоцикле у гребцов 21-23 лет.

Система подготовки силовой выносливости должна формироваться в двух взаимосвязанных направлениях. Во-первых, в направлении оптимального сочетания средств и методов; во-вторых, в направлении рациональной последовательности и преемственности их как в отдельных тренировочных занятиях, так и в тренировочных циклах — от недельного до многолетнего. Каждый гребец обладает индивидуальными силовыми характеристиками, которые следует учитывать при подготовке программы силовой выносливости. Для каждого спортсмена из множества вариантов силовых тренировок следует выбрать именно те, которые более всего для него подходят. Из них должны быть составлены комплексы для каждого этапа подготовки [2].

Подготовительный период каждого из макроциклов подготовки состоит из двух этапов: общеподготовительного и специально-подготовительного. Цель этапа предсоревновательной подготовки постепенное увеличение интенсивности в специальных тренировочных нагрузках на фоне сохраняющегося на уровне 80 - 90% от максимального их объема. К основным задачам относится, формирование устойчивого двигательного стереотипа технических действий при выполнении тренировочных нагрузок повышенной интенсивности.

Становление гребца на этапах спортивного совершенствования — процесс непрерывный, охватывающий многолетнюю подготовку, происходит под единым влиянием двух ведущих факторов — ростового развития и тренировочного воздействия. Подготовка в возрасте 20–23 лет в рамках юниорской категории в целом стабилизирует функциональное обеспечение деятельности на максимальном уровне с принципиальной оптимизацией формирования механизмов регуляции кардиореспираторной системы. Достигнутый высококвалифицированными гребцами зрелого возраста уровень подготовленности отражает как влияние многолетнего тренировочного воздействия, так и направленность отбора с учетом спортивных достижений и комплектации экипажей. Закономерности возрастных изменений комплекса показателей морфофункционального статуса и физической работоспособности на этапах спортивного совершенствования, и высшего спортивного мастерства гребцов на фоне динамики результативности свидетельствуют о наличии явных резервов в достижении более высокой физической работоспособности [3].

Основными тренировочными средствами совершенствования силовой выносливости на суше являются тренажеры.

Тренировки на гребном эргометре Concept2 Rower Slides (Рис.1) очень точно имитируют тренировки на воде в академической лодке. Они предназначены для максимального ощущения гребли в естественных условиях – на воде. При этом отсутствуют такие факторы, осложняющие греблю, как волна, ветер и т.п., что позволяет иметь более точное представление о функциональном состоянии спортсмена [1].



Рисунок 1 - Concept2 Rower Slides.

Положительным моментом использования гребных тренажеров в подготовке гребцов-академистов является «динамическое соответствие», которое включает основные принципы: амплитуда и направление движения, величина динамического усилия, быстрота проявления максимума усилий, режим работы мышц соответствуют основному двигательному действию [4].

Выводы:

1. Анализ научной литературы показал то, что силовая выносливость является одним из значимых компонентов в структуре подготовленности гребцов, ее правильная организация с учетом индивидуального подхода, позволяет достичь высоких результатов. Наиболее эффективный метод совершенствования силовой выносливости является повторный метод, круговой метод.
2. Современные рекомендации по повышению силовой выносливости у юных гребцов ориентированы на использование тех же средств и методов развития силовых способностей, что и у взрослых.

Список литературы:

1. Андрусик, А. И. Исследование некоторых эргономических особенностей современных гребных тренажеров / А. И. Андрусик // Наука и спорт: взгляд в третье тысячелетие: сборник I межд-й. науч. конф. студентов. – К., 1999. – С. 54-57.
2. Коренберг, В.Б. Двигательные способности / В.Б. Коренберг // На рубеже XXI века. Год 2004 й. Научный альманах МГАФК. : Малаховка, 2004. – С. 400-405.
3. Орлова, В.В. Теоретические и методические аспекты построения тренировочного процесса в циклических видах спорта (академическая гребля) / В.В. Орлова, О.Е. Халалеева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 30. – С. 41-45.
4. Шарина, Е.П. Кроссфит в повышении силовой выносливости гребцов / Е.П. Шарина, Л.В. Лагутенко, Н.А. Москальнова и др. // Современные наукоемкие технологии. – 2018. – № 11. – С. 141-145.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 18-20 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Мухутдинов А.Р., студент 51106 гр.,

Поливкин И.А., студент 71103М гр.,

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Научный руководитель – д.п.н., Латыпов И.К.

Актуальность исследования: Улучшение спортивных результатов в международных соревнованиях, предполагает непрерывное совершенствование методики тренировки, основанной на результатах экспериментов. Одним из важных аспектов этого процесса является оптимизация структуры тренировки, поиск более эффективных средств, и методов развития специальной физической подготовленности спортсмена.

Исследования, проводившиеся в гребном спорте, в малой степени коснулись проблемы развития силовой выносливости. Можно утверждать, что в современной тренировке высококвалифицированных гребцов мало уделяется внимания развитию локальной силовой выносливости. Поэтому представляется актуальным как в теоретическом, так и в практическом отношении проведение экспериментальных исследований по этой проблематике.

Целью данной работы является: разработать методику воспитания специальной выносливости гребцов-академистов 18-20 лет, и оценить ее эффективность.

Задачи.

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать методику воспитания специальной выносливости гребцов-академистов 18-20 лет.
3. Обосновать эффективность разработанной методики.

Предмет исследования. Экспериментальная методика совершенствования выносливости для гребцов-академистов 18-20 лет.

Организация исследования: Исследование проходило на базе Центра гребных видов спорта г. Казань с сентября 2016 г. по август 2018 г. Была сформирована группа, в которой тренировались гребцы сборной команды Республики Татарстан. В течение четырех месяцев спортсмены тренировались по разработанной методике.

Эксперимент проходил в три этапа:

Первым этапом нашего исследования было изучение научно-методической литературы по проблеме исследования. В конце этапа были поставлены цель и задачи исследования.

На втором этапе данного исследования проводилось педагогическое наблюдение за работой тренеров команд ПГАФКСиТ. Для проведения эксперимента было отобрано 9 спортсменов высокой квалификации (КМС, I взрослый разряд). Победители и призеры чемпионата Республики Татарстан, призеры этапов Кубка России, участники чемпионатов России. В тренировочном процессе применялась экспериментальная методика воспитания специальной выносливости.

На третьем этапе проводился анализ данных и опробация экспериментальной методики. Результатом данного этапа явилась: математическая обработка результатов тестирования, их анализ, формулировка выводов работы.

Экспериментальная методика включала в себя:

Объем тренировочной нагрузки - 10 раз в неделю, 21 час. График тренировочных занятий включал следующий регламент:

Пн. Вт. Чт. Пт.: 2 тренировки. Общее время – 3,5 часа

Ср. Сб.: 1 тренировка – 2,5 часа;

Вс. – активный отдых.

Особенностью тренировочного процесса группы является комплекс упражнений, с короткими интервалами отдыха, направленный на развитие специальной выносливости.

В ходе эксперимента были выявлены изменения скоростно-силовых показателей экспериментальной группы по результатам трех тестов:

1. Прохождение отрезка 2000 м;
2. Прохождение отрезка 6000 м;
3. Тяга штанги 50 килограмм лёжа животе за 6 минут.

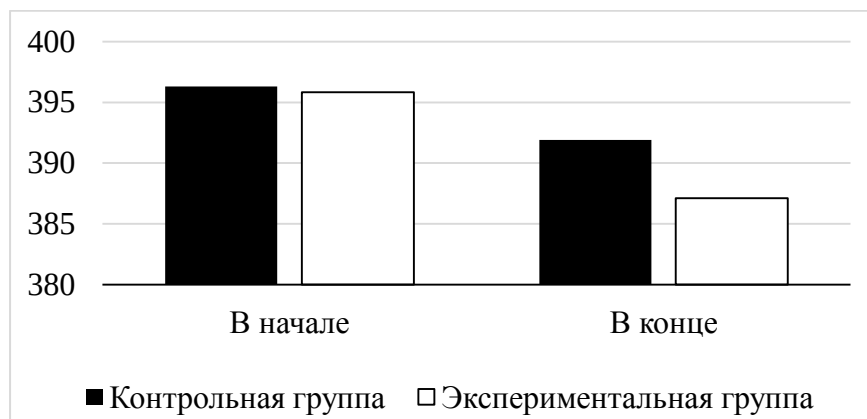


Рисунок 1 - Результаты теста «2000 метров со старта на гребном эргометре, сек»

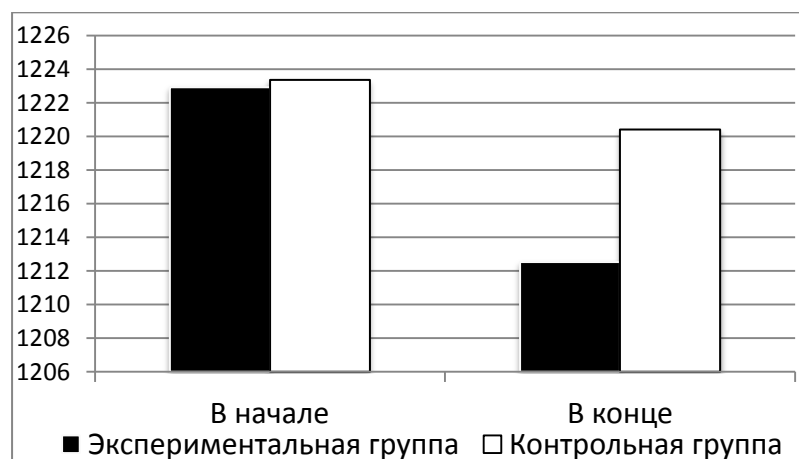


Рисунок 2 - Результаты теста «2000 метров со старта на гребном эргометре, сек»

Тест прохождение 2000 метров со старта является одним из самых точных, так как больше всех приближён к соревновательным условиям гребли. Результат показал, что в динамике выбранного тренировочного цикла, произошло достоверное улучшение показателей на $6,2 \pm 0,63$ сек (Рис. 1). Результат теста прохождение 6000 м показал улучшение на $10,4 \pm 0,24$ сек (Рис. 2). Этот тест показывает уровень развития силовой выносливости и используется при отборе в сборную России. Результат теста тяга штанги 50 килограмм лёжа животе за 6 минут показал улучшение на 8,01% (Рис. 3).

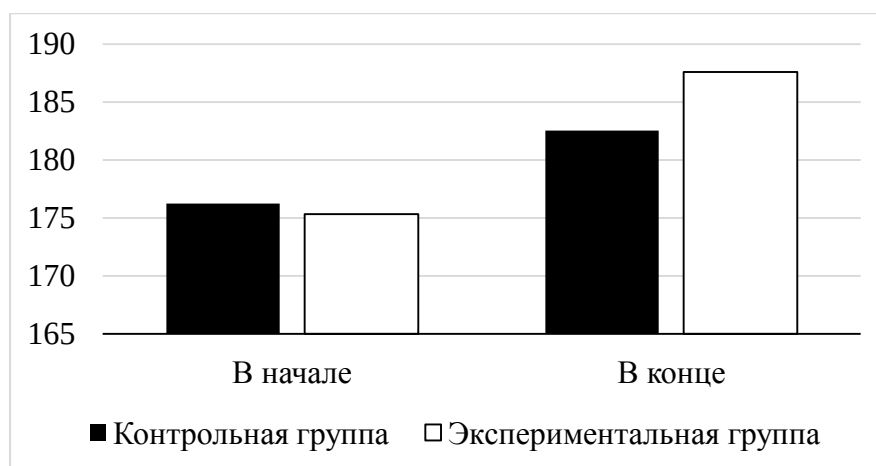


Рисунок 3 - Результаты теста «Тяга штанги 50 кг, количество повторений за 6 минут»

Вывод. Таким образом, наше исследование свидетельствует о положительном влиянии разработанной экспериментальной методики с применением комплекс упражнений, направленный на развитие специальной выносливости.

Список литературы:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 2012. 223с.
2. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2012. 192с.
3. Михайлова Т.В., Комаров А.Ф., Долгова Е.В. Гребной спорт. Учебник для институтов физкультуры. М.: Физкультура и спорт, 2006. 400с.
4. Зимкин Н.В. Качественные стороны двигательной деятельности. В кн.: физиология мышечной деятельности, труда и спорта. — Л.: Наука, 2011, с. 385-386.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ПОДГОТОВКЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

*Невмывака А.И., магистрант 71103М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.б.н., доцент Павлов С.Н.*

Введение. Система спортивной подготовки спортсменов включает в себя несколько компонентов, одним из которых является спортивная тренировка. На сегодняшний день отмечается тенденция увеличения объема и интенсивности физических (тренировочных) нагрузок, что является мощным рычагом стимулирования адаптационных процессов, а также обеспечивает возможность повышения уровня специальной работоспособности спортсменов [1,2]. Однако, стоит отметить, что активное воздействие на восстановительные процессы после завершения физических нагрузок, с помощью их активного стимулирования, является ключевым фактором улучшения функционального состояния и сохранения здоровья спортсменов.

В настоящее время существует большое количество восстановительных средств. Следует отметить, что эффективность их использования находится в прямой зависимости от состояния организма спортсмена, квалификации, индивидуальных особенностей к восстановлению, вида спорта, этапа подготовки, методики тренировки, объема, интенсивности и направленности физической нагрузки, динамики естественного хода восстановительных процессов и работоспособности [1].

Актуальность. Ввиду того, что увеличение объема и интенсивности физических нагрузок приводит к перегрузке функциональных систем, опорно-двигательного аппарата, а также морфофункциональным изменениям в тканях и органах, необходимо отметить, что проблема восстановления является такой же важной, как и спортивная тренировка, поскольку нельзя достичь высоких результатов только за счёт физических нагрузок. Необходимо рациональное сочетание процессов воздействия физических нагрузок на организм спортсмена и восстановительных мероприятий [1, 2, 4].

Целью исследования явилось теоретическое обоснование применения средств восстановления физической работоспособности в подготовке легкоатлетов.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анализа научно-методической литературы были выявлены основные группы средств восстановления:

- педагогические;
- психологические;
- медико-биологические [1, 2, 4, 5].

Мирзоев О.М. считает, что педагогические средства являются наиболее действенными, поскольку, какие бы медико-биологические или психологические средства не применялись, они должны рассматриваться только как вспомогательные, то есть содействующие ускорению восстановления, только при рациональном построении тренировочного процесса. Как одно из педагогических средств восстановления автор предлагает введение восстановительных микроциклов [4]. Так же можно выделить следующие средства восстановления, применяемые в спортивной практике:

- рациональное планирование тренировочных нагрузок на этапах подготовки в соответствии с функциональными возможностями организма и поставленными задачами;
- рациональное сочетание нагрузок и активного отдыха, правильное построение отдельного тренировочного занятия: оптимальное варьирование интервалов отдыха и работы, использование переключений с одних упражнений на другие;
- использование средств профилактики перенапряжений, в том числе проведение полноценной разминки, создание положительного эмоционального фона, а также применение упражнений на расслабление и растяжение в конце занятий;

- разработку комплексов физических упражнений с целью профилактики травматизма и ускорения восстановления работоспособности спортсменов;
- разработку системы планирования и использования различных восстановительных средств в мезо- и макроциклах.

Психологические средства, ускоряющие восстановление, довольно разнообразны. В практике часто используются следующие способы психотического воздействия:

- психологическая саморегуляция;
- аутогенная психомышечная тренировка;
- внушение и гипноз;
- музыка;
- специальные дыхательные упражнения, дыхательная гимнастика;
- психогигиена (благоприятные условия быта, разнообразие досуга, исключение отрицательных эмоций и т.п.)

Медико-биологические средства ускорения восстановления работоспособности играют очень важную роль в подготовке спортсменов различных квалификаций и широко применяются в спортивной практике. Медико-биологические восстановительные средства подразделяются на следующие группы воздействия (табл. 1) [4].

Таблица 1 - Характеристика групп медико-биологических средств восстановления

Средства восстановления	Воздействие средств
<i>Группа глобального воздействия</i>	
Суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация воздуха, ванны	Наиболее важные функциональные системы организма спортсменов
<i>Группа общетонизирующего воздействия</i>	
Ультрафиолетовое облучение, некоторые электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж	Средства, оказывающие тонизирующее влияние на организм
Жемчужная, хвойная, хлоридно-натриевая ванны, восстановительный массаж	Средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием
Вибрационная ванна, контрастный душ, предварительный масс	Средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние
<i>Группа избирательного воздействия</i>	
Тёплая или горячая ванны (эвкалиптовая, хвойная, морская, кислородная, углекислая), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), тёплый душ, массаж (тонизирующее растирание), аэризация воздуха.	На определенные органы и системы или звенья

Однако существует другая классификация, согласно которой медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты, спортивные напитки и БАДЫ, кислородотерапию, физио – и гидротерапию, различные виды массажа, фитотерапию, бани и сауны, баровоздействие и др [1,2,5].

Рациональное и достаточное питание является основополагающим фактором восстановления физической работоспособности. Его значение заключается в доставке энергетического и пластического материалов для восстановления расходов энергии и построения тканей. Благодаря обмену энергией поддерживается стабильность морфологических структур, способность их к самообновлению и самовосстановлению. Качественная полноценность рациона зависит от правильного соотношения основных питательных веществ – белков (14%), жиров (30%) и углеводов (56%). При напряженных физических нагрузках для ускорения восстановительных и метаболических рекомендуется

включать в пищу специальные добавки (БАДЫ, фармакологические препараты), которые можно разделить на следующие группы:

- 1) лекарственные средства, действие которых направлено на стабилизацию метаболических процессов (карнитин, неотон, актовегин, калия оротат и др.);
- 2) адаптогены растительного и животного происхождения (женьшень, лимонник китайский, родиола розовая, апилак, мидоцел и др.);
- 3) ноотропы и психоэнергизаторы (семакс, ацефан, гаманол, пикаминол и др.);
- 4) антиоксиданты и антигипоксанты (цитомак, глютаминовая кислота, гутимин, бемитил и др.);
- 5) иммуномодуляторы и иммунокорректоры (тималин, тактивин, имоптин и др.);
- 6) гепатопротекторы (фламин, легалон и др.);
- 7) витамины и минеральные вещества (супрадин, пиковит, магнезол, кальцинова и др.) [3].

Физиотерапевтические средства являются частью лечебно-восстановительных мероприятий. Они включают: электрофорез, ультразвук, динамические токи, амплипульстерапию, гидропроцедуры, УВЧ, массаж и др.

Гидротерапия способствует кровоснабжению тканей, окислительно-восстановительным процессам в них, удалению продуктов патологического обмена, распадов тканей, уменьшению травматического отёка, ликвидации застойных явлений. Гидропроцедуры можно разделить на три группы:

- душ (веерный, Шарко, циркулярный, подводный, каскадный);
- ванны (пресная, контрастная, гипертермическая, вибрационная);
- сауны и бани (суховоздушная, паровая) (табл. 2) [5].

Таблица 2 - Особенности применения сауны и бани

Особенности	Сауна	Баня
Влияние на организм	Во время пребывания в сауне не нарушаются водно-солевое и кислотно-щелочное равновесие, термический гомеостаз. При температуре воздуха 95° - 100°С и влажности 15-25% температура кожи повышается на 26°, а тела на 0,8° дыхание становится более редким и глубоким, снижается пневмотахометрические показатели на вдохе и выдохе, что можно расценивать как положительный фактор релаксации дыхательных мышц	Способствует улучшению легочной вентиляции, центрального и периферического кровообращения, обмена веществ. Эффект зависит от температуры и влажности воздуха, взаимодействия этих показателей
Побочные эффекты	При посещении сауны 4 – 6 раз в неделю происходит перегрузка кардиореспираторной системы, терморегуляции, обменных процессов, чувство утомления, отмечается тахикардия и боли в области сердца	Нагрузка на кардиореспираторную систему еще выше, чем в сауне за счет высокой влажности, которая затрудняет испарение пота с эпителия. Вследствие усиления обменных процессов и кровообращения увеличивается теплопродукция, что ведет за собой перенагревание организма. Особенно выражено отрицательное действие при сочетании бани, массажа и гипертермической ванны
Методика	Рекомендуется посещение сауны 1 раз в 6 дней по 2 – 3 захода длительностью от 5 до 7 минут.	Баня нагревается горячим паром, t +60°С, влажность 80-100%. Сразу после тяжелой физической

	После каждого из них принимать холодный душ или ванну ($t+13-15^{\circ}\text{C}$) в течение 20-40 секунд, затем тёплый душ или ванну ($t + 37-38^{\circ}\text{C}$) в течение 1,5-2 минут и вновь идёт под холодный душ на 10-15 секунд с последующим тёплым душем или ванной около 1 минуты и отдыхом в предбаннике сидя или лёжа до 30 минут	нагрузки паровая баня не рекомендуется, так как после неё человек чувствует себя усталым, вялым; на отдых требуется гораздо больше времени, чем после суховоздушной бани. Рекомендуется посещение бани 1 раз в 7 дней (только в дни отдыха) по 2 – 3 захода длительностью от 5 до 7 минут, сочетать с холодным душем
--	---	--

Массаж также является одним из эффективных средств восстановления. Существует множество разновидностей массажа: ручной и аппаратный, восстановительный, гигиенический, лечебный, общий и сегментарный, предварительный, точечный, тонизирующий и др. Восстановительный массаж рекомендуется проводить спустя 0,5 – 4 часа после соревнований и длительностью в 25-30 минут. Не следует применять возбуждающие приемы (рубление, поколачивание и т.п.). Целесообразно проводить в сочетании после гидропроцедуры [1, 4, 5].

Выводы:

1. Необходимо совокупное использование всех трёх групп средств восстановления и разных средств определенной группы в целях одновременного воздействия на все основные функциональные звенья организма - двигательную среду, нервные процессы, обмен веществ и энергии, ферментный и иммунный статусы и пр.;
2. Учитывать индивидуальные особенности организма спортсмена.
3. Учитывать совместимость и рациональное сочетание, т.к. некоторые средства усиливают действия друг друга (сауна и гидромассаж), другие, наоборот, нивелируют (прохладный душ и электропроцедуры);
4. Восстановительные средства должны соответствовать задачам и этапам тренировки, характеру проведенной и предстоящей работы;
5. Недопустимо длительное (систематическое) применения сильнодействующих средств восстановления (главным образом фармакологических), так как возможны неблагоприятные последствия.

Список литературы:

1. Аванесов В.У. Экспериментальное обоснование системы использования средств восстановления работоспособности в учебно-тренировочном процессе: автореф. дис. ... канд. пед. Наук / В.У. Аванесов; ВНИИФК. – М. : ФиС, 1973. – 28 с.
2. Бирюкова Е.А. К вопросу оптимизации процессов восстановления в спорте / Е.А., Бирюкова И.А. Котешева // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2011. – № 11 (95). – С. 57-62.
3. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов / А.Г. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 160 с.
4. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.
5. Средства восстановления и повышения работоспособности в спорте: лекция / под ред. В.Ф. Чудимова. – Барнаул, 2011. – 31 с.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Неустроев Д.А., студент 51104 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – старший преподаватель Валиуллин Р.М.*

Актуальность исследования. В целях достижения максимального прогресса в спорте, необходимо в целом совершенствовать систему подготовки в детско- юношеской легкой атлетике. Проблема совершенствования физической подготовки у юных спортсменов привлекает постоянное внимание физиологов, педагогов, тренеров и спортсменов, ведь подготовка легкоатлета — это многогранный и сложный педагогический процесс. В любом виде спорта быстрота является определяющим фактором. В легкой атлетике без воспитания физического качества такого, как быстрота, невозможно добиться высоких результатов на спринтерских дистанциях. Кроме этого, скорость двигательной реакции, как качество, связанное с быстротой, имеет немаловажное значение для достижения высоких спортивных результатов в соревнованиях. Поэтому проблема воспитания скоростных способностей у юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки является актуальной. Таким образом, в современных условиях обострилась необходимость решения проблем, связанных с развитием скоростных способностей, а именно физического качества - быстрота у легкоатлетов группы начальной подготовки.

Быстрота как двигательное качество — это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. В вопросе о природе этого качества среди специалистов нет единства взглядов. Одни высказывают мысль, что физиологической основой быстроты является лабильность нервно-мышечного аппарата. Другие полагают, что важную роль в проявлении быстроты играет подвижность нервных процессов. Многочисленными исследованиями доказано, что быстрота является комплексным двигательным качеством человека [5].

В младшем школьном возрасте используют разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой (вбегание и выбегание), эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т.п. В среднем школьном возрасте все большее место должны занимать скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, впрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метаниях. Следует также включать повторное преодоление коротких дистанций (от 20 до 60 м) с максимальной скоростью [4].

Многочисленными исследователями выявлено, что скорость движений не обеспечивается одним фактором, а является комплексным физическим качеством человека. Различают три основные (элементарные) формы проявления скоростных способностей:

- а) латентное время двигательной реакции;
- б) скорость одиночного движения;
- с) частота движений (темп) [3, 1].

Формирование двигательной функции у детей определяется созреванием опорно-двигательного аппарата и степенью зрелости высших центров регуляции движения. В период между 7-11 годами координация произвольных движений у детей значительно улучшается. Движения становятся разнообразнее и точнее, приобретают плавность и гармоничность. Дети этого возраста овладевают умением дозировать свои усилия, подчинять движения определенному ритму, вовремя затормаживать их. Повышение регулирующей роли коры головного мозга создает благоприятные предпосылки для целенаправленного воздействия физических упражнений на развитие двигательных качеств [2].

Объект исследования – тренировочный процесс легкоатлетов 10-11 лет.

Предмет исследования – методика, направленная на развитие быстроты у юных легкоатлетов в группе начальной подготовки.

Цель исследования: разработать методику для развития быстроты и экспериментально ее обосновать.

Гипотеза: предполагалось, что рационально подобранная методика, основанная на повторном методе, поможет развить быстроту у легкоатлетов 10-11 лет.

Организация исследования.

Изучалась материально-техническая база МБУ СШОР «Атлетика» г. Казани. Проводились педагогическое наблюдение, первичное тестирование физических качеств и разрабатывалась методика для воспитания скоростных способностей.

К исследованию были привлечены 30 легкоатлетов 10-11 лет группы начальной подготовки. Исследуемые были разделены на контрольную и экспериментальную группы, по 15 человек в каждой. В контрольной группе занятия проходили по программе для СДЮМБУ СШОР «Атлетика» г. Казани, в экспериментальной группе занятия проводились с внедрением разработанной нами методики, которая основана на повторном методе.

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп до начала эксперимента показал, что между ними отсутствуют достоверные различия в результатах всех проводимых тестов ($P < 0,05$). Достоверность различий определялась по критерию Стьюдента (таблица 1).

Таблица 1- Показатели контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента

<u>Вид теста</u>	<u>Группы</u>	<u>Х_{ср}</u>	<u>m</u>	<u>σ</u>	<u>t</u>	<u>p</u>
Челночный бег 3х10 м, сек	КГ	9,02	0,06	0,16	0,30	>0,05
	ЭГ	9,03	0,07	0,16		
Прыжки через скакалку за 30 сек	КГ	42,40	0,00	381,60	0,10	>0,05
	ЭГ	42,27	-0,05	352,90		
Прыжки в длину с места, см	КГ	147,7	0,05	488,90	0,10	>0,05
	ЭГ	147,6	0,00	427,60		

Методика воспитания скоростных способностей.

В нашей методике применялись упражнения для развития двигательной реакции, для развития скорости одиночного движения, для развития частоты или темпа движений, а также средства для развития быстроты в ее комплексном проявлении. Основные упражнения были выполнены с применением повторного метода.

Эксперимент проводился с 24 марта по 25 апрель и включал в себя 4 микроцикла (таблица 2).

Таблица 2- Методика развития быстроты у легкоатлетов 10-11 лет (микроцикл)

	Название упражнения	Дозировка	Метод	Отдых	Интенсивность
Понедельник	Выбегание из различных положений (сидя, лежа, стоя на коленях)	сидя - 2х20м лежа - 2х20м стоя на коленях - 20х20	Повторный	1 мин	95%
	Прыжки через скакалку	3х50 раз	Повторный	1 мин	Максимальная частота
	Прыжки с места в яму	5 прыжков	Повторный	1 мин	Выполняется на результат
Среда	Бег в упоре	3х10 сек	Повторный	1 мин	Выполняется на количество беговых движений
	Бег по отметкам	3х20м	Повторный	1 мин	95%
	Бег с ходу	3х20м	Повторный	1 мин	95%
Пятница	Бег со среднего старта	3х20м	Повторный	1 мин	95%
	Бег с низкого старта	3х20м	Повторный	1 мин	95%
	Запрыгивания на тумбу	5 прыжков	Повторный	30 сек	Запрыгнуть как можно выше

Результаты исследования и их обсуждение.

Итоговое тестирование; проводившееся в конце педагогического эксперимента, показало, что результаты показателей скоростных способностей в ЭГ улучшились во всех предложенных тестах и по сравнению с показателями КГ выше (таблица 3)

Таблица 3- Показатели быстроты контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

Вид теста	Группы	Хср.	m	σ	t	p
Челночный бег 3х10 м, сек	КГ	8,87	0,00	0,136	4,00	>0,05
	ЭГ	8,71	0,03	0,202		
Прыжки через скакалку за 30 сек	КГ	55,53	0,05	493,70	2,76	>0,05
	ЭГ	60,33	0,05	251,33		
Прыжки в длину с места, см	КГ	159,13	0,05	247,70	3,00	>0,05
	ЭГ	164,00	0,00	290,00		

Так, показатели теста в челночном беге 3х10 м у испытуемых контрольной группы к концу эксперимента существенно не изменились: в начале 9,02 сек и в конце 8,87 сек эксперимента. Прирост результатов составил 0,15 сек. В то же время прирост результатов в экспериментальной группе - в начале 9,03 сек эксперимента и в конце 8,71 сек, улучшение на 0,32 сек. Заметно существенное превосходство экспериментальной группы над контрольной, различия достоверны (<0,05).

Показатели теста в прыжках в длину с места у испытуемых контрольной группы в начале эксперимента составили 147,7 см, а в конце 159,13 см. Прирост результатов составил

11,43 см. В экспериментальной группе на начало и конец экспериментов результаты тестов составили 147,6 см и 164,00 см, улучшение результатов на 16,4см. Показатели теста в прыжках через скакалку в контрольной группе в начале и в конце эксперимента составили 42 раза и 55 раз, улучшение на 13 раз. В экспериментальной же группе показатели этого теста в начале и конце эксперимента составили 42 раза и 60 раз улучшение на 18 раз.

Выводы:

Изменение уровня быстроты говорит о том, что добиться положительных результатов можно с помощью любого из методов развития быстроты, но методика повторного метода является самой эффективной, о чем и свидетельствует межгрупповой анализ тестирования, который выявил статистические значимые различия между результатами экспериментальной и контрольной группами.

По результатам проделанной работы в экспериментальной и контрольной группах наблюдается различный методический эффект, т.к. результаты у легкоатлетов группы начальной подготовки экспериментальной группы выше, чем у испытуемых контрольной группы, что статистически достоверно ($p < 0,05$). Из всего выше сказанного мы предполагаем, что разработанная нами методика для повышения уровня скоростной подготовки у юных легкоатлетов группы начальной подготовки положительно скажется на результативность соревновательной деятельности.

Список литературы:

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учеб. для завершающего уровня высш. физ. Образования / Л.П. Матвеев. - СПб.: Лань, 2005. – 378 с.
2. Назаренко, Л.Д. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Л.Д. Назаренко. - Ульяновск, 2000. - 144с.
3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография. М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
4. Озолин, Э.С / Атлетизм - новая мода: Легкая атлетика. 1989. №10.- С. 29
5. Шолковский, В.Н., Ершов В.Ю., Максимов А.С / Современные подходы к повышению эффективности учебно-тренировочного процесса юных спортсменов-легкоатлетов: Теория и практика физической культуры. 2010. № 6. - С.73

ЗНАЧЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

*Осипова А.В., студент 81103 М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.б.н., доцент Павлов С.Н.*

Актуальность. Большое значение в подготовке спортсменов приобретают вопросы восстановления после выполнения физической нагрузки, поскольку отдых - составная часть тренировочного процесса. Научно-обоснованное использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировочного процесса, позволяет существенно повысить его качество [3].

Так же следует учитывать, что при подготовке спортсменов чрезмерное увлечение большими физическими нагрузками, специальными подготовительными упражнениями, средствами интенсификации восстановительных процессов приводит к относительно быстрому истощению физического и психологического потенциала организма.

Все это указывает на то, что у спортсменов большую значимость имеет использование комплексного применения педагогических, психологических и медико-биологических средств восстановления.

Цель: выявить, какие восстановительные мероприятия используют бегуны на короткие дистанции.

Методы исследования:

1. Анализ литературы;
2. Анкетирование.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах и особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Медико-биологические средства восстановления:

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баро-массаж), спортивные растирки, гидро— и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

Для изучения использования восстановительных средств в тренировках спринтеров была разработана анкета спортсмена. Основное внимание в анкете уделялось вопросам, практического применения средств восстановления в тренировочном процессе легкоатлетов-спринтеров.

В анкетировании приняли участие спортсмены ПГАФКСиТ, специализация: легкая атлетика (спринт). Всего было опрошено 40 человек.

Анкетирование спортсменов позволило установить, что на протяжении многих лет они в основном используют довольно узкий круг средств восстановления. Чаще всего (почти 100% случаев) отмечают применение водных процедур (гигиенический и контрастный души), ручного массажа, бани-сауны. Здесь следует отметить, что диапазон используемых средств восстановления у отдельных спортсменов варьирует и во многом зависит от степени тренированности, материально-технических и социальных условий. Так, к примеру, в необходимости использования русской бани, плавания в бассейне высказалось только 29% опрошенных.

Необходимость планирования восстановительных микроциклов в круглогодичной тренировке отметили 75% опрошенных. В подготовительном периоде таких микроциклов должно быть 3-4, в зимнем и летнем соревновательных периодах - 4-5.

В ответах специалистов отмечена значимость правильного сочетания тренировочных нагрузок со средствами восстановления (оценивалось по пятибалльной системе) в подготовительном периоде (76% опрошенных). В тоже время респонденты не сочли нужным использовать восстановительные средства в переходном периоде, где решаются задачи по обеспечению активного отдыха и полного восстановления после соревновательного периода.

Положительный ответ об использовании восстановительных средств в переходном периоде дали лишь 24 % опрошенных.

При выяснении вопросов применения фармакологических средств в ответах тренеров и спортсменов существенных расхождений не наблюдалось.

Наиболее часто используются следующие препараты: оротат калия, глюта-мивит, аэровит, глюкоза, ундевит, рибоксин, группа витаминов А, В, С, Е. Основная группа респондентов (96 %) отдают предпочтение применению восстановительных препаратов на протяжении всех месяцев годичного цикла, за исключением сентября и октября.

В отношении методики применения психологических средств восстановления у спортсменов нет чётких представлений.

Наиболее важными в практическом отношении вопросами в анкете были следующие:

1. Какие средства восстановления (из предложенных и не предложенных в анкете) необходимо использовать в годичном цикле подготовки спринтеров.

2. Какие средства восстановления и в какое время после выполнения в тренировке нагрузок большого объёма различной направленности целесообразно использовать.

Выводы:

1. Знание проблемы восстановления важно не только для тренеров, работающих со спортсменами, но и с любым другим контингентом лиц, занимающихся физической культурой и спортом, поскольку обеспечение полноценного восстановления - одно из основных условий повышения работоспособности и оздоровительного эффекта занятий.

2. Результаты анкетирования и передовой практический опыт показали, что для повышения качества и эффективности учебно-тренировочного процесса следует обязательно планировать и практически использовать комплексы восстановительных средств.

Сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения, что восстановление - неотъемлемая часть системы подготовки, не менее важная, чем рациональный режим нагрузок. Единство тренировки, соревнований и восстановления - основа правильно построенной подготовки спортсменов. При планировании восстановительных мероприятий важно учитывать, что их общая направленность и интенсивность во многом зависят от периода тренировочного процесса и задач конкретного микроцикла. При этом необходимо учитывать характер протекания процессов утомления и восстановления в организме спортсменов после отдельных занятий.

В настоящее время для полноценной и качественной организации системы планирования средств восстановления необходимо:

- кабинет функциональной диагностики (экспресс-информация по функциональному состоянию организма спортсменов);
- комнату психологического отдыха;
- физиотерапевтический кабинет (для проведения лечебно-профилактических и стимулирующих процедур);
- комнату баротерапии (для проведения локальных и глобальных процедур);
- баню-сауну с прилегающими к ней помещениями (раздевалкой, душевыми, предбанником, ваннами-бассейнами для проведения бальнеологических процедур, приспособлениями для проведения водоструйных воздействий, комнатой отдыха с проведением вибро-, гидро-, пневмо-, ручного массажей);
- комнату для приготовления и применения продуктов повышенной биологической активности и спортивных напитков;
- зал для занятий атлетической подготовкой, оснащенный тренажёрами, устройствами и приспособлениями (для ОФП и СФП).

Список литературы:

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М. : ФиС, 1978. – 233 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : ФиС, 1988. – 331 с.
3. Дубровский, В.И. Массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности / В. И. Дубровский. – М. : ФиС, 1988. – 235 с.
4. Миронова, З.С. Принципы и методы восстановления спортивной работоспособности / З.С. Миронова. – М. : ФиС, 1983. – 141 с.
5. Павлов, С.Е. Восстановление в спорте теоретические и практические аспекты / С.Е. Павлов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 1. – С. 23-26.

ОЦЕНКА СТРУКТУРЫ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

*Ошарина Е.А., студент 2 к., гр. А.
Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева,
Научный руководитель – д.п.н., профессор Пьянзин А.И.*

Актуальность. Модельные характеристики физической подготовленности спортсмена необходимы для сопоставления нормативного уровня измеряемых параметров с реальным. Степень их рассогласования определяет необходимость введения коррекций в содержание тренировочной программы [1, 2, 3].

Если говорить о вертикальных прыжках с места с различными отягощениями, то у одного и того же человека результаты должны иметь функциональную связь, поиск которой и составляет проблему исследования. Решение этой проблемы позволило бы сформировать индивидуальный профиль скоростно-силовой подготовленности, рассчитывая количественные значения высоты прыжка с каждым весом отягощения по уравнению, отражающему связи между ними.

Целью исследования является выявление уравнения расчета высоты прыжка вверх с места с отягощениями разного веса по высоте прыжка вверх без отягощений и эмпирическая проверка точности расчетов индивидуальных нормативных значений высоты прыжка при его использовании.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; математическое моделирование; биомеханический анализ движений; педагогическое тестирование; методы математической статистики.

В исследовании принимали участие спортсмены, занимающиеся различными видами легкой атлетики ($n = 17$), средний возраст $16,9 \pm 2,63$ лет, из них: 9 юношей, 8 девушек; 3 спортсмена массовых разрядов, 14 квалифицированных спортсменов (1 разряд – МС); 6 человек представляют прыжковые дисциплины (длина, высота), 11 человек – беговые (60 – 400 м). У испытуемых измерялась высота в прыжках вверх с места без отягощений и с различными отягощениями от 11,5 до 110 кг. Регистрировалось по 2 попытки в каждом варианте прыжка. Всего выполнено 221 измерение. Для проведения сравнительного анализа использовались максимальные значения результатов в тестовых упражнениях.

Результаты исследования и их обсуждение. Высоту прыжка вверх с места без отягощения мы рассматриваем в качестве точки отсчета для других прыжковых упражнений по той причине, что угол вылета направлен перпендикулярно опоре и параллельно вектору силы тяжести. Высота этого варианта прыжка отражает «чистый» результат, так как не содержит влияния ни разбега, ни маховых движений конечностями. В ходе проведенных ранее исследований [4] высота прыжка вверх с места без участия рук использовалась в качестве основы для расчета индивидуальных модельных характеристик и оценки уровня скоростно-силовой подготовленности спортсменов (баскетбол, пауэрлифтинг) в вертикальных прыжках с различными отягощениями.

В данной работе опущены подробности алгоритма расчета уравнения, которые были детально описаны в другой работе [4].

$$H_2 = \frac{m_1^3 \cdot H_1}{(m_1 + m_2)^3} \cdot (1,3772 \cdot m_2 - 0,1181)$$

где:

H_1 – высота прыжка вверх с места без участия рук, м;

H_2 – высота прыжка с отягощением на плечах, м;

m_1 – собственная масса тела, кг;

m_2 – масса отягощения, кг;

Это уравнение можно использовать для формирования модельных характеристик, отталкиваясь от результата в прыжке вверх с места без отягощения и участия рук (рис. 1).

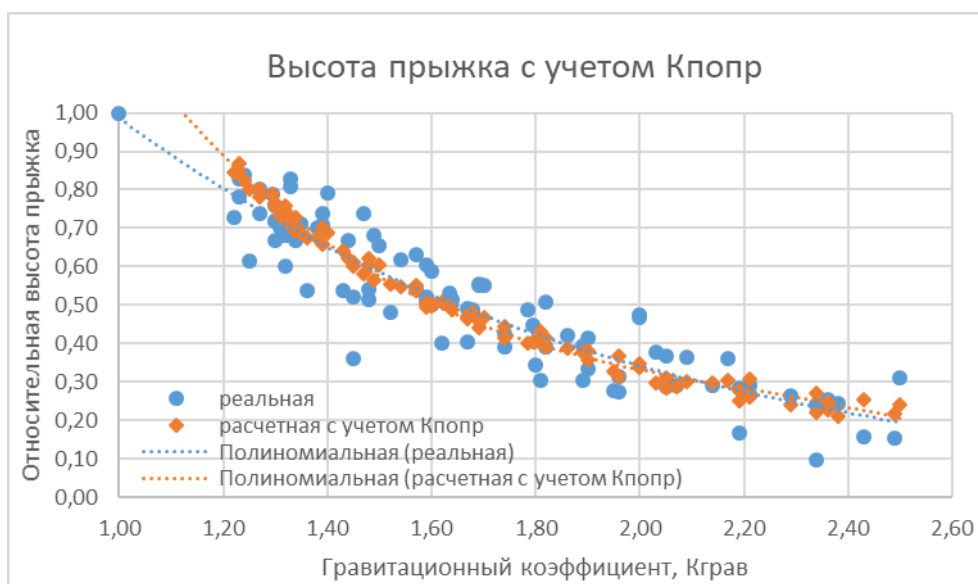


Рисунок 1 – Реальные и расчетные относительные значения высоты прыжка вверх с места с учетом поправочного коэффициента

Уравнение дает возможность не только оценить в целом скоростно-силовой потенциал, но и сформировать индивидуальный профиль скоростно-силовой подготовленности спортсмена, оценить его структуру, достаточность в реализации скорости или силы на каждом из «срезов» этого профиля. Оно позволяет рассчитать индивидуальные модельные значения высоты прыжка по мере увеличения массы отягощения, основываясь на результате выпрыгивания вверх с места без отягощения, и выявить соразмерность в уровне проявления отдельных компонентов скоростно-силовых способностей спортсмена.

Так, отставание реальной высоты прыжка от модельной в зоне «больших» отягощений может говорить о недостатке силового компонента в структуре проявления скоростно-силовых способностей. Отставание в зоне «малых» отягощений может говорить о недостатке скоростного компонента в структуре проявления скоростно-силовых способностей. Соразмерное соотношение высоты прыжков с разными отягощениями будет выражено в скоростно-силовом профиле спортсмена значениями, близкими к нормативным.

Исходя из индивидуальных проявлений результативности спортсмена, у тренера появляется эффективный инструмент выявления резерва высоты прыжка в любой точке скоростно-силового профиля, что, в свою очередь, поможет тренеру выделить наиболее актуальную направленность тренировочной нагрузки в плане развития скоростно-силовых способностей.

Выводы. Таким образом, предложенное уравнение может служить основой для более детальной оценки уровня скоростно-силовых способностей по всему их диапазону на шкале скорость – сила.

Проверка адекватности уравнения расчета высоты прыжка вверх с места с отягощением на основе высоты прыжка вверх с места без отягощения с учетом масс тел спортсмена и отягощения показала, что оно обладает достаточно высокой точностью. Уравнение дает возможность рассчитать индивидуальные модельные значения высоты прыжка по мере увеличения массы отягощения и оценить соразмерность в уровне проявления компонентов скоростно-силовых способностей спортсменов, занимающихся различными видами легкой атлетики.

Список литературы:

1. Александрова, Г.В. Индивидуальные модельные характеристики в комплексном контроле подготовленности спортсменов / Г.В. Александрова // Методологические проблемы комплексной оценки в спорте: Тезисы докладов Всесоюз. науч.-практ. конф. – М. : ВНИИФК, 1982. – С. 55.
2. Антонов, С.В. Критерии и методы оценки специальной физической подготовленности высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки / С.В. Антонов // Дисс... канд. пед. наук. - М., 1991. - 145 с.
3. Платонов, В.Н. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта / В.Н. Платонов // Основы управления тренировочным процессом спортсменов. – Киев : КГИФК, 1982. – С. 5–26.
4. Пьянзин, А.И. Расчет результата в прыжке вверх с отягощением на основе результата в прыжке вверх без отягощения / А.И. Пьянзин // Вестник ЧГПУ им. И. Я. Яковлева. – 2017. – №4 (96). – С. 175–182.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ БЕГУНОВ 18-20 ЛЕТ НА 3000 МЕТРОВ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ

*Парфианович Е.В., аспирант 1 курса,
Дворецкий Н.В., студент 2-1-15гр.,*

*Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Бобкова Е.Н.*

Актуальность. Современная система подготовки бегунов на 3000м недостаточно представлена в научно-методической литературе, что ограничивает восприятие целостного представления о структуре и содержании спортивной подготовки, регламентированной Федеральным стандартом по виду спорта «легкая атлетика».

Тренировочный процесс бегунов на 3000 метров с препятствиями на современном этапе характеризуется неуклонным возрастанием объема и интенсивности физических нагрузок. Достижение высокой эффективности тренировочного процесса является одной из ключевых проблем, подготовки высококвалифицированных бегунов на средние дистанции.

Анализ научно-методической литературы показывает, что на сегодняшний момент не выявлено принципиальных отличий в методике тренировки в беге на 3000 метров с препятствиями от методики в беге на средние и длинные дистанции нет, кроме овладения техникой преодоления препятствий [1,3,4].

Многочисленными исследованиями показаны существующие противоречия между объективной потребностью совершенствования подготовки бегунов на 3000 метров с препятствиями для дальнейшего повышения спортивных результатов и отсутствием научных и методических разработок, относящихся к выбору специальных объемов средств физической подготовки в годичном цикле тренировки [1,4,5].

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс бегунов на 3000 м с/п на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Предмет исследования – структура и содержание годичного цикла подготовки бегунов на 3000 м с/п на этапе совершенствования спортивного мастерства

Цель исследования – теоретическое и экспериментальное обоснование совершенствования спортивной подготовки бегунов на 3000 м с/п на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Гипотеза исследования: предполагалось, что эффективность подготовки бегунов на 3000 м с/п может быть существенно повышена, если будет основываться на следующих принципиальных положениях:

- определение принципов периодизации подготовки спортсменов;
- выявление уровня физической подготовленности в годичном цикле тренировки;
- определение структуры и последовательности распределения тренировочных нагрузок в макроциклах годичного цикла подготовки.

Исследования проводились на базе СОГБУ «СШОР им. Ф.Т. Михеенко» г. Смоленска, ГБУ «СШОР №1 Невского района» г. Санкт-Петербург, ГБУ «Академия легкой атлетики Санкт-Петербурга» г. Санкт-Петербург, СОУ ДОД ДООСЦ «Юность» г. Псков, МБУ ДО «ДЮСШ №1 Атлетика» г. Псков» испытуемыми являлись юноши возраст 18-20 лет специализирующиеся в беге на 3000 метров с/п, в количестве: 5 человек – I спортивный разряд, 6 человек – кандидаты в мастера спорта.

Изучался и общался практический опыт тренировки бегунов на 3000 м с/п, анализировались дневники тренировок каждого спортсмена и планы подготовки на макроциклы тренеров. Детальному анализу подверглись: объем и интенсивность тренировочной нагрузки по мезоциклам подготовительных (втягивающий, базовый, специально-подготовительный) и соревновательных этапов; средства и методы, применяемые в тренировке бегуна.

Результаты исследования и их обсуждение. На этапе спортивного совершенствования (возраст 18-20 лет) строится индивидуальная модель подготовки, которая учитывает особенности стипльчезиста, происходит формирование комплексной программы, увеличивается объем средств соревновательной направленности. Именно на это период приходится зона первых спортивных достижений - от кандидата в мастера спорта до мастера спорта.

Установлено, что у всех исследуемых бегунов на 3000 метров с препятствиями принято двухцикловое планирование круглогодичной подготовки. Тренировочного процесса в беге на 3000 метров с препятствиями характеризуются различными соотношениями всех сторон физической подготовленности, а также определённой взаимосвязью параметров тренировочных и соревновательных нагрузок.

В подготовительном периоде бегуны применяют большой объём заданий направленный на воспитание специальной выносливости. В соревновательных периодах - январь-февраль и май-июнь отмечается снижение объемов прыжковой нагрузки и общей выносливости. Продолжительность переходного периода зависит от длительности и интенсивности прошедшего сезона соревнований и от функционального состояния бегуна.

Таблица 1 - Годичные объемы основных тренировочных средств у бегунов на 3000м с препятствиями в период спортивного совершенствования (n=10 человек)

Средства тренировки	2015/2016	2016/2017	2017/2018
	Объем выполненной работы		
Количество часов в неделю, ч	10	12	13
Количество тренировочных занятий в году	305	310	312
Количество соревновательных стартов	14	15	17
Задания на общую выносливость, км	4275	4386	4480
Силовые нагрузки, тонны	16,8	18,1	18,5
Прыжки и прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний	9625	10005	10320
Скоростная работа, км	50,5	52,2	55,4
Задания на специальную выносливость, км	603,2	608,2	613

Выявлено, что воздействие объемов средств влияет на тренировочный эффект у бегунов на 3000 метров с препятствиями, в зависимости от их выполнения по месяцам подготовки, раскрывает качество построения и содержание тренировки в годичном цикле.

Зафиксировано, что при подсчете объема общей выносливости у легкоатлетов наблюдается динамика увеличения километража в осеннем и весеннем подготовительных периодах.

Следует отметить, что значительное внимание в подготовке бегунов на 3000 метров с препятствиями отводится упражнениям на совершенствование специальной выносливости. Повышение уровня специальной выносливости осуществляется путем использования обширного круга средств и методов тренировки, обеспечивающих развитие способности бегуна справляться с высоко интенсивной нагрузкой в условиях изменения постоянства внутренней среды организма, вызванного развитием утомления [2].

Установлено два основных пика объемов упражнений специальной выносливости в годичных циклах подготовки в октябре и апреле, каждого периода подготовки от 73 до 80 км в осеннем периоде подготовки и от 73 до 79 км. Более высокие показатели объема упражнений на специальную выносливость в весеннем периоде обусловлены вхождением в наилучшую спортивную форму бегунов на 3000 метров с препятствиями и предсоревновательной подготовкой к основным стартам сезона.

Задачи по развитию специальной выносливости бегунов в большей или меньшей степени решают путем использования средств и методов повышения уровня

функциональной подготовленности, в частности аэробных и анаэробных возможностей организма [3]. Те и другие, как известно, являются важнейшими факторами, которые обуславливают уровень специальной выносливости, а аэробные источники составляют основу общей выносливости.

При развитии анаэробных возможностей бегунов на средние дистанции решаются Бегуны 18-20 лет на 3000м с препятствиями используют в тренировочном процессе для развития анаэробной выносливости - различные виды интенсивного бега, в меньшей степени - упражнения силовой направленности (многократные прыжки, прыжки в гору).

Результаты трехлетних исследований показали, что наибольший объем скоростной работы за весь период был выполнен в 2015-16 годах - 7,8 км, а в 2016-17 годах 8,3 км и 2017-18 годах – 8,7 км.

Повышения алактатных возможностей бегунов происходит за счет использования следующих упражнений: пробегание коротких отрезков дистанции, прыжки с ноги на ногу, прыжки и бег в гору, продолжительность упражнений от 5 до 15 с, выполняются с интенсивностью 95-100% от максимальной скорости.

Отличительная особенность всех видов прыжковой работы проявлялась в том, что основная нагрузка применяемая бегунами на 3000 метров с препятствиями приходилась на сентябрь-октябрь и апрель-май.

Результаты проведенных исследований зафиксировали выраженную схожесть применяемых объемов прыжковой работы на барьерах в каждом периоде подготовки к соревнованиям, так пик нагрузки в 2015-2018 годах отмечается в сентябре, ноябре, марте и мае.

Выводы. Анализ дневников тренировки и документов планирования тренировочного процесса бегунов на 3000м с/п 18-20 лет позволил установить следующую последовательность применения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки: в подготовительных этапах основной акцент делается на развитии аэробной выносливости, максимальной и взрывной силы; в специально-подготовительных этапах - развитие аэробно-анаэробной и силовой выносливости, техники преодоления препятствий; в предсоревновательных этапах - развитие скоростной выносливости, достижение максимальной скорости, моделирование соревновательной деятельности.

Специфика построения тренировочного процесса бегунов на 3000м с/п должна строиться с учетом не только внешнюю форму движения при выполнении упражнения, но и характер координационной структуры данного упражнения, особенности индивидуальных реакций организма спортсменов на тренировочные нагрузки, формирующие высокий уровень соревновательной готовности к главным стартам сезона.

Список литературы:

1. Величко, А.И. Построение и содержание тренировочного процесса на предсоревновательном этапе годичного цикла тренировки квалифицированных бегунов на 3000 м с препятствиями: автореф. дис... канд.пед.наук/А.И.Величко - Киев, 1993.- 23 с.
2. Дубинин, Г.В. Особенности процессов восстановления у бегунов на средние дистанции после тренировок различной направленности/Г.В. Дубинин, И.В.Назарова// Физическая культура, спорт и туризм: проблемы и перспективы: матер. Всерос. научно-практ. конф. 18-20 декабря 2015 г. Орел / НИЦ МАБИН. – Орел, 2015.– С.22-26.
3. Кароблис, П.-П.Б. Основы системы управления тренировочным процессом бегунов высокой квалификации на средние, длинные дистанции и 3000 м с препятствиями: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. / П.-П.Б. Кароблис. – М., 1988. – 41 с.
4. Кулаков, В. П. Программирование тренировочного процесса высококвалифицированных бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции: автореф. дис. ... д-ра пед. наук./В.П.Кулаков – М., 2003. - 48 с.
5. Лопина Н.Г. Управление тренировочным процессом бегунов на 3000 метров с учетом индивидуальных особенностей/Н.Г.Лопина, Т.В.Скуренок// Символ науки.-2015.- №11, С.126-129.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

*Поливкин И.А., студент 71103М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – д.п.н., Латыпов И.К.*

Актуальность темы исследования определяется назревшей необходимостью поиска выхода из затянувшегося кризиса российской академической гребли. Лучшими достижениями российских гребцов являются золотая медаль на Олимпиаде 2004 г. в Афинах, и бронзовые медали на Олимпиадах 2000 г. в Сиднее и 1996 г. в Атланте.

Успех в современных условиях возможен в случае рационального построения системы подготовки, опирающейся на строгий учёт индивидуальных особенностей каждого спортсмена, осуществление непрерывного мониторинга их состояния и своевременную коррекцию плана очередной тренировки, микроцикла, этапа.

Бурный рост спортивных достижений и обострившаяся конкуренция на международной арене требует постоянного поиска новых форм и методов спортивной тренировки, направленных на подготовку высококвалифицированных гребцов-академистов не только в сборных командах, но и в коллективах физической культуры, детско-юношеских спортивных школах.

Цель исследования: повышение эффективности системы подготовки спортсменов высокой квалификации в академической гребле на основе реализации принципа индивидуального подхода в тренировке.

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Индивидуализировать подход к построению тренировочных нагрузок различной направленности в подготовительном периоде тренировки гребцов возрастной категории 18-22 лет.
3. Изучить влияние избирательной направленности тренировочного процесса на динамику функциональных и морфологических показателей гребцов высокой квалификации.

Предмет исследования. Индивидуализация структуры тренировочных нагрузок, адекватных морфофункциональным возможностям гребцов-академистов высокой квалификации.

Организация исследования: исследование проводилось на базе Центра гребных видов спорта г. Казань в период с сентября 2017 г. по апрель 2019 г.

Анализ дневников спортсменов и тренеров за олимпийское четырехлетие служил основой поиска вариантов рационального распределения тренировочных нагрузок с различным физиологическим воздействием на организм. Изучалось соотношение параметров тренировочных нагрузок, распределение парциальных объемов на разных этапах подготовки, динамика приростов изучаемых величин в различных временных интервалах.

На втором этапе изучался срочный эффект воздействия специальных и специально-подготовительных упражнений, характерных для гребцов-академистов. Критериями нагрузки служили темп и время преодоления дистанции. Реакция организма оценивалась по показателям динамики лактата и ЧСС. Пробы крови для анализа забирались через 2 минуты после работы, а остальные показатели регистрировались на протяжении всего упражнения.

На третьем этапе исследований был проведен педагогический эксперимент, цель которого - разработка оптимальных программ подготовки спортсменов разных типологических групп в соответствии с морфофункциональными особенностями спортсменов.

Выводы.

1. Основным фактором, обуславливающим уровень достижений в академической гребле, является оптимальная структура тренировки, соответствующая индивидуальным

возможностям к адаптации. Программирование количественных параметров нагрузок разной направленности, которые обеспечивают адекватное развитие качеств, лимитирующих специальную выносливость, основывается на анализе морфологических и функциональных возможностей спортсменов.

2. Решение главной задачи - обоснование и разработка дифференцированного подхода к построению тренировочного процесса гребцов-академистов высокой квалификации реализовано путем выявления и анализа особенностей их морфофункциональной структуры.

3. В течение подготовительного периода у гребцов экспериментальной группы наблюдался постоянный прирост силовых показателей на фоне увеличения специальной работоспособности. Анализ корреляционных связей показал, что в экспериментальной группе мощность анаэробного порога положительно коррелирует с количеством медленных волокон в мышечной композиции, и отрицательно - с количеством быстрых волокон.

Направленность тренировочных программ предопределила особенность изменений в морфологической структуре мышечных волокон разного типа. В экспериментальной группе для медленных и быстрых волокон прирост составил в среднем 13% и 27%.

Показателем, отражающим изменения специальной работоспособности под влиянием тренировочной работы, является впервые исследованный в академической гребле коэффициент выносливости. У спортсменов экспериментальной группы наблюдался линейный прирост способности противостоять утомлению при тестированиях на разных этапах, выносливость у них последовательно улучшалась при динамике коэффициента от 0,82 до 0,57.

Целенаправленный подход к построению процесса подготовки спортсменов с учетом их индивидуальных морфологических и функциональных различий дает возможность направленного развития качеств, которые могут лимитировать соревновательную деятельность. Комплекс адаптационных перестроек обусловил повышение специальной работоспособности спортсменов в подготовительном периоде в среднем на 9,5%.

Список литературы:

1. Афанасьев, Ю.И., Кузнецов С.Л. Методологические аспекты идеологии мышечной ткани и прогнозирование индивидуальных возможностей спортсменов И Теория и практ. физ. культ. - 1991. - № 1. - С. 41-43.

2. Верхошанский, Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов, высокого класса в годичном цикле / Теория и практика физ. культуры. - 1991. - № 2. - С. 24-30.

3. Корженевский, А.Н. Информативность энергетических показателей для оценки физической работоспособности и подготовленности спортсменов / Теория и практика физ. культуры. - 1994. - № 9. - С. 25-30.

4. Коц, Я.М., Кузнецов С.Л., Шенкман Б.С., Чикина М.С. Композиция мышц и размеры мышечных волокон у бегунов на средние дистанции и неспортсменов / Научно-спортивный вестник. - 1990. - № 2. - С. 23-24.

5. Красовская, С.В. Соотношение тренировочных нагрузок разной направленности в подготовке спортсменов высокой квалификации в циклических видах спорта: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., ГЦОЛИФК, 1992. - 23 с.

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У БЕГУНОВ – СРЕДНЕВИКОВ 15-17 ЛЕТ

*Полюшко М.М., студентка 41 гр.,
ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»,
Научные руководители – преподаватели Латипова М.Р.;
Тимирова И.Х.*

Актуальность. Проблема развития и поддержания высокого уровня выносливости у бегунов на средние дистанции является одной из наиболее актуальных в современном спорте. В спорте высших достижений огромное значение имеет поиск наиболее рационального использования нагрузок и отдыха. В настоящее время спортсмену предоставлена огромная база научных знаний в области подготовки бегунов на средние дистанции [1, 2, 3].

Целью работы является изучение методики развития выносливости бегунов-средневигов 15-17 лет.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу;
2. Подобрать комплекс упражнений и тренировочный план, применяемый в учебно-тренировочном процессе для развития физической подготовленности легкоатлетов-бегунов на средние дистанции;
3. Определить физические показатели легкоатлетов до и после использования комплекса упражнений тренировочного плана, применяя методы контроля;
4. Разработать методические рекомендации для учебно-тренировочного процесса легкоатлетов-средневигов изучаемого возраста.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников;
2. Педагогический эксперимент;
3. Педагогическое тестирование показателей физических качеств;
4. Метод математической обработки.

Организация исследования:

Исследование проводилось на базе Муниципального автономного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа» №16 г. Альметьевска. Была подготовлена для исследования группа девушек возрастом 15-17 лет. В ноябре 2017 года составила и провела педагогическое тестирование для определения физических качеств.

Для исследования были выбраны следующие упражнения: - бег 100 метров (сек); бег 800метров (мин); прыжки в длину с места (м); наклон вперед из положения стоя на скамейке(см); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз); поднятие туловища из положения лёжа на спине (количество раз). Данные упражнения позволили выявить физические способности: скорость, координация, скоростно-силовые качества, сила, выносливость и гибкость [4].

Затем с данной группой проводились тренировочные занятия по лёгкой атлетике 6 раз в неделю, продолжительностью 1 час 30 мин, по тренировочному плану с внесением специальных и общеобразовательных упражнений, которые были разработаны мной совместно с учителем, тренером по лёгкой атлетике Савельевой Верой Викторовной. После окончания срока моей производственной практики, данные учащиеся продолжали тренироваться по предлагаемому тренировочному плану со своим учителем-тренером до конца учебного года.

В мае 2018 года во время прохождения производственной практики мною было проведено повторное тестирование на той же группе девушек, по тем же нормативам.

Результаты исследования и их обсуждение:

Тренировочный план по развитию выносливости у бегунов средневикиков 15-17 лет. Понедельник. - Разминка 1 километр. Сразу же 2 круга- 200 метров быстро -100 метров медленным бегом, с каждым разом увеличивается скорость и на 4 км кругу бег 300 метров 40 секунд. - Растяжка. -2×500 м. Скорость 46 секунд на отметке 300м. Отдых 12 минут.-3× 100м. Скорость 18-17-17с. Отдых 3 минуты.- 8×10 сек прыжков на скакалке. Отдых 10 секунд.

Вторник. - Разминка 2 километра. - Растяжка. -3×400м. Скорость 1.10 мин. Отдых 3 мин.- 5× 200 в гору. Отдых- трусцой назад. - Работа в тренажёрном зале.

Среда. - Разминка 1,5 километра. - Растяжка. -4× 300м. Скорость 42 секунды. Отдых 5 минут. -3×200м. Скорость 30-29-28с. Отдых 3 минуты. - 6× 10 секунд бег на месте с упором. Отдых 10 секунд.

Четверг. - Разминка 1,5 километра. - Растяжка. - 1×800 быстро. Отдых 15 минут. - 4×200м. Скорость 26 секунд. Отдых 5 минут. - Работа в тренажёрном зале.

Пятница. - Разминка 1,5 километра. - Растяжка. - 3×200м. Скорость 30-29-28 с. Отдых 3 минуты.

Суббота. Кросс 30 минут по пересеченной местности.

Воскресенье. Выходной.

Затем был составлен план тренировочного процесса в соревновательный период.

Понедельник. - Разминка 1,5 километра. -Растяжка. -1×800м. Скорость на отметке 250÷300 секунд. Отдых 15 минут. -2×400м. Скорость 80÷60 секунд. Отдых – шагом 200 метров.

Вторник. -Разминка 1,5 километра. -Растяжка. -4×300м. Скорость 42 секунды. Отдых 5 минут. -4×200м. Скорость 27-28-29-29с. Отдых 3 минуты. - Работа в тренажерном зале.

Среда. -Разминка 1,5 километра. -Растяжка. -1×500 (пробежка на технику, быстро). Отдых15 минут. -3×200м. Скорость 30-26-28 секунды. Отдых шагом 200 метров. -8×80 метров бег в горку быстро. Отдых шагом назад.

Четверг. - Разминка 1,5 километра. -Растяжка. -2×200 скорость 26 секунд. Отдых шагом 200 метров. -1600м.

Суббота. Пробежка по пересеченной местности 20 минут.

Воскресенье. Выходной.

В учебно-тренировочном процессе были применены различные специальные упражнения для бегунов на средние дистанции в этом возрастном диапазоне [3]. После использования указанного тренировочного плана было проведено очередное тестирование спустя 6 месяцев. При сравнении полученных результатов визуально подтверждаются на шести гистограммах то, что показатели в мае 2018г. улучшились (Рис. 1-6).

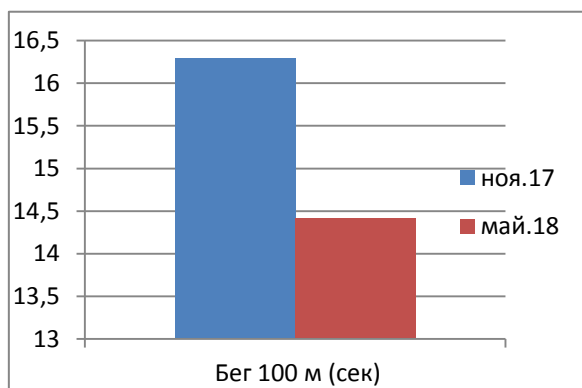


Рисунок 1 - Бег 100 м (сек)

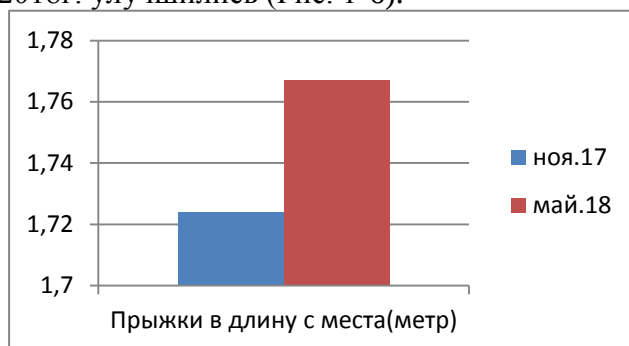


Рисунок 2 - Прыжки в длину с места (метр)

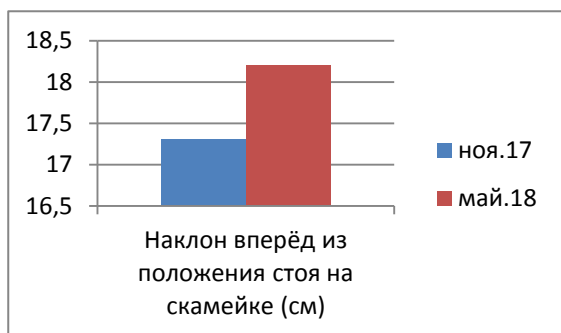


Рисунок 3 - Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)

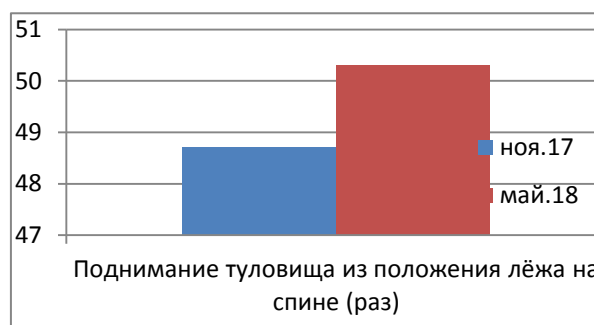


Рисунок 4 - Поднимание туловища из положения лежа на спине

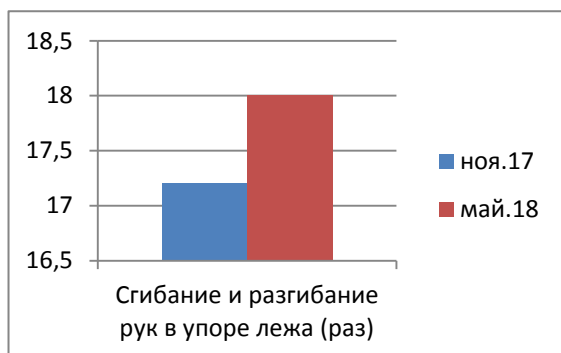


Рисунок 5 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)

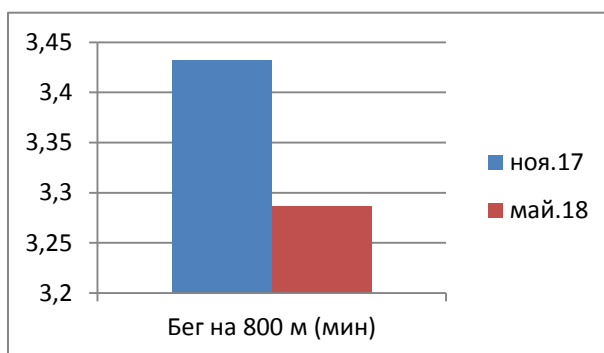


Рисунок 6 - Бег на 800 (мин)

Полученные данные показали, что результаты легкоатлетов-средневики улучшились, а именно выносливость на средней дистанции 800 м. Это свидетельствует о правильном составлении тренировочного плана и комплекса упражнений. Данную методику необходимо использовать, чтобы выносливость бегунов на средние дистанции возрастала.

Выводы:

1. Анализ научно-методической литературы показал, что развитие выносливости в период от 7 до 17 лет увеличиваются в 2 - 2,5 раза. Закономерности развития физических качеств напрямую зависят от психофизиологических и возрастных особенностей, что необходимо учитывать в процессе тренировочной деятельности. Выявление закономерностей развития выносливых способностей в возрастном аспекте имеет особо важное значение, так как уже в детском и юношеском возрасте формируется двигательный анализатор, закладывается фундамент будущих спортивных достижений [5].

2. Для развития специальных выносливых способностей у юных бегунов на средние дистанции используются разнообразные упражнения. Применяются упражнения с сопротивлениями, позволяющие воздействовать на мышцы, несущие необходимую нагрузку в основном упражнении при сохранении его динамической структуры. Особую группу составляют общеразвивающие упражнения и упражнения с отягощениями, которые направлены на совершенствования выносливости.

3. Во время нашего исследования, в процессе которого применялся предлагаемый выше тренировочный план и комплекс упражнений, показатели у 10 испытуемых

улучшились, что свидетельствует о том, что наша гипотеза подтвердилась и такие тренировки нужно проводить, чтобы выносливость бегунов на средние дистанции возрастала.

4. Разработанный тренировочный план и комплекс упражнений рекомендуется применять в учебно-тренировочном процессе бегунам на средние дистанции для эффективности тренировок и развития выносливости.

Список литературы:

1. Балахничева, В.В. Бегай. Прыгай. Метай: официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Под общ. ред. В.В Балахничева. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 186 с.

2. Лидьярд, А. Бег с Лидьярдом. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / Артур Лидьярд, Гарт Гилмор ; пер. с англ. В. Б. Розова. – 2-е изд. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013.-74 с.

3. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / А.Н. Каинов. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2013. – 32 с.

4. Питер, Д.Л. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике [Электронный ресурс]: рук. – Электрон.дан. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97638>. – Загл. с экрана.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. и сред.образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2012. – 106 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 12–13 ЛЕТ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

*Репина Н.А., студентка 61105 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – к.п.н., доцент Гибадуллин М. Р.*

Актуальность данной темы обусловлена тем, что вопросы развития силовой выносливости лыжников-гонщиков на современном этапе приобретают все большую популярность. До последнего времени в теории и методике тренировки лыжников-гонщиков высокой квалификации считалось, что развитие специальной выносливости осуществляется в достаточной мере при передвижении на лыжах и при выполнении специальных подготовительных упражнений. Такое положение, по-видимому, требует пересмотра, так как скорость передвижения зачастую лимитируется уровнем развития специальной выносливости. Силовая выносливость для лыжников-гонщиков имеет большое значение при преодолении подъемов разной крутизны и в сложных погодных условиях. На данном этапе развития лыжного спорта большое внимание уделяется возрастной преемственности средств и методов скоростно-силовой подготовки и их доле в общем объеме тренировочных нагрузок.

Наиболее ярко уровень развития силовой выносливости проявляется при передвижении по глубокому снегу без лыжи, в подъемы различной крутизны, при ветре, снегопаде, в оттепель при плохом скольжении. Поддерживать высокую скорость передвижения в таких условиях может лишь спортсмен, который обладает высоким уровнем развития силы и силовой выносливости. Поэтому одной из основных задач в тренировочном процессе лыжников является развитие физических качеств, ведущим среди которых является силовая выносливость.

В тоже время применение правильной методики развития специальной выносливости, должно играть значительную роль в успешном выступлении на соревнованиях по лыжным гонкам.

Цель исследования – изучить средства и методы развития силовой выносливости лыжников-гонщиков 12–13 лет. Теоретически обосновать, что использование метода круговой тренировки будет способствовать развитию силовой выносливости.

Объект исследования – процесс подготовки лыжников-гонщиков 12–13 лет.

Предмет исследования – комплексы упражнений, который направлены на развитие силовой выносливости методом круговой тренировки.

Основные средства и методы развития силовой выносливости лыжников-гонщиков 12–13 лет

Наиболее распространены методы развития силовой выносливости:

1. «Метод максимальных усилий» заключается в выполнении заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления (например, данный метод представлен подниманием штанги предельного веса). Метод характеризуется большим приростом силы, в отличие от метода неопредельных усилий, обеспечение развития способности к концентрации нервно-мышечных усилий. Данный метод является основным для развития максимальной силы.

2. Метод неопредельных усилий заключается в использовании неопредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа). Учитывая величину отягощения, которое не достигает максимальной величины, и направленность в развитии силовых качеств, пользуются строго нормированным количеством повторений – от пяти-шести до ста. Серийными повторениями таких упражнений с неопредельными отягощениями достигается сильная активизация обменно-трофических процессов в мышечной и других системах организма, способствует повышению общего уровня функциональных возможностей организма.

3. Метод динамических усилий. Характеризуется созданием посредством работы с непределённым отягощением с максимальной скоростью максимального силового напряжения. Упражнение при этом выполняются с полной амплитудой. Применение данного метода: для развития быстрой силы, т.е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений».

4. Метод круговой тренировки. «Обеспечивается комплексным воздействием на разные группы мышц. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. От задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся зависят число упражнений, которые воздействуют на мышечные группы, продолжительность их выполнения на станциях. Комплекс упражнений с использованием непределённых отягощений повторяют 1–3 раза по кругу. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2–3 минут, в это время выполняются упражнения на расслабление».

Рассмотрим разновидности метода круговой тренировки.

1. Непрерывно-поточный метод:

Заключается в выполнении упражнений одно за другим, слитно, при небольшом интервале отдыха. Данный метод характеризуется постепенным повышением индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60 % максимума) и увеличением числа упражнений в одном или нескольких кругах. Одновременно происходит сокращение продолжительности выполнения упражнений (до 30–40 секунд). Данный метод применяется для комплексного развития физических качеств.

Непрерывно-поточный метод имеет три варианта выполнения:

- упражнения проводятся без пауз в момент выполнения их в комплексе и между кругами. После того, как разучены упражнения и проведено испытание, определившее максимальное число повторений (*максимальный тест* – МТ), каждый из занимающихся получает стандартную физическую нагрузку, составляющую МТ/4 или МТ/2 (в зависимости от квалификации спортсмена). Упражнения на каждой станции и переход между ними осуществляются в свободном темпе, без учета времени. Последующее повышение нагрузки идет за счет увеличения повторений на одно или два на каждой станции (МТ/2+1) или за счет замены комплекса на более трудный.

- упражнения проводятся без пауз, но с целевым временем. После того, как разучены упражнения и на каждой станции проведен МТ (30 секунд – упражнения и 30 секунд – отдых) засекается тренировочное время для однократного прохождения круга с дозировкой МТ/2 или МТ/4. Время прохождения одного круга умножается на количество кругов (в зависимости от количества станций), получается целевое время. При стандартном объеме упражнений спортсменам на тренировке необходимо стремиться к сокращению времени прохождения круга до целевого. Повышение нагрузки осуществляется за счет определения нового МТ или перехода к более сложному комплексу.

- упражнения проводятся без перерывов со стандартизированным временем и стандартным числом повторений, но с различным количеством прохождения кругов. После того как разучены упражнения и определен МТ на каждой станции по принципу 30 секунд работы и 30 секунд отдыха, проводится тренировка со стандартным тренировочным временем. Дозировка и время прохождения каждого круга остаются стандартными, а количество кругов увеличивается. Минимальное время, необходимое для проведения этого варианта, позволяет вводить круговую тренировку практически в каждое тренировочное занятие, а простота фиксации времени позволяет тренеру постоянно следить за ходом выполнения упражнений и значительно облегчает учет. При использовании непрерывно-поточного метода, можно применять от 10 до 15 станций в зависимости от обеспечения занимающихся спортивным инвентарем на каждом конкретном занятии. Метод непрерывно-поточного способа выполнения можно применять на всех учебно-тренировочных занятиях [1].

2. Поточно-интервальный метод:

Базируется на 20–40 секундном выполнении простых по технике упражнений (50 % от максимальной мощности) на каждой станции при минимальном отдыхе. Цель его – сократить контрольное время до 1–2 кругов. Таким режимом развивается общая и силовая выносливость, совершенствуется дыхательная и сердечно-сосудистая системы.

Данный метод имеет три варианта выполнения.

Первый и второй варианты основываются на принципе выполнения упражнений спортсменами по 15 секунд на каждой станции и перерывом в 30–45 секунд. Продолжительность отдыха полностью соответствует величине и интенсивности упражнений, а также уровню двигательной подготовленности учащихся. Чем выше интенсивность упражнений, тем успешнее будет идти процесс развития максимальной и скоростной силы, а также силовой выносливости. При применении данных вариантов, необходимо строго следить за четким выполнением упражнений занимающимися в среднем темпе, не допускать увеличения темпа упражнений за счет некачественного их выполнения.

Третий вариант поточно-интервального метода базируется на уже более длительном выполнении упражнений – 30 секунд с перерывом отдыха в 30 секунд. При работе с данным методом нужно обратить внимание на особенность подбора упражнений. Комплексы нужно составлять из упражнений, которые учащиеся могли бы выполнять без суеты и с предельной точностью на протяжении 30 секунд. Повышение индивидуальной нагрузки идет за счет увеличения количества повторений на станциях МТ+1/2, МТ+2/2, а общей – за счет увеличения прохождения количества кругов всей группой [3].

3. Интенсивно-интервальный метод:

Используют при росте уровня физической подготовленности занимающихся. Мощность его задания – 75 % от максимальной и достигается при увеличении интенсивности и сокращении продолжительности работы (до 10–20 секунд). Целью является уменьшение продолжительности работы при ее стандартном объеме и сохранении временных параметров отдыха (до 40–90 секунд). Подобным режимом развивается максимальная и взрывная силы. Интервалы отдыха 30–40 секунд обеспечивают прирост результатов в упражнениях скоростной и силовой выносливости.

Результаты исследования и их обсуждения. Эксперимент проводился на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» по лыжным гонкам г. Казань. Для проведения исследования были взяты две группы секции лыжные гонки – контрольная и экспериментальная. В состав каждой группы входит по 10 лыжниц-гонщиц в возрасте 12–13 лет. Для определения влияния метода круговой тренировки на развитие силовой выносливости у лыжниц-гонщиц, в экспериментальной группе в тренировочный процесс были включены комплексы упражнений по методу круговой тренировки, направленные на развитие силовой выносливости, контрольная группа занималась по программе. Чтобы оценить уровень развития силовой выносливости, мы применяли следующие тесты: сгибание-разгибание рук в упоре лежа (за 3 мин), подъем туловища из положения лежа (за 1 мин), десятикратный прыжок с места (м). Анализ результатов показывает, что в экспериментальной группе показатели силовой выносливости значительно возросли после применения комплексов упражнений по методу круговой тренировки, в контрольной группе изменения не значительны. На основе полученных данных, мы можем сделать вывод, что применение комплексов по методу круговой тренировки может повысить уровень силовой выносливости.

Таблица 1 – сравнительный анализ среднегрупповых показателей силовой выносливости лыжниц-гонщиц 12–13 лет в экспериментальной и контрольной группах

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 3 минуты (кол-во раз)	23,4	55,6	23	25,6
Поднятие туловища из положения лежа за 1 минуту (кол-во раз)	45,8	59,8	43,8	44,4
Десятерной прыжок в длину с места (м)	11,64	14,08	11,94	12,24

Выводы. Одним из ведущих физических качеств у лыжников-гонщиков является силовая выносливость. Современное состояние спорта такого, что спортсменам-лыжникам предъявляются все большие требования к уровню развития силовой выносливости. Проанализировав теоретические источники по проблеме развития силовой выносливости, нами установлено, что на данный момент в теории существует неоднозначный взгляд на методику развития силовой выносливости. Данный вывод позволяет нам определить проблему исследования – развитие силовой выносливости у лыжниц-гонщиц.

Изучив различные подходы к описанию методов развития силовой выносливости, мы пришли к выводу, что наиболее эффективным методом развития данного качества является метод круговой тренировки, так как данный метод включает в себя использование различных физических упражнений, позволяя воздействовать на большое количество мышечных групп, тем самым наиболее эффективно развивая силовую выносливость.

Список литературы:

1. Ашмарин, А. Л. Сила и методика ее воспитания / А. Л. Ашмарин. – М: Физкультура и спорт, 2007. –195 с.
2. Бутин, И. М. Лыжный спорт. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И. М. Бутин. – М.: «Академия», 2000. – 368 с.
3. Воробьев, А. Н. Анатомия силы / А. Н. Воробьев, Ю. К. Сорокин. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 284 с.
4. Кузнецов, В. С. Силовая подготовка детей школьного возраста: метод. пособие / В. С. Кузнецов. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2009. – 85 с.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПРЫГУНОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

*Саяров Л.Р., студент 51105 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Гибадуллин М.Р.*

Актуальность исследования. Проведя анализ литературы можно сказать, что в настоящее время исследование в области подготовки направленной на развитие скоростно-силовых способностей в прыжках на лыжах с трамплина уделяют мало внимания. Многие исследования сходятся во мнении, что в прыжках на лыжах с трамплина большое значение имеет высокий уровень развития скоростно-силовых способностей требующие в фазе отталкивания, в свою очередь спортивный результат тесно связан с развитием прикладываемой мощности.

В прыжках на лыжах с трамплина необходимо иметь высокий уровень развития скоростно-силовых способностей, так как прыгуну важна сила нижних конечностей, что напрямую зависит на амплитуду и скорость разгибание коленного сустава. Если у спортсмена недостаточно развиты мышцы ног, то это скажется - на мощности, и на эффективность отталкивание от стола отрыва. Для более эффективного отталкивание важным является прирост скорости, его можно увеличить с помощью более продолжительного действия прикладываемой силы или предотвращать перемещение массы тела на переднюю часть стопы.

В связи с этим можно сказать, что недостаточное развитие скоростно-силовых способностей у прыгунов на лыжах с трамплина в тренировочном процессе приведёт к тому, что добиться высоких результатов в соревнованиях становится невозможным.

Цель исследования – теоретически и экспериментально обосновать методику развития скоростно-силовых способностей у прыгунов на лыжах с трамплина на этапе спортивной специализации.

Организация исследования

В исследовании принимали участие 20 спортсмена 14 - 15 лет. На первом этапе по результатам контрольного тестирования были сформированы 2 группы юношей по 10 человек – экспериментальная и контрольная группы. Группы были однородны по своему составу, средние показатели скоростно-силовых способностей в обеих группах были практически одинаковы. У испытуемых имеется 1-2 взрослых спортивные разряды.

Экспериментальная и контрольная группа тренировались 12 часов в неделю, в вечернее время суток. Эксперимент проводился в 2018 году в МБОУ ДОД СДЮСШ “ОР” МО “ЛМГ” РТТИП УДО в РТ г. Лениногорск. Продолжительность исследования составляло 2 месяца (июнь-июль 2018 года).

Средства и методы воспитания скоростно-силовых способностей у прыгунов на лыжах с трамплина

Таблица 1 – Методы и средства воспитание скоростно-силовых способностей

Июнь-Июль	
Вторник	1. Быстрые приседания на тренажёре Смита до уровня посадки, 3 серии по 5 раз (вес 20 кг); 2. Приседание до уровня посадки со штангой над головой, 3 серии по 5 раз (вес 20 кг); 3. Выпрыгивание со сменной ног со штангой (вес 10 кг), 3 серии по 5 раз.
Четверг	1. Прыжки через барьер при помощи тележки (высота барьера 1 метр), 3 серии по 5 раз; 2. Соскок с тумбочки до уровня посадки с последующим выпрыгиванием вверх, 3 серии по 5 раз; 3. Запрыгивание на тумбу (80 см) с последующим выпрыгиванием вверх, 3 серии по 5 раз; 4. Восхождения на тумбу (50 см) со штангой, левой и правой ногой (10 кг) с последующим выпрыгиванием, 3 серии по 3 раза.
Суббота	1. Прыжки через барьеры (6 барьеров, высота 1 метр), с последующим ускорением 15 м, 3 серии; 2. Прыжки через барьеры (10 барьеров, высота 60 см), с последующим ускорением 15 м, 3 серии; 3. Упражнение «Пистолетик» с последующим выпрыгиванием на месте на 1 ноге, 3 серии по 5 раз.

Результаты исследования и их обсуждение

Таблица 2 – Сравнительный анализ результатов исследования экспериментальной и контрольной группы

Вид	Прыжок в длину с места (м)		Прыжок в высоту с места (см)		Прыжки на лыжах с трамплина (м)	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
В начале исследования	248,7	247,5	46,3	45,3	40	39
	±	±	±	±	±	±
	4,64	5,44	5,98	5,51	1,75	1,80
В конце исследования	254,7	251	50,5	47,7	43,5	41
	±	±	±	±	±	±
	4,69	5,04	6,10	5,50	1,55	1,93
T	12,7	9,2	13,7	10,6	6,1	2,9
P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Статистический вывод. Поскольку t во всех упражнениях больше чем критическое $t_{кр} = 2,26$ то $t > t_{гр}$, поэтому различие между выборками статистически достоверно.

Выводы: Учитывая, что за период исследования в структуре подготовки менялось только соотношение времени, отводимого на занятия скоростно-силовой направленности, а время, затрачиваемое на остальные виды подготовки, практически не менялось, можно полагать, что положительный эффект в тренированности ЭГ был, достигнут именно за счет рационального распределения занятий, направленных на развитие этих качеств. Учитывая, что в структуре подготовки в КГ не менялось соотношение времени, отводимого на занятия скоростно-силовой подготовке и занятия распределялись равномерно, не концентрированным образом в течении всего эксперимента, можно полагать, что и эффекта в тренированности не было достигнуто.

Таким образом, применение в подготовительном периоде методики по повышению скоростно-силовых способностей, позволили значительно улучшить скоростно-силовую подготовленность прыгунов на лыжах с трамплина. При этом, исходя из результатов исследования, можно предположить, что достигнутый в подготовительный период результат высокого уровня в скоростно-силовой подготовке прыгунов на лыжах с трамплина, можно перенести в основной, соревновательный период при правильном планировании нагрузки в

данном макроцикле.

В исследовании применялась математически-статистическая обработка полученных результатов. Оценка достоверности различий средних связанных (зависимых) выборок. Рассмотрев результаты контрольных нормативов (тесты) спортсменов, в начале обще- и специально - подготовительных периодов и результаты контрольных нормативов (тесты) спортсменов, в конце обще- и специально - подготовительных периодов, можно сделать выводы, что все тестируемые упражнения влияют на результативность спортсменов, т.е. с вероятностью 95% можно утверждать, что разница между средними величинами статистически существенна и не случайна. Соответственно можно сказать, что применённая методика развития скоростно-силовых способностей у прыгунов на лыжах с трамплина на этапе спортивной специализации эффективна

Список литературы:

1. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – Киев : «Олимпийская литература», 2005. – 130 с.
2. Зебзеев, В.В. Подготовка лыжников двоеборцев и прыгунов на лыжах с трамплина: учебное пособие / В.В. Зебзеев. – Чайковский : Чайковский государственный институт физической культуры, 2013. – 87 с.
3. Кузнецов, В.А. Специальная физическая подготовка прыгунов на лыжах с трамплина / В.А. Кузнецов. - Чусовой: Чусовая типография, 2009. – 42 с.
4. Масальгин, Н.А. Зависимость между взрывной силой мышц и длиной прыжка на лыжах с трамплина у прыгунов в различные периоды тренировки / Н.А. Масальгин, А.А. Жилияков, А.Г. Фалалаев // Теория и практика физической культуры. - 1993. - С. 40-41.
5. Попова, А.И. Актуальные проблемы спортивной подготовки квалифицированы прыгунов на лыжах с трамплина / А.И. Попова, Р.Б. Пашкин // Экология. Здоровье. Спорт: сб. трудов конференции. – Чита. : [б. и.], 2015. - С. 329-333.

РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ В ПРЫЖКАХ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА С ПОМОЩЬЮ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРЫЖКОВОГО ТРЕНАЖЁРА

*Саяров Л.Р., студент 51105 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Гибадуллин М.Р.*

Актуальность исследования Современное время для подрастающего поколения добиться высоких результатов в прыжках на лыжах с трамплина, недостаточно иметь смелость, настойчивость, талант и т.д. Для достижения высоких спортивных результатов необходимо гармоничное развитие физических качеств, психологических, технических, только соблюдая последовательное развитие и выделяя первостепенные факторы которые определяют возможность в достижение высоких спортивных результатов можно достичь высокого уровня подготовленности прыгунов будущем.

При построении тренировочного процесса не стоит уделять исключительное внимание техники прыжка, технического мастерства, при выборе использования в тренировке средств подготовки необходимо учитывать мощность рабочего усилия в отталкивание, так как одним из ведущих факторов является высокий уровень развития скоростно-силовой подготовленности прыгунов на лыжах с трамплина. Отталкивание в прыжках на лыжах с трамплина имеет чрезвычайно короткий промежуток времени, для того чтобы передать телу наилучшую вертикальную скорость, которая создается мощностью отталкивания. Следовательно, упражнение стоит подбирать так с учетом структурные особенности движения и режима последовательно работающих звеньев кинематической цепи в процессе отталкивания. Объясняется это тем, что при отталкивании необходимо уделять больше внимание технике прыжка с трамплина.

Мощность отталкивания и техника исполнения прыжка имеет важное и неразрывное значение для повышения мастерства прыгуна. Следовательно, специальные средства должны отвечать требованием полного соответствия по своей структуре относящийся к фазе отталкивания. Составляя тренировочный план необходимо учитывать, что прыжки на лыжах с трамплина утомляют ЦНС, с ростом уровня прыгуна необходимо бережное отношение к нервной системе, укрепляя в дальнейшем, так как прыжки на лыжах с трамплина выполняются на около предельной высоте (значительно ухудшает функциональные состояния нервно-мышечного аппарата).

Растущая конкуренция и ежегодный рост спортивных результатов заставляет ввести новые поиски методов и средств в тренировке, особенно большие изменения, происходят в прыжках на лыжах с трамплина. Задачей которых является развитие способностей с преодолением значительного внешнего сопротивления при максимально быстром движение ног за кратчайший промежуток времени. При подборе специальных упражнений нужно обращать внимание на специфику выполнения соревновательного упражнения

Цель исследования экспериментально обосновать использование прыжкового тренажера в прыжках на лыжах с трамплина.

Организация исследования

Главной задачей исследования являлось рассмотрение эффективности использования прыжкового тренажера в прыжках на лыжах с трамплина. В котором проводился анализ литературы (педагогической, психологической, методической).

Исследование проводилось ГБУ ДО РДЮСШ по зимним видам спорта «Барс» в 2018 году, продолжительность эксперимента 2 мес. (июнь-июль). Для эксперимента выбрали 5 девушек и 5 юношей 14-15 лет. Экспериментальная группа тренировалась 9 часов в неделю, в дневное время суток, с использованием прыжкового тренажера во вторник и пятницу.

Продолжительность исследования составляло 2 месяцев (с июня по июль 2018 года). Эксперимент начинается с тестирований (прыжка в длину и в высоту), математической обработки полученных данных и описание полученных результатов для получения исходной

данных. В исследовании использованы основные методологические и технические процессы обучения.

Комплекс средств, направленных на развитие прыгучести в прыжках на лыжах с трамплина.

Упражнения должны выполняться максимально быстро, (необходимо использовать повторный метод; упражнение выполняется с акцентом финального усилия выполняются с наименьшей затратой времени, интенсивность – большая) табл.1. (рис 1)

Таблица 1 – Комплекс средств на развитие прыгучести в прыжках на лыжах с трамплина

№	Описание упражнения	Кол-во повторений	Отдых
1	Прыжки вверх с двух ног.	3х10 раз	3-5 мин
2	Прыжки вверх с подтягиванием ног к груди.	3х15 раз	
3	Прыжки на левой ноге вверх с подтягиванием к груди.	3х5 раз	
4	Прыжки на правой ноге вверх с подтягиванием к груди.	3х5 раз	
5	Прыжок вверх с двух ног из посадки.	3х5 раз	
6	Прыжки вверх на левой ноге из положения полуприсед.	3х6 раз	
7	Прыжки вверх на правой ноге из положения полуприсед.	3х6 раз	

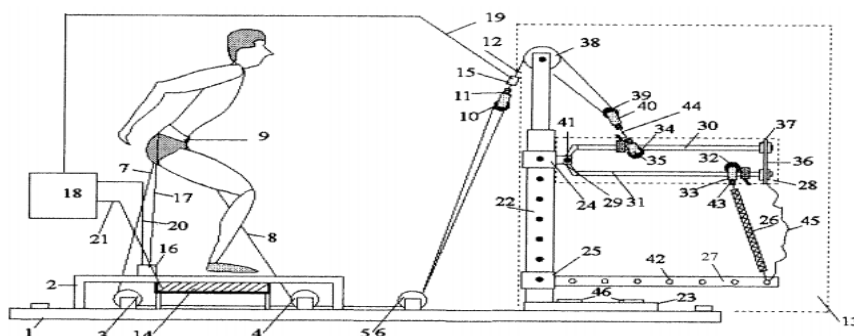


Рисунок 1 – Тренажер на развитие прыгучести прыгунов с трамплина

Результаты исследования и их обсуждение

Таблица 2 – Сравнительный анализ результатов исследования экспериментальной группы

	Прыжок в длину с места (м)		Прыжок в высоту с места (см)	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
В начале исследования	220,7±1,16	210±1,46	42,5±1,89	33,3±1,19
В конце исследования	225,3±1,28	214,7±1,38	46±1,92	35,5±1,12
T	12	9	11,7	9,7
P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Полученные результаты в конце эксперимента изменились, что указывает на эффективность применяемого комплекса ($t > 2,26$), что является статистически достоверно. Разница показанных тестов в начале эксперимента и в конце статистически достоверны (значимые, принципиальны), поэтому можно сказать, что применение прыжкового тренажера даёт положительный эффект, и что даёт нам утверждать, что он эффективен.

Выводы. Проанализировав литературные источники в области прыжков, было выявлено и подобран комплекс средств с учетом специфических особенностей на прыжковом тренажёре, способствующий прыгучести в прыжках на лыжах с трамплина.

В результате исследования, удалось оценить эффективность эксперимента с внедрением комплекса упражнений с использованием прыжкового тренажера, результаты экспериментальной группы заметно улучшились в ходе эксперимента.

В исследовании применялся метод математической статистики (t - критерий Стьюдента). Оценка достоверности различий средних связанных (зависимых) выборок. Рассмотрев результаты в начале исследования и результаты спортсменов, в конце исследования, можно сделать выводы, что все тестируемые упражнения влияют на результативность спортсменов, т.е. с вероятностью 95% можно утверждать, что разница между средними величинами статистически существенна и не случайна. Что позволяет сделать следующее заключение, что прирост результатов в прыжках в длину с места и в высоту увеличился, с использованием прыжкового тренажера дал положительный эффект.

Список литературы:

1. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. - Киев: «Олимпийская литература», 2005. – 130 с.
2. Зебзеев, В.В. Подготовка лыжников двоеборцев и прыгунов на лыжах с трамплина: учебное пособие / В.В. Зебзеев. – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2013. – 87 с.
3. Кузнецов, В.А. Специальная физическая подготовка прыгунов на лыжах с трамплина / В.А. Кузнецов. - Чусовой: Чусовая типография, 2009. – 42 с.
4. Масальгин, Н.А. Зависимость между взрывной силой мышц и длиной прыжка на лыжах с трамплина у прыгунов в различные периоды тренировки / Н.А. Масальгин, А.А. Жилияков, А.Г. Фалалаев // Теория и практика физической культуры. – 1993. – С. 40-41.
5. Попова, А.И. Актуальные проблемы спортивной подготовки квалифицированы прыгунов на лыжах с трамплина / А.И. Попова, Р.Б. Пашкин // Экология. Здоровье. Спорт: сб. трудов конференции. – Чита.: [б. и.], 2015. – С. 329-333.

ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ ГОНЩИКОВ 14-15 ЛЕТ

*Сафаров Р.Р., студент 61105гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Гибадуллин М.Р.*

Актуальность. На современном этапе перестройки высшего образования в центре внимания исследований по физическому воспитанию молодежи остается проблема повышения результативности учебно-тренировочного процесса через реализацию важнейшего дидактического принципа - индивидуального подхода к занимающимся. В плане изучения данной проблемы большое значение имеют работы, в которых раскрываются медико-биологические аспекты управления процессом физического развития, становления функциональных систем организма и укрепления здоровья.

Современный уровень спортивных результатов в лыжных - гонках предъявляет высокие требования к физической подготовке спортсменов. Причем, определяющим фактором в достижении высоких результатов, при прочих условиях, является способность передвижения на лыжах. Это возможно только спортсменам, которые обладают высоким уровнем выносливости. В связи с совершенствованием спортивного инвентаря и подготовкой лыжных трасс, роль выносливости в достижении высоких результатов в последние годы неизмеримо выросла. Именно поэтому исследования воспитания выносливости у лыжников- гонщиков является актуальной и привлекает постоянное внимание тренеров и других специалистов сфере спорта.

Цель исследования. Разработать и экспериментально обосновать методику воспитания выносливости лыжников – гонщиков 14-15 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Совершенствование системы воспитания выносливости имеет важнейшее значение для повышения уровня мастерства спортсменов во многих видах спорта.

Выносливость — способность спортсмена выполнять специфическую нагрузку в течении времени, обусловленного соревновательными дистанциями в лыжных гонках и биатлоне. Основным условием ее воспитания является объем выполняемой тренировочной нагрузки различной интенсивности. Иными словами, рост специальной выносливости зависит от оптимального соотношения между общим объемом нагрузки в основных средствах подготовки и объемом скоростной работы.

Интенсивность тренировочной нагрузки, проявляется в реакции организма на выполняемую работу.

В ходе педагогического эксперимента нами было сформировано 2 группы по 12 человек контрольная и экспериментальная, с одинаковыми физическими показателями. Контрольная группа тренировалась согласно тренировочному плану, а экспериментальная группа по разработанной нами методике воспитания выносливости, которая была основана с использованием длительного равномерного и интервального методов тренировки.

Постепенное увеличение специальных упражнений на экспандерах, имитационные упражнения, бег по пересеченной местности, бег на лыжероллерах в тренировочном процессе лыжников-гонщиков, даст возможность подготовить спортсменов к выполнению специальной работы на лыжах, а также без лишнего напряжения подвести уровень функциональной подготовки организма в хорошую форму для достижения высоких спортивных результатов спортсмена. Так же в ходе педагогического исследования мы использовали ряд средств, включающие в себя прыжковую имитацию, бег по пересеченной местности, ускорения в гору, специальные и общеразвивающие упражнения методом круговой тренировки.

Примерный план тренировки на неделю:

1 день - задача тренировки: воспитание специальной выносливости. Содержание тренировки: техническая подготовка 30 мин., равномерное передвижение на лыжероллерах 12 км, кросс 2 км.

2 день — задача тренировки: воспитание специальной выносливости. Содержание тренировки: равномерное передвижение на лыжероллерах (средней интенсивности) 20 км, кросс 2 км.

3 день — задача тренировки: воспитание общей специальной выносливости. Содержание тренировки: техническая подготовка 30 мин., передвижения на лыжероллерах 25 км, кросс 2 км.

4 день — активный отдых, игры.

5 день - задача тренировки: воспитание специальной и скоростной выносливости. Содержание тренировки: переменное передвижение на лыжероллерах 15 км (ускорение 3000 м), кросс 2 км.

6 день - задача тренировки: воспитание общей выносливости. Содержание тренировки: равномерное передвижение на лыжахлыжероллерах 35 км, кросс 2 км.

7 день - отдых.

Для оценки подготовленности спортсменов и нашей разработанной методики мы использовали контрольные тесты:

1. Бег на 3000 м.
2. 6 минутный бег.

Таблица 1 - Результаты исследования выносливости контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце исследования.

Тесты	В начале эксперимента		В конце эксперимента		Р
	КГ	ЭК	КГ	ЭК	
Бег на 3000 м	14.55± 0.08	14.54±0.07	14.33±0.05	13.42± 0.06	p>0,05
6 минутный бег	1300 ± 20	1333±24	1350±25	1396±25	p>0,05

Вывод. В современном лыжном спорте в тренировочном процессе для совершенствования выносливости применяю различные методы. Преимущественно пользуются методикой, основанной на равномерной длительной тренировке. Но достаточно часто в подготовке спортсменов применяются более жесткие методы – интервальный и повторный. Нами было проведено исследование применения двух методик совершенствования выносливости у лыжников-гонщиков 14-15 лет.

В результате проведенного исследования, можно сказать следующее:

в тестах наблюдается улучшение результатов в обеих группах, но тренировка лыжников-гонщиков 14-15 лет построенная с преобладанием равномерной длительной работы и интервального метода тренировки создает предпосылки для дальнейшего воспитания выносливости.

Список литературы:

1. Бахтияров В.Н. Воспитание специальной выносливости у лыжников-гонщиков старших разрядов в соревновательном периоде // Лыжный спорт: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1982. - Вып. 1. -С. 10-13.
2. Мякинченко, Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М. : ТВТ Дивизион, 2005. – 335 с.
3. Слимейкер, Р. Серьезные тренировки на выносливость / Р. Слимейкер, Р. Браунинг. – Мурманск : Туолма, 2007. – 328 с.
4. Пирогова, Е.А., Ивашенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. Киев: Здоров'я, 1986. — 126 с.
5. Яковлев, Н.Н. Биохимические основы утомления и его значение в спортивной практике // Теория и практика физической культуры. — 1978.-№7.-С. 19-21.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 15-17 ЛЕТ

*Сведущев А.Ф., студент 51106 гр.,
Поливкин И.А., студент 71103М гр.,*

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – старший преподаватель, Трусова Л.А.*

Актуальность исследования: Бурное развитие академической гребли в мире, высокий уровень современных спортивных результатов, неуклонно возрастающая конкуренция на мировой спортивной арене и спад этого вида спорта в России выдвигает очень серьезные проблемы перед спортивными специалистами.

В гребном спорте особенно ярко видна тесная зависимость между спортивным результатом и комплексным развитием физических качеств спортсмена. При прохождении дистанции с соревновательной скоростью, все физические качества проявляются одновременно, поэтому высокий уровень физической подготовленности спортсменов всегда будет основным условием, необходимым для достижения высоких результатов в гребле.

Одна из причин наметившихся негативных тенденций у нас в стране – ухудшение планирования и организации тренировочного процесса. К тому же недостаток новых разработок в области развития физических качеств гребцов-академистов в настоящее время приводит к снижению спортивных результатов. Поэтому возникла острая необходимость поиска новых методик развития физических качеств и, в частности, силовых, так как они во всех своих проявлениях являются основным физическим качеством гребца.

Целью данной работы является разработка методики совершенствования силовых способностей гребцов-академистов 15-17 лет.

Задачи.

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать методику воспитания силовых способностей гребцов-академистов 15-17 лет.
3. Обосновать эффективность разработанной методики.

Предмет исследования. Экспериментальная методика воспитания силовых способностей для гребцов-академистов 15-17 лет.

Организация исследования: Исследование проходило на базе Центра гребных видов спорта г. Казань с октября 2016 г. по апрель 2019 г. Была сформирована группа, в которой тренировались гребцы сборной команды Республики Татарстан. В течение четырех месяцев спортсмены тренировались по разработанной методике.

Эксперимент проходил в три этапа:

Первым этапом нашего исследования было изучение научно-методической литературы по проблеме исследования. В конце этапа были поставлены цель и задачи исследования.

На втором этапе данного исследования проводилось педагогическое наблюдение за работой тренеров команд ПГАФКСиТ. Для проведения эксперимента было отобрано 9 спортсменов высокой квалификации (КМС, I взрослый разряд). Победители и призеры чемпионата Республики Татарстан, призеры этапов Кубка России, участники чемпионатов России. В тренировочном процессе применялась экспериментальная методика воспитания максимальной силы.

На третьем этапе проводился анализ данных и опробация экспериментальной методики. Результатом данного этапа явилась: математическая обработка результатов тестирования, их анализ, формулировка выводов работы.

Экспериментальная методика включала в себя:

Объем тренировочной нагрузки - 10 раз в неделю, 21 час. График тренировочных занятий включал следующий регламент:

Пн. Вт. Чт. Пт.: 2 тренировки. Общее время – 3,5 часа

Ср. Сб.: 1 тренировка – 2,5 часа;

Вс. – активный отдых.

Особенностью тренировочного процесса группы является методика «силовой двадцатки» для воспитания максимальной силы гребцов.

В нее входят 7 подходов силовых упражнений для гребцов-академистов:

1. 65% от максимального веса x 5 повторений
2. 65% от максимального веса x 5 повторений
3. 65% от максимального веса x 5 повторений
4. 65% от максимального веса x 10 повторений
5. 65% от максимального веса x 10 повторений
6. 65% от максимального веса x 10 повторений
7. 65% от максимального веса x 20+ повторений

При выполнении 20 и более повторений, на следующей тренировке спортсмены добавляли 2,5 кг к рабочему весу. В один тренировочный день по программе «силовой двадцатки» выполнялось 1 базовое упражнение, также тренировка дополнялась другими упражнениями с отягощениями.

В ходе эксперимента были выявлены изменения силовых показателей экспериментальной группы по результатам трех тестов:

4. Прохождение отрезка 2000 м;
5. Тяга штанги лёжа животе (максимальный вес)
6. Приседания со штангой (максимальный вес)
7. Жим штанги лежа на скамье (максимальный вес).

По результатам педагогического эксперимента, можно сделать вывод, что разработанная нами методика «силовой двадцатки» оказалась эффективной по сравнению с общепринятой методикой прогрессивно возрастающего сопротивления. Это подтверждается равномерным приростом результатов всех контрольных тестов экспериментальной группы гребцов-академистов по отношению к контрольной.

Тест прохождение 2000 метров со старта является одним из самых точных, так как больше всех приближен к соревновательным условиям гребли. Результат показал, что в динамике выбранного тренировочного цикла, произошло достоверное улучшение показателей на $6,2 \pm 0,63$ сек. Результат теста жим штанги лежа на скамье показал улучшение на 9,2%. Результат теста тяга штанги лёжа животе показал улучшение на 8,01%. Результат теста приседания со штангой показал улучшение на 10,6%

Таким образом, наше исследование свидетельствует о положительном влиянии разработанной экспериментальной методики силовых упражнений, направленных на воспитание максимальной силы.

Выводы:

Исследования многих ученых показали, что по уровню силовой подготовленности, занимающихся можно в большой мере судить об их общей и специальной физической подготовленности. Развитие физических качеств содействует решению социально обусловленных задач: всестороннему развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма.

Любые качества личности базируются на ведущих функциях человека, представляющих в своей основе взаимодействие морфологических, физиологических, биохимических и психических процессов соответствующих органов и структур организма. Характер взаимодействия этих процессов, соотношение их активности и соподчиненности определяют свойства человека, его личностные особенности.

Список литературы:

1. Верлин С. В. Очерки по теории и методике гребли на байдарках и каноэ. - Воронеж: Центрально-Черноземское книжное издательство, 2007. - 173 с.

2. Никитюк Б.А., Самойлов Н.Г. Механизмы адаптации мышечных волокон к физическим нагрузкам и возможности управления этим процессом / Теория и практика физ. культ. - 1990. - № 5. - С. 11-14.
3. Озолин Н.Н. Возможности повышения специфической подготовки в академической гребле / Научно-спортивный вестник. - 1990. - № 4. - С. 6-12.
4. Селуянов В.Н., Мякинченко Е.Б. Физиологические механизмы и методы определения аэробного и анаэробного порогов / Теория и практика физ. культуры. -1991. -№ 10. - С. 10-18.
5. Суслов Ф.П. О силе и выносливости в циклических видах: Секреты тренировки / Тренер. - 1993. - № 4. - С. 17-18.

ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ ГОНЩИКОВ 15-16 ЛЕТ

*Сорокина К.В., студент 61105гр.,
Михайлов Р.Э., студент 61105 гр.,*

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Гибадуллин М.Р.*

Актуальность. Многочисленные споры о целесообразности применения той или иной методики подготовки начинающих спортсменов не дают четкого ответа о правильности и однозначности их применения. Часто эффективные методики, которые были применены с успехом, приводят к стагнации спортивных результатов. Вместе с тем, на первый план в системе подготовки спортивного резерва выходит построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей начинающих лыжников уже на этапе начальной спортивной специализации. Это связано с постоянно растущими результатами. Проблема развития и совершенствования выносливости у спортсменов является актуальной и привлекает постоянное внимание тренеров и других специалистов, работающих со спортсменом. Гонки на лыжах, как известно, являются типичным видом спорта на выносливость.

В теории и методике лыжного спорта развитие выносливости занимает одно из важнейших мест в подготовке спортсмена, поскольку именно от нее во многом зависит соревновательный результат спортсмена.

При этом выносливость является одним из ведущих физических качеств, влияющих в целом на проявление спортивного мастерства, а так же на возможности их совершенствования так же выносливость является базовым компонентом в подготовке как юных так и взрослых спортсменов, фундаментом успешного выступления в соревнованиях, это то физическое качество которое является основным для лыжников - гонщиков.

Цель исследования - Разработать и экспериментально обосновать комплекс упражнений направленный на развитие выносливости у лыжников гонщиков 15-16 лет.

Результаты исследования и их обсуждения. Специфика гонок на лыжах предъявляет высокие требования также и к двигательному аппарату спортсменов. Для быстрого преодоления лыжных дистанций в условиях пересеченной местности спортсмен должен обладать достаточной мышечной выносливостью.

Поэтому, одним из важнейших факторов успешной подготовки молодых спортсменов, является творческий поиск и рациональные приемы применения тренировочных методов и средств развития выносливости в рамках годичного цикла тренировок.

Выбирая средства для воспитания общей выносливости, следует понимать, что она приобретается в процессе выполнения почти всех физических упражнений, включающих в круглогодичную тренировку, в том числе в утреннюю зарядку, в разминку, в активный отдых. Разумеется, и тренировка в избранном виде спорта в определенной мере улучшает общую выносливость.

В ходе исследования нами было сформировано 2 группы, контрольная и экспериментальная, Контрольная и экспериментальная группа занималась по ранее принятой методике включающей в себя для развития общей выносливости использование метода равномерного упражнения, но в экспериментальную группу мы добавили разработанный нами комплекс упражнений направленный на развития выносливости лыжников-гонщиков 15-16 лет. Комплекс был основан на упражнениях выполняемых ежедневно с умеренной и большой интенсивностью, так же мы включили упражнения на силовую и скоростно-силовую выносливость.

Упражнения выполнялись:

а) продолжительность работы 10-15 с, с максимальной интенсивностью. упражнения использовались в режиме повторного выполнения, сериями.

б) продолжительность работы которых 15-30 с, с интенсивностью 90-100% от максимально доступной.

в) продолжительность работы 30-60 с, интенсивность 85-90% от максимально доступной.

г) Продолжительность работы 1-5 мин, интенсивность 85-90% от максимально доступной.

Примерный недельный план:

Вторник: прыжковая имитация без палок на коротких отрезках 25-40 сек. с соревновательной интенсивностью (до 40 повторений)

Среда: кросс с приемами имитации (без палок) 8-10 км.

Четверг: подводящие имитационные упражнения на 100 м. отрезке (многоскоки, прыжки: с двух ног на одну, на одной ноге, выпрыгивания, имитация на месте) 5-7 серий.

Пятница: кросс с приемами имитации (с палками) по пересеченной местности 7-9 км.

Суббота: кросс - поход по пересеченной местности 20-25 км.

Таблица 1- Результаты исследования выносливости в начале и в конце эксперимента контрольной и экспериментальной группы.

Тесты	В начале эксперимента		В конце эксперимента		Р
	КГ	ЭК	КГ	ЭК	
Бег 3000м	13.23±0.02	13.20±0.03	13.05±0.03	12.58±0.02	P>0.05
Бег 800м	3.15±0.04	3.17±0.02	3.05±0.5	2.59±0.02	P>0.05

Выводы. Двигательная деятельность лыжников-гонщиков принципиально отличается от представителей других циклических видов спорта многочисленным разнообразием используемых способов передвижения на лыжах. Помимо этого, лыжный спорт предъявляет очень серьезные требования к организму спортсмена, прежде всего со стороны опорно-двигательной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Возрастной период 15-16 лет характеризуется большими преобразованиями как в физиологической, так и в психической сфере. Учет возрастных анатомо-физиологических особенностей подростков позволяет наиболее рационально планировать процесс тренировки. В организме ребенка 15 – 16 лет наблюдаются существенные изменения. К этому возрасту усиливается регулирующая роль центральной нервной системы, в связи, с чем происходит формирование двигательных стереотипов, хорошо осваивается координация движений.

Проанализировав можно с точностью сказать, что в работе с лыжниками - гонщиками над развитием у них выносливости, нужно учитывать все факторы построения тренировочного процесса. Правильно и рационально используя методы и средства в работе над воспитанием этого физического качества, так как лыжный спорт относится к циклическим видам спорта и поэтому основной акцент делается на развитие выносливости.

В результате проведенного исследования, можно сказать следующее:

В тестах наблюдается улучшение результатов в экспериментальной группе, следовательно, разработанный нами комплекс упражнений и подобранная дозировка и интенсивность упражнений хорошо влияет на воспитание выносливости у лыжников-гонщиков 15-16 лет.

Список литературы:

1. Алешина, Н.С. Структура тренировочных нагрузок в годичном цикле для развития и поддержания специальной выносливости у юных лыжников-гонщиков / автореферат, Тула, 1995. – 28 с.

2. Плохой, В.Н. Построение многолетней тренировки лыжников-гонщиков с точки зрения развития выносливости // Построение и содержание тренировочного процесса учащихся спортивных школ. Сборник научных трудов. М., 1990. - С. 55-59

3. Смирнов, П. Г. Лыжные гонки / П. Г. Смирнов, В. М. Ковязин. – Тюмень, 2000. – 151 с.

4. Шапошникова, В.И. Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков. / В.И. Шапошникова. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 136 с.

РЕКОРДЫ МИРА РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ В 2018 ГОДУ

*Угаров И.В., магистрант 7281м гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.б.н., доцент Миннахметова Л.Т.*

Актуальность. В октябре 2018 года прошел Чемпионат Мира по гиревому спорту, с участием в нем более 30 стран мира. Команда из России установила 13 мировых рекордов [5]. Особенный интерес вызывает рекорд Ивана Маркова, спортсмена из России. Был побит рекорд нашего же спортсмена, ранее, долгие годы представлявшего и отстаивавшего честь России на международных турнирах, 12-кратного чемпиона мира, 17-кратного чемпиона России, абсолютного рекордсмена мира во всех дисциплинах гиревого спорта, можно сказать, «непобедимого», Заслуженного Мастера Спорта России Ивана Денисова.

Цель исследования. Проанализировать, где и при каких обстоятельствах были выполнены мировые рекорды. Сравнение с другими рекордами России и Мира, выполненными на территории Российской Федерации и за её пределами.

Результаты исследования и их обсуждение. Ни для кого не секрет, что Россия является несомненным лидером в мире по гиревому спорту [2]. Прошедший Чемпионат мира в Латвии (Даугавпилс) 2018 году является тому подтверждением [5]. Ведь в каждой весовой категории на Чемпионате России, идет упорная борьба между спортсменами за 1-2 место, которые зачастую решаются всего лишь с разницей в пол балла или объективным решением судей. Итак, главной кульминацией прошедшего Чемпионата Мира является выступление МСМК Маркова Ивана в весовой категории свыше 95 кг. Ему удалось сделать то, чего еще не удавалось сделать ни одному спортсмену в мире на протяжении долгих лет. Он в сумме двоеборья набрал 288,5 очков – «толчок» 176 раз и «рывок» 225 раз на обе руки. Это значит, что он установил новый мировой рекорд, который ранее был установлен 12-кратным чемпионом мира, 17-кратным чемпионом России, абсолютным рекордсменом мира во всех дисциплинах гиревого спорта, Чемпионом Арнольд Классик 2017, 2018 годов, чемпионом турнира Мистер Олимпия 2014 – Заслуженным Мастером Спорта России, Иваном Денисовым на Чемпионате Мира в Дублине (Ирландия). В сумме «двоеборья» набрал 270 очков – «толчок» 165 раз и «рывок» 210 раз на обе руки. Поистине «человек-легенда», который вызывает уважение к себе. К тому же, Денисов зарекомендовал себя как хороший тренер, подготовив четырех чемпионов мира, шесть чемпионов Европы, что является тому подтверждением.

Конечно, «побить» все рекорды Денисова, Маркову не удалось. Ведь Денисов выступал во всех дисциплинах по гиревому спорту – это «двоеборье» и «длинный цикл». И во всех дисциплинах рекорды принадлежали только ему. Напоминаю, что рекорд Мира, Ивана Денисова, в упражнении «толчок по длинному циклу» 116 подъемов, установленный в 2010 году в Тампере (Финляндия) до сих пор никем не превзойден. Марков выступает только в классическом «двоеборье». К тому же, хочется отметить неофициальные результаты Ивана Денисова. В упражнении «Рывок» он показал результат 238 раз на обе руки на местных соревнованиях Челябинской области в конце 2012 года [1]. В упражнении «толчок» 176 подъемов, он показал на Открытом Кубке Вооруженных Сил РФ по гиревому спорту памяти Героя Советского Союза генерал-полковника В.К. Пикалова в 2013 году в г. Челябинске [4].

Так же среди наших спортсменов на Чемпионате Мира, который проходил в Латвии г. Даугавпилс [5], отличился и установил новые мировые рекорды по классическому «двоеборью» среди мужчин Щербин Олег. В упражнении «длинный цикл» - Кобзарь Владимир, Чуев Павел, Балабанов Сергей. Среди женщин в упражнении «рывок» - Яременко Ольга, Мартынова Ирина. В упражнении «длинный цикл» среди женщин в весовой категории до 58 кг - Сафронова Елизавета (27 подъемов), до 63 кг - Лазарева Анастасия (40 подъемов), свыше 68 кг - Мартынова Ирина (73 подъема). Хотелось бы отметить, что

упражнение «длинный цикл» среди женщин на Чемпионате Мира проводили впервые. Также в России в 2017 году была принята Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) на 2018-2021 гг., в которой установлены разрядные нормативы для женщин в этом упражнении [3]. То есть ранее у женщин не было возможности выполнять какие-либо разрядные нормативы, получать спортивные звания и тем более ставить новые мировые рекорды конкретно в данном упражнении. Особенно радует то, что почти все мировые рекорды в упражнении «длинный цикл» среди женщин после прошедшего Чемпионата Мира принадлежат нашим прекрасным представительницам женского пола, кроме весовой категории до 68 кг. По непонятным причинам, именно в этой категории сборную России никто не представлял. Видимо «соперницам» из других стран решили оставить хоть какой-то шанс. Но, скорее это связано с тем, что у нас в России в новом ЕВСК сократили весовые категории [3]. У женщин оставили всего две, вместо четырех - до 63 кг и свыше 63 кг. На Чемпионате Мира четыре весовые категории: до 58 кг, до 63 кг, до 68 кг и свыше 68 кг. Также у мужчин оставили всего пять весовых категорий – до 63 кг, до 68 кг, до 73 кг, до 85 кг и свыше 85 кг. А на Чемпионате мира семь весовых категорий: до 63 кг, до 68 кг, до 73 кг, до 78 кг, до 85 кг, до 95 кг и свыше 95 кг. Повторюсь, сравнить рекорды с прошлых чемпионатов не представляется возможным, так как упражнение «длинный цикл» среди женщин проводили впервые. Но, надеемся, что на предстоящем Чемпионате Мира в 2019 году наши спортсменки вновь установят мировые рекорды, в том числе уже и в весовой категории до 68 кг. Ведь на чемпионате России идет упорная борьба среди женщин в этой номинации.

В следующей номинации среди женщин в упражнении «рывок» Яременко Ольга, выступавшая в весовой категории до 58 кг, сделала 204 подъема гирей весом 24 кг на две руки, при этом побив свой же рекорд 201 подъем, который был ранее зафиксирован на Чемпионате Мира в г. Актобе, Казахстан в 2016 году. В гиревом спорте по регламенту на выполнение упражнения дается ровно 10 минут. Это значит, что спортсменка держала темп более 20-ти подъемов в минуту, восхитительная скоростная, силовая и координационная выносливость, особенно по отношению к своим соперницам, если конечно их можно назвать соперницами и это без малейшего преувеличения. Ведь второе место в её весовой категории заняла девушка из Казахстана Наумова Мария с результатом 112 повторений. Ольга, наша спортсменка из России, сумела вырвать гирю почти в два раза больше, чем спортсменка из Казахстана и установить новый мировой рекорд, побив свой же мировой рекорд выполненный ранее. Это ли не достойно восхищения? В весовой категории свыше 68 кг в этой же номинации установила новый мировой рекорд Мартынова Ирина – вырвала гирю 213 раз. При этом значительно улучшив предыдущий рекорд, установленный представительницей России в 2016 году в г. Актобе Анастасией Золотаревой, составлявший 190 подъемов. Опять таки, Ирина выиграла с большим отрывом. Второе место заняла спортсменка из Норвегии, Эллен Хаммеринг, подняв гирю всего 141 раз. Мартынова на этом чемпионате выполнила сразу два мировых рекорда в разных номинациях. Такое ранее удавалось делать только Ивану Денисову.

Среди мужчин в классическом «двоеборье» в весовой категории до 68 кг Щербин Олег поставил сразу два мировых рекорда. Первый рекорд установил в упражнении «рывок» с результатом 180 подъемов гирей весом 32 кг. До него 3 мировых рекорда было установлено спортсменом из России в 2016 году. Смирнов Владимир вырвал гирю 172 раза. В упражнении «толчок» показал результат 132 подъема, тем самым установив новый мировой рекорд в первом движении. В итоге на том же Чемпионате Мира Владимир установил ещё один мировой рекорд, в сумме двух упражнений «толчок» и «рывок» набрал 218 очков. Олег в сумме «двоеборья» побил этот рекорд и набрал 220 очков, но, побить предыдущий рекорд Владимира в упражнении «толчок» ему не удалось – 130 толчков против 132 толчков.

В упражнении «длинный цикл» в весовой категории до 68 кг Кобзарь Владимир установил мировой рекорд с результатом 86 подъемов. В той же номинации ещё один рекорд мира установил спортсмен из России Чуев Павел в весовой категории до 85 кг, показал

результат 94 подъема. А в весовой категории до 95 кг мировой рекорд установил Балабанов Сергей, подняв гири 95 раз.

Выводы. Гиревой спорт сейчас сильно прогрессирует, ставят новые рекорды. На Чемпионате Мира 2018 года в Латвии г. Даугавпилс было поставлено 14 мировых рекордов, 13 из них представителями сборной команды России. Один рекорд был поставлен представительницей Норвегии в той весовой категории, где от России не было представлено спортсменки вообще. Интересен тот факт, что ее тренером является Сергей Анатольевич Рачинский - российский гиревик, заслуженный мастер спорта России по гиревому спорту, заслуженный тренер России по гиревому спорту.

Таким образом, мы видим, насколько наша страна опережает другие страны в развитии методик тренировок, в совершенствовании техники исполнения соревновательных упражнений, в восстановлении спортсменов в гиревом спорте. Как долго продлится наше лидерство - покажет время.

Список литературы:

1. Ivan Denisov snatch 32 kg kettlebell 238 reps in 10 min. RussianKettlebells — URL: <https://www.youtube.com/watch?v=TzJSQK1nt5k>
2. Ugarov I.V. Comparative analysis of absolute results Russian Championship and World Championship on kettlebell lifting among men / I.V. Ugarov, V.I. Volchkova // Actual problems of physical education of students: Materials II International Student Scientific Conference, 23-24 January 2018. Cheboksary: Chuvash State Agricultural Academy, 2018. Part 2. Pp. 197-199.
3. Единая всероссийская спортивная классификация 2018-2021 // Министерство спорта Российской Федерации — URL: <https://www.minsport.gov.ru/2017/doc/Girevoi-sport-evsk2021.xls>
4. Протоколы соревнований. 2013 год. Открытый кубок ВС памяти Пикалова // Всероссийская Федерация Гиревого Спорта — URL: <http://www.vfgs.ru/protocols/category/16-year2013?download=200>
5. Протоколы соревнований. Международный Союз Гиревого Спорта (МСГС) — URL: <http://www.giri-iukl.com/ru/протоколы-соревнований/>.

АНАЛИЗ ПРИСВОЕНИЙ СПОРТИВНЫХ ЗВАНИЙ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ В РОССИИ В 2010-2018 ГОДАХ

*Угарова О.С., магистрант 7281м гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.б.н., доцент Миннахметова Л.Т.*

Актуальность. Получение спортивного звания по гиревому спорту свидетельствует о высоких спортивных достижениях спортсмена. Анализ присвоения спортивных званий по годам и регионам позволит понять динамику развития гиревого спорта в России, оценить в каких регионах существует сильная школа гиревого спорта, есть отработанные методики и качественная подготовка.

Цель исследования. Проанализировать присвоение спортивных званий по гиревому спорту в Российской Федерации в 2010-2018 годах.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами было проанализировано 396 наградных приказов с 01.01.2010 по 31.12.2018 о присвоении спортивных званий «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса» и «Заслуженный мастер спорта России» на сайте Министерства спорта Российской Федерации [2].

По результатам исследования были получены следующие данные.

За 2010-2018 года было присвоено 906 званий Мастер спорта России (МС), из них 61 представительницам женского пола (6,7%). Данное спортивное звание присваивается за выполнение нормы на спортивных соревнованиях не ниже статуса всероссийских и включенных в Единый календарный план.

На рисунке 1 видно, как распределяется по годам присвоение званий Мастер спорта России. Следует отметить, что для присвоения звания МС необходимо выполнить норматив в соответствии с весовой категорией спортсмена на соревнованиях Всероссийского уровня [1]. Нормативы по гиревому спорту в РФ принимаются сроком на 4 года: 2010-2013, 2014-2017 и 2018-2021. При этом они растут и являются самыми сложными, если сравнивать их с другими странами лидерами по гиревому спорту Украиной и Казахстаном [5]. На рисунке видно, что наибольшее количество присвоенных званий было в год перед вступлением в силу новых, увеличенных нормативов: 2013 и 2017. По нашему мнению, это связано с сильным желанием спортсменов успеть выполнить норматив перед его повышением и с увеличением количества турниров Всероссийской категории, на которых спортсмены могут выполнить норматив на звание Мастера спорта России.

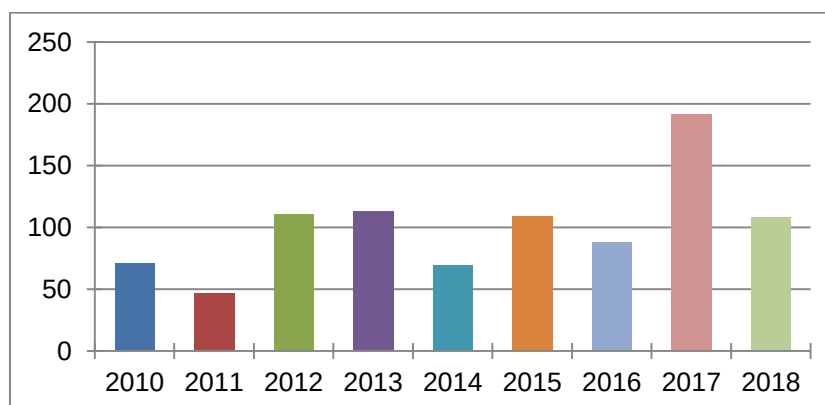


Рисунок 1 - Присвоение спортивного звания Мастера спорта России по гиревому спорту 2010-2018 гг.

Лидерами по количеству присвоений званий МС за 2010-2018 года являются: Омская область (79 МС), Тюменская область (57 МС), город Санкт-Петербург (55 МС), Томская область (42 МС), Челябинская область (38 МС).

Если же посмотреть на плотность населения регионов на 1 января 2018 [3], то регионами лидерами по количеству присвоенных званий Мастера спорта по гиревому спорту на долю населения являются: Омская область (40,3 МС на 1 млн чел), Томская область (38,95 МС на 1 млн чел), Тюменская область (38,03 МС на 1 млн чел), Курганская область (24,84 МС на 1 млн чел), Брянская область (22,3 МС на 1 млн чел), Чувашская Республика (21,93 МС на 1 млн чел).

В то же время в Российской Федерации есть 21 регион, в которых не было присвоено ни одного спортивного звания по гиревому спорту за 2010-2018 года: Амурская область, Еврейская авт. область, Кабардино-Балкарская Республика, Камчатский край, Магаданская область, Ненецкий авт. округ, Нижегородская область, Новгородская область, Псковская область, Республика Алтай, Республика Ингушетия, Республика Калмыкия, Республика Марий Эл, Республика Мордовия, Республика Северная Осетия-Алания, Республика Тыва, Сахалинская область, Ставропольский край, Тульская область, Чеченская Республика, Чукотский авт. округ.

Среди этих регионов есть 5, в которых на 27 декабря 2018 года есть созданные аккредитованные региональные спортивные федерации по гиревому спорту [4]: Амурская область, Нижегородская область, Новгородская область, Республика Алтай, Республика Северная Осетия-Алания.

Что касается присвоения звания Мастера спорта России международного класса (МСМК) по гиревому спорту, то за 2010-2018 года было присвоено: 105 званий МСМК, из них 19 представительницам женского пола (18%). Данное спортивное звание присваивается за выполнение нормы и занятого 1 или 2 места на Чемпионате Мира или 1 места на других международных спортивных соревнованиях, включенных в Единый календарный план. Кроме того, необходимо отметить, что на данных соревнованиях проводится обязательно допинг-контроль. Динамика присвоения по годам представлена на рисунке 2.

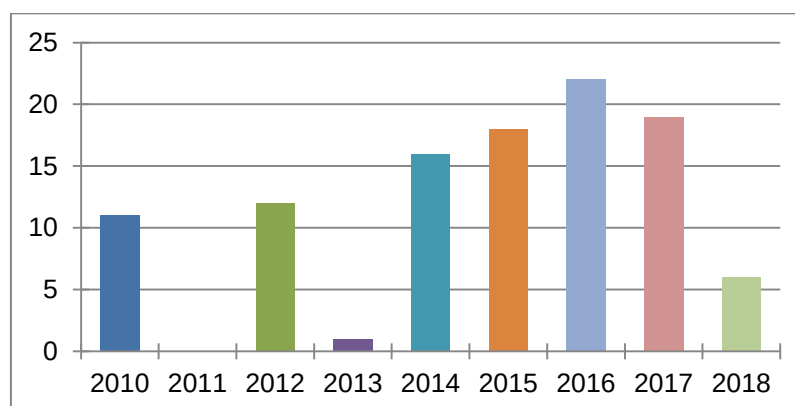


Рисунок 2 - Присвоение спортивного звания Мастера спорта России международного класса по гиревому спорту 2010-2018 гг.

Регионы лидеры по присвоению данного звания: город Санкт-Петербург (13 МСМК), Томская область (9 МСМК), Тюменская область (9 МСМК), Белгородская область (7 МСМК), Калужская область (7 МСМК), Омская область (7 МСМК).

Почетное звание Заслуженного мастера спорта России за 2010-2018 года присвоили 10 спортсменам, из них 3 представительницам женского пола (30%). Динамика присвоения по годам представлена на рисунке 3.

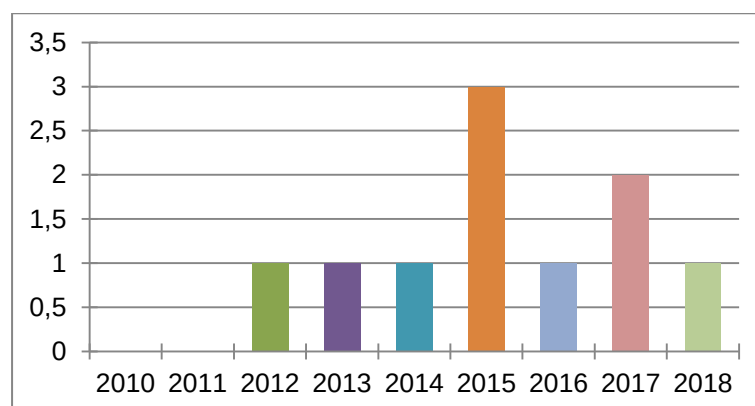


Рисунок 3 - Присвоение спортивного звания, Заслуженный мастер спорта России по гиревому спорту 2010-2018 гг.

Регионами-лидерами по присвоению спортивного звания ЗМС являются город Санкт-Петербург (2 ЗМС), Калужская область (2 ЗМС), Томская область (2 ЗМС), Челябинская область (2 ЗМС), Белгородская область (1 ЗМС) и Омская область (1 ЗМС).

Выводы. Общая динамика присвоения спортивных званий по гиревому спорту свидетельствует об увеличении количества спортсменов, выполнивших необходимый норматив, несмотря на его повышение. Что свидетельствует об общем росте числа спортсменов, занимающихся гиревым спортом и о росте его популярности.

Рост спортивного результата и количество тренирующихся по регионам распределено неравномерно. Есть явные лидеры со сложившейся школой и большим количеством занимающихся, это город Санкт-Петербург, Белгородская область, Брянская область, Калужская область, Курганская область, Омская область, Томская область, Тюменская область, Челябинская область и Чувашская Республика, но в то же время есть и регионы, в которых гиревой спорт еще находится на начальной стадии развития.

Список литературы:

1. Единая всероссийская спортивная классификация 2018-2021 годы // Министерство спорта Российской Федерации – URL: <https://www.minsport.gov.ru/2017/doc/Girevoi-sport-evsk2021.xls>
2. Наградные приказы // Министерство Спорта Российской Федерации – URL : <https://www.minsport.gov.ru/documents/awards/>
3. Оценка численности постоянного населения на 1 января 2018г. и в среднем за 2017 г. // Федеральная служба государственной статистики – URL: http://www.gks.ru/free_doc/new_site/population/demo/Popul2018.xls
4. Сведения из реестра общероссийских и аккредитованных региональных спортивных федераций (выписка по видам спорта от 27.12.2018 г.) // Министерство Спорта Российской Федерации – URL: <https://www.minsport.gov.ru/2018/VipiskaVS-27122018.xlsx>
5. Ugarova O.S. Analysis of Qualification Standards on Kettlebell Lifting of Russia, Ukraine and Kazakhstan / O.S. Ugarova, I.V. Ugarov, L.T. Minnakhmetova / Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation. – 2018. – № 4. – Pp. 75-77.

МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ЛОКАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

*Федоров А.П. студент 3 курса
ФГОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева»
Научный руководитель – к.п.н., доцент Зорин С.Д.*

Актуальность. Одним из важных факторов ограничивающих достижения высокого соревновательного результата в циклических видах спорта является наступающее утомление. Большая мощность энергетических и сократительных систем, локализованных непосредственно в мышцах и определяющих локальную выносливость, позволяет компенсировать наступающее утомление.

Интенсивное функционирование этих систем приводит к утомлению. Поэтому конечной целью физической подготовки конькобежцев на этапе спортивного совершенствования, является отдаление наступления утомления, или повышение к нему устойчивости организма. Это вызовет ответную реакцию организма в замедлении скорости накопления молочной кислоты, меньшему потреблению кислорода дыхательными мышцами за счет снижения интенсивности дыхания, экономии гликогена мышц. Отсутствие обоснованных критериев планирования тренировочного процесса с целью улучшения локальной выносливости подтверждают исследования Т.В. Алферовой, 1990; И.В. Еркомайшвили, 1991; А.Ю. Коптелова, 1992 [1, 3, 4].

Проблема воспитания локальной силовой выносливости конькобежцев существенно шире и требует разработки целостной системы взглядов, на основании которых можно было бы делать обоснованные суждения. Во-первых - о значимости мышечных компонентов для проявления выносливости, во-вторых - месте такой тренировки в системе подготовки конькобежцев, в третьих - оптимальных средствах и методах тренировочных воздействий на мышечные компоненты, определяющие выносливость, в четвертых - вариантах планирования учебно-тренировочного процесса и многолетней подготовки в целом [2].

Разрешение противоречия между необходимостью оптимизации специальной физической подготовки в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости, с одной стороны и не достаточностью методических рекомендаций воспитания локальной силовой выносливости конькобежцев на этапе спортивного совершенствования, с другой стороны, определило проблему нашего исследования. С учетом актуальности темы, проблема исследования была сформулирована следующим образом: какой должна быть методика воспитания локальной силовой выносливости конькобежцев на этапе спортивного совершенствования?

Цель исследования – теоретически и экспериментально обосновать методы и средства воспитания локальной силовой выносливости квалифицированных конькобежцев.

Методика и организация исследования. Опытнo-экспериментальной базой исследования являлась ДЮСШ №1 г. Новочебоксарск Чувашской Республики. В состав ЭГ и КГ входили учащиеся отделения конькобежного спорта, занимающиеся на этапе спортивного совершенствования. В каждой группе было по 4 конькобежца, спортсмены КМС.

Для участников ЭГ нами была предложена методика воспитания локальной силовой выносливости в специально подготовительном периоде годичного цикла подготовки.

Средства воспитания локальной силовой выносливости конькобежцев на этапе спортивного совершенствования: пригибная ходьба, имитация бега на коньках в разных вариантах, прыжковые упражнения в посадке конькобежца, бег на роликовых коньках, выполнение специальных упражнений.

Методы воспитания локальной силовой выносливости конькобежцев на этапе спортивного совершенствования: повторный, интервальный, метод супер серий.

Формы организации воспитания локальной силовой выносливости конькобежцев на этапе спортивного совершенствования. Упражнения с большими отягощениями (80-85% от максимума), выполняются в несколько серий, в среднем темпе, 8 раз в одном подходе, до полного утомления, отдых между сериями - 3 мин. Упражнения с малыми отягощениями выполняются в несколько серий с максимальной скоростью 20 раз в одном подходе, с интервалом отдыха между ними – 3 мин.

Каждый последующий микро-цикл подготовки увеличиваем число приседаний со штангой весом 20-30 кг (начав с 40 приседаний в одном подходе, через 10 микро-циклов их число увеличивается до 150 раз в одном подходе). После этого увеличивается вес отягощения и начинается новый цикл подготовки, но уже с меньшим числом приседаний. Вес отягощения определяется исходя из динамики, специализированного упражнения. Там, где требуются значительные усилия, следует использовать оптимально большой вес в сочетании с легким весом или с имитационными упражнениями. Там, где специальное упражнение связано с длительным проявлением умеренных усилий, целесообразна работа с легким весом в повторных сериях – «до отказа».

Однако повысить эффективность механизмов дыхания, двигаясь в посадке конькобежца, в полной мере не удастся, так как локального, пусть и значительного, напряжения мышц ног недостаточно для полноценного развертывания глобальных дыхательных процессов. Наиболее целесообразно для этого применять легкоатлетический бег и пригибную ходьбу.

Глобальные дыхательные процессы эффективно разворачиваются в процессе 5 минутного бега. Во время бега кровь и мышцы насыщаются кислородом, при этом активизируются ферменты тканевого дыхания. Далее, в пригибной ходьбе, это состояние обеспечивает высокую кислородную емкость специализированной мышечной деятельности. Ее длительность от тридцати секунд, до двух минут. По окончании отрезка пригибной ходьбы следует беговой отрезок длительностью 5 минут. При этом произойдет утилизация накопившегося лактата, в процессе пригибной ходьбы.

На ранних этапах базовой подготовки такую работу целесообразно выполнять в сочетании кроссового бега на пульсе 140 уд/мин с пригибной ходьбой на пульсе до 160 уд/мин. Интенсивность работы невысока. Концентрация лактата до 5 ммоль/л.

В дальнейшем, по мере адаптации к нагрузке, кросс сменяется повторным легкоатлетическим темповым бегом на пульсе до 160 уд/мин с пригибной ходьбой на пульсе до 170 уд/мин. Например: бег две минуты, плюс пригибная ходьба прыжками 40 секунд, причём заканчивается повторение беговым отрезком. Интенсивность возрастает, и концентрация лактата до 8 ммоль/л. Количество отрезков пригибной ходьбы в одном повторении - 4.

Результаты исследования. На этапе констатирующего эксперимента, мы провели исходное тестирование уровня развития локальной силовой выносливости участников ЭГ и КГ. В таблице 1 представлены результаты исходного тестирования. При сравнении двух выборочных средне групповых результатов тестирования исходного уровня локальной силовой выносливости, участников экспериментальной и контрольной групп по t – критерию Стьюдента, достоверных различий не выявлено.

Таблица 1 - Исходный уровень развития локальной силовой выносливости участников эксперимента ($X \pm g$)

Группа	Приседания		Прыжки в шаге на 100 метров, кол-во прыжков	Имитация бега на коньках на земле дистанция 100 м., мин., сек.
	на правой ноге, кол-во раз	на левой ноге, кол-во раз		
ЭГ., n=4	12,5±1,79	13,1±2,31	67,6±1,19	1.35.6±2,19
КГ., n=4	13,5±1,62	14,1±2,26	67,1±1,31	1.35.3±2,14
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,01

Разработанная методика воспитания локальной силовой выносливости, была внедрена в учебно-тренировочный процесс в экспериментальной группе. Контрольная группа занималась по примерной программе для ДЮСШ. Эксперимент продолжался с сентября 2018 года по январь 2019 года. Было проведено одно промежуточное тестирование перед главным зимним стартом в декабре 2018 года.

В табл. 2 представлены результаты промежуточного тестирования. Результаты промежуточного тестирования выявили незначительное превосходство средние групповых показателей локальной силовой выносливости и соревновательного результата в экспериментальной группе в сравнение с контрольной.

Таблица 2 - Средне групповые результаты промежуточного тестирования локальной силовой выносливости участников эксперимента ($X \pm g$)

Группа	Приседания		Прыжки в шаге на 100 метров, кол-во прыжков	Имитация бега на коньках на земле дистанция 100 м., мин., сек.
	на правой ноге, кол-во раз	на левой ноге, кол-во раз		
Э.Г. $n=4$	15,7 $\pm$ 1,79	15,9 $\pm$ 2,31	65,0 $\pm$ 1,19	1.30.9 $\pm$ 2,19
К.Г. $n=4$	13,9 $\pm$ 1,62	14,6 $\pm$ 2,26	66,1 $\pm$ 1,31	1.33.1 $\pm$ 2,14
p	>0,05	>0,05	>0,05	<0,01

В январе 2019 года проведено итоговое тестирование локальной силовой выносливости участников эксперимента. В табл. 3 представлены результаты итогового тестирования.

Таблица 3 - Средне групповые результаты итогового тестирования локальной силовой выносливости участников эксперимента ($X \pm g$)

Группа	Приседания		Прыжки в шаге на 100 метров, кол-во прыжков	Имитация бега на коньках на земле дистанция 100 м., мин., сек.
	на правой ноге, кол-во раз	на левой ноге, кол-во раз		
Э.Г. $n=4$	16,9 $\pm$ 1,79	17,3 $\pm$ 2,31	63,2 $\pm$ 1,19	1.28.2 $\pm$ 2,19
К.Г. $n=4$	15,1 $\pm$ 1,62	15,6 $\pm$ 2,26	65,6 $\pm$ 1,31	1.32.8 $\pm$ 2,14
p	<0,05	<0,05	<0,05	<0,01

Анализ результатов тестирования показал положительную динамику по всем тестовым упражнениям, как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Индивидуальные данные имели некоторое отличие, однако прирост средние групповых результатов достоверно выше в экспериментальной группе.

Так в приседаниях на одной ноге, средние групповой прирост в ЭГ составил: на правой ноге +4,4 раз, что составляет - 26,1 %; на левой ноге +4,2 раза, что составляет - 24,2%. В прыжках в шаге на 100 м., прирост составил - 4,4 шага, что составляет - 6,5%. Имитация бега на коньках на земле дистанция 100 м., составил - 7,4 сек. что составляет 8,4%.

В приседание на одной ноге, средние групповой прирост в контрольной группе составил: на правой ноге +0,6 раз, что составляет 4,3%; на левой ноге +0,5 раза, что составляет - 3,4%. В прыжках в шаге на 100 м., прирост составил - 1,5 шага, что составляет - 2,2%. Имитация бега на коньках на земле дистанция 100 м., составил - 2,5 сек. что составляет - 2,7 %.

Выводы. В результате проведенного сравнительного эксперимента по внедрению предложенной нами методики воспитания локальной силовой выносливости квалифицированных конькобежцев, прирост средние групповых показателей за период эксперимента статистически достоверно выше в ЭГ, чем в контрольной.

Данное положение подтверждает эффективность предложенной методики воспитания локальной силовой выносливости у конькобежцев на этапе спортивного совершенствования.

Список литературы:

1. Алферова, Т. В. Утомление и восстановление при локальной работе мышц. / Т. В. Алферова – Омск.: СГИФК, 1990. – 16 с.
2. Васильковский, Б. М. Управление тренировкой конькобежца / Б. М. Васильковский // Конькобежный спорт. – 1989. – Вып. № 1. – С. 27-32.
3. Еркомайшвили И.В. Планирование физической подготовки конькобежек групп спортивного совершенствования: автореф. дисс. канд. пед. наук. / И.В. Еркомайшвили. – М. : Академия, 1991. – 23 с.
4. Коптелов А.Ю. Программирование и методика совершенствования специальной силовой подготовки конькобежцев в группах спортивного совершенствования : автореф. дис. канд. пед. наук. / А.Ю. Коптелов. – М. : ФиС, 1992. – 22 с.

ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО – СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ МЕТАТЕЛЕЙ ДИСКА

*Хамидуллин Б.А., студент 51104 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., профессор Черняев А.А.*

Актуальность. Метание диска предъявляет большие требования к физическим данным спортсменов. Чтобы диск достиг наиболее высокой начальной скорости (22 – 25 м/с), дискобол должен обладать недюжинной физической силой.

У отечественных тренеров бытовало мнение, что упражнения со штангой «закрепощают» метателя диска. Олимпийский чемпион в толкании ядра Перри Обрайн высказал свое мнение об уровне силовой подготовки советских метателей еще в 1956 году: «Они слабы, как котята». Многие спортсмены это замечание приняли за шутку. Но спортивная практика и уровень результатов на международных стартах подтвердили важное значение силовой подготовки: каждому уровню спортивных результатов соответствует свой уровень силовой подготовки. Так же от дискоболов требуется высокой скорости движения, отличной координации в пространстве во время вращения (Ким Буханцов, 2008).

Исходя из вышесказанного, проблема скоростно-силовой подготовки занимают одно из центральных мест в теории и практики в метательских видах легкой атлетики. В специальной литературе на сегодняшний день не достаточно аргументированных методических рекомендаций, касающихся подготовки метателей диска на различных этапах многолетней подготовки.

С этим и связана актуальность выбранной темы и значимость ее для педагогической теории и практики в области спорта.

Цель исследования – выявить основную проблему скоростно-силовой подготовки метателей диска на основе обзора научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. На сегодняшний день доказано, что в метаниях и в легкой атлетике в целом невозможно достичь высокого результата без скоростно-силовой подготовки. Максименко А.М. (2005) считает, что скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, где помимо силы необходима высокая скорость движения. Развитие скоростно-силовых способностей осуществляется по средствам использования не максимальных отягощений с максимальным числом повторений, при активизации максимальной силовой возможности. Для достижения лучшего результата используется не максимальное отягощения, а идет работа на максимальную скорость при выполнении движений.

Ким Буханцов (2008) считает, что метателю нужна быстрая сила, чтобы выпустить диск с максимальной скоростью – мощность. Мощность – это взрывной компонент силы, результат силы и скорости движения. Это ключевой элемент в большинстве силовых упражнений: классических и специальных. Развитие мощности зависит в основном от роста качества силы, так как качество быстроты незначительно увеличивается под действием тренировок, так как она является врожденным качеством.

Попов В.Б. (1999) говорит, что превосходным упражнением для развития быстроты у метателей является метания облегченных снарядов (наряду с нормальными и утяжеленными). Метания снарядов различных весов применяется и в подготовительном, и в соревновательном периодах тренировки. Важным условием для совершенствования качества быстроты являются:

- высокая (до максимальной) интенсивность движений;
- длительность воздействия упражнений должна быть оптимальной (это на 1 – 2 с меньше максимального времени удержания быстроты, то есть 6 – 8 сек.)
- плотность занятий невысокая, то есть оптимальное время восстановления после упражнений на быстроту – 6 – 8 мин.;

- объем упражнений на быстроту небольшой (до 5 – 8 однонаправленных упражнений в одном занятии, не более 2 – 3 раз в неделю)

Однако, чтобы развивать скоростно-силовые качества, нужно также знать на каком этапе находится спортсмен, какие нужно давать средства, знать дозировку тех или иных средств. Нужно учитывать физиологические параметры каждого возраста.

Чесноков Н.Н., вместе с Никитушкиным В.Г. (2010) считают, что в метаниях на этапе начальной спортивной специализации (возраст спортсменов – 12 - 14 лет) основная направленность занятий должна заключаться в развитии скоростно-силовых качеств, абсолютной силы необходимых для выполнения соревновательного упражнения групп мышц: быстроты движений, ловкости при несколько меньшем объеме средств, развивающих общую и специальную выносливость. В этом периоде можно использовать тренажеры, преимущественно общего и локального типа для развития мышечной системы, а также другие специфические средства.

Мнение Локтева С.А. разделяет с физиологической точкой зрения Беженцева Л.М. (2009). Она утверждает, что этот период, характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Позвоночный столб остается подвижным. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину. В этом возрасте быстрыми темпами развивается мышечная масса за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13 – 14 лет [1].

На этапе углубленной специализации (возраст спортсменов – 15 – 17 лет) в скоростно-силовой подготовке должно начинать активно использоваться штанга. Арсенал силовых упражнений со штангой на этом этапе достаточно широк и включает толчки, тяги, рывки, жимы, полуприседы и приседы, выпады, прыжки, подскоки и другие упражнения. Интенсивность выполнения - 70 – 80% от МАХ. Рост силы повышает мощность при выполнении финального усилия в метании, что сказывается на соревновательных результатах, которые на этом этапе быстро растут [3].

В исследованиях Беженцевой (2009) находится этому подтверждение. В этом периоде характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Завершается половое созревание. Почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. Этот возраст благоприятен для воспитания силы и выносливости мышц [1].

На этапе спортивного совершенствования (возраст спортсменов 18 – 20 лет) рост скоростно-силовой подготовки преимущественно обеспечивается за счет бросковой подготовки с различными утяжеленными снарядами одной или двумя руками (различные ядра, набивные мячи), а также выполнением одиночных прыжков, многоскоков (на одной ноге, на двух, с ноги на ногу, через барьеры, в гору, по песку), прыгивания [3].

В этом периоде, в основном, завершается биологическое созревание юношей и девушек, опорно-двигательный аппарат спортсмена способен выдерживать значительные нагрузки, потребление кислорода достигает нормальных границ. Однако известно, что связки и суставы, играющие значительную роль в финальном усилии метания диска, окончательно формируются в 22 – 24 года. Поэтому, важное значение на этапе спортивного совершенствования имеет укрепление слабых звеньев опорно-двигательного аппарата спортсмена, а также мышечных групп, несущих основную нагрузку в метании диска: плечевой сустав, мышцы туловища, разгибатели тазобедренного и коленного суставов, сгибатели голеностопного суставов [3].

Вывод. Таким образом, анализ специальной научно-методической литературы показал, что развитие скоростно-силовой подготовки играет значимую роль в достижении дальнейшего высокого спортивного результата в метании диска. При этом необходимо

учитывать в процессе подготовки возрастные, физиологические особенности юных спортсменов, совместно с рациональным подбором средств и методов спортивной подготовки.

Список литературы:

1. Беженцева Л.М. Основы методики физического воспитания: учебное пособие / Л.М. Беженцева, Л.И. Беженцева. – Томск: Томский государственный университет, 2009. – 160 с.
2. Буханцов К.И. Метание диска / К.И. Буханцов. – Олимпия, 2008. – 104 с.
3. Легкая атлетика: учеб. / под общ. ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.
4. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
5. Попов В.Б. Легкая атлетика для юношества / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов. – Москва, 1999. – 220 с.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ– ГОНЩИКОВ 15–16 ЛЕТ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

*Цыбров П.Н., студент 81103М гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., доцент Гбадуллин М.Р.*

Актуальность. В настоящее время спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами. В спорте имеется множество примеров, когда вопреки всем предсказаниям, основанным на оценке физической, технической и тактической подготовленности игроков той или иной спортивной команды, выигрывает относительно слабая команда – объясняют это, как правило, психологическими факторами.

Высокий эмоциональный подъем, желание победить нередко приводят к победе над более сильным соперником. Разработка психологических аспектов проблемы подготовки к соревнованиям в спорте вступила на новый этап.

Психологическая подготовка – процесс, направленный на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованию. Это и следует считать предметом психологической подготовки к соревнованиям в спорте.

Цель исследования. Разработать методику и экспериментально подтвердить эффективность методики психологической подготовки лыжников–гонщиков 15–16 лет.

Результаты исследования и их обсуждения. В ходе педагогического исследования нами было сформировано 2 группы контрольная и экспериментальная, контрольная группа тренировалась согласно тренировочному плану а в тренировочный план экспериментальной группы были отобранные нами методы и средства психологической подготовки спортсменов.

Для того что бы экспериментально подтвердить использованную методику мы использовали контрольные тесты:

1. Тест Люшера (применяется для определения эмоционального состояния на момент проведения теста, помогает оценить на сколько испытуемый подвержен стрессу и какой настрой имеет);

2. Тест–опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйсмана (применяется для определения уровня развития волевойсаморегуляции);

3. Теппинг–тест (применяется для определения силы нервных процессов.

Сила нервных процессов – показатель работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. Сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая).

Таблица 1- Сравнительный анализ результатов исследования тестов в начале и в конце эксперимента

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Разница, М1-М2	
	В начале	В конце	В начале	В конце	В начале	В конце
Тест Люшера	28,9%	24,3%	29,2%	13,2%	- 0,3	11,1
Тест–опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйсмана	78,6%	81,7%	77,3%	95,8%	0,4	-14,1

Таблица 2- Сравнительный анализ результатов теппинг-теста в начале и в конце эксперимента

Типы динамики темпа	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Разница, М1-М2	
	В начале	В конце	В начале	В конце	В начале	В конце
Выпуклый	6,2%	30,2%	5,9%	54,7%	0,3	-24,5
Ровный	11,7%	29,9%	12,1%	30,4%	-0,4	-0,5
Нисходящий	21,1%	15,4%	22,3%	7,2%	-1,2	8,2
Промежуточный	31,5%	13,2%	27,4%	4,3%	4,1	8,9
Вогнутый	29,5%	11,3%	32,3%	3,4%	-2,8	7,9

Выводы. В лыжных гонках спортсмен готовясь к достижению цели, обязан победить несколько объективных и субъективных трудностей, он борется, прежде всего с самим собой, так как в определенной степени «превзойти» себя. Основными критериями успешности деятельности лыжника-гонщика являются пространство (длина дистанции) и время (результат). При хорошей психологической подготовке психологические факторы могут способствовать воплощению функциональных и технических данных лыжника, оптимизации его действий.

При плохой психологической подготовленности эти факторы могут, наоборот, препятствовать достижению успеха в соревнованиях. В ходе практических исследований мы установили факт говорящий о положительном психоэмоциональном состоянии большинства обследуемых лыжников.

Анализ научно-методической литературы показал, что психологическая подготовка спортсменов занимает неотъемлемую часть в годичном и многолетних циклах подготовки. Психологическая подготовка может быть значительно усовершенствована на основе различных упражнений и методик подготовки, а также исследования уровня психологической подготовленности и ее динамики.

В разработанной нами экспериментальной методике психологической подготовки лыжников-гонщиков 15–16 лет экспериментальной группы выявлен более высокий рост показателей психологического состояния спортсменов. Предлагаемая методика подготовки способствует интенсивному росту психологической подготовленности лыжников-гонщиков 15–16 лет. Сравнительный анализ результатов свидетельствует, что личные показатели спортсменов экспериментальной группы превосходили показатели лыжников, занимающихся в контрольной группе.

В ходе педагогического эксперимента установлено, что показатели психологической подготовленности в большей степени улучшились в экспериментальной группе, чем в контрольной. Разработанная методика психологической подготовки значительно повлияла на уровень психологической подготовленности лыжников-гонщиков.

Список литературы:

1. Алексеев, А.В. Об оптимальном боевом состоянии спортсменов.- В сб.: Проблемы психологии спорта. Вып. I. Вопросы психических состояний и спортивной психогигиены. - М.: ВНИИФК, Издание 4-е, перераб. и допол. М., Физкультура и спорт, 2003. – с.280
2. Коротков, К.Г. Принципы анализа в ГРВ биоэлектрографии / К.Г. Коротков – СПб.: Реноме, 2007. – 286 с. – ISBN 978-598947-059-4.
3. Ловягина А.Е. Психическое состояние спортсмена: история и перспективы исследований. Часть 2: Анализ современных представлений и направления возможных исследований / А.Е. Ловягина // Спортивный психолог. – 2012. – № 1 (25). – С. 11-16.
4. Платонов, В.Н. Современная спортивная тренировка / В.Н. Платонов – Киев : Здоровье, 1980. – 336 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К.Холодов., В.С.Кузнецов.- 2 е изд испр. И доп. – М.: Издательский центр «Академия» 2002. - 480с

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

*Швец Р.Л., магистрант 2 курс ЗФО
Севастопольский государственный университет
Научный руководитель – к.п.н., доцент Зверева С.Н.*

Актуальность. В настоящее время, в мировом легкоатлетическом спорте наблюдается бурное развитие. Характерными его чертами является повсеместное культивирование легкой атлетики. Обострившаяся конкуренция в спорте побуждает тренеров искать новые приемы наиболее полного раскрытия физических особенностей человека. Достижение высоких спортивных результатов в легкой атлетике во многом обусловлено оптимальным уровнем скоростно-силовой подготовленности, поэтому рациональное построение соотношения специальной физической подготовки (далее СФП) и общей физической подготовки (далее ОФП) как на уровне годичного цикла, так и на его отдельных этапах во многом определяется эффективностью всего учебно-тренировочного процесса [1]. Большое значение имеет также рациональное планирование СФП и ОФП в системе многолетней подготовки спортсмена - от этапа начальной спортивной специализации до этапа высшего спортивного мастерства.

Для развития скоростно-силовых качеств используются различные методы. В подростковом возрасте ведущими являются метод строго регламентируемого упражнения и игровой метод, который позволяет на высоком эмоциональном фоне быстро переключаться на разные режимы работы мышц, а также вовлекать в работу различные группы мышц, что позволяет достичь комплексного эффекта [3].

Важность скоростно-силовой подготовки для юных легкоатлетов не вызывает сомнений, так как дальнейший рост уровня технического мастерства базируется на высоком потенциале его физической подготовленности. Поднятие уровня общефизической и специальной скоростно-силовой подготовленности спортсменов происходит за счет основных средств легкой атлетики, то есть, применяя большое количество разнообразных заданий в тренировочном процессе. Но для более эффективного развития скоростно-силовой подготовленности используют широкий спектр разнообразных средств и методов из различных видов спорта. Несмотря на то, что средств подготовки спортсменов в видах спорта, имеющих давнюю историю, достаточно много, до сих пор идут активные дискуссии по поводу того, какие из этих средств более эффективны. Не исключением в этом плане является и бег на короткие дистанции [1, 2]. Существует некоторая неопределенность в вопросе выбора средств общей и специальной физической подготовки бегунов-спринтеров. Это отчетливо проявляется во взглядах на процесс силовой и скоростно-силовой подготовки юных бегунов на короткие дистанции. Быстрый бег, прыжки, метания легких снарядов, темповые гимнастические упражнения и многие спортивные игры, которые требуют сноровки, быстроты реакции, быстроты движений и перемещений - вот основной круг средств общей физической подготовки, направленный на развитие силовых скоростно-силовых качеств детей 9-12 лет. Однако одни специалисты отдают предпочтение работе с отягощениями, а также работе на тренажерах. Другие специалисты считают, что силовая и особенно скоростно-силовая подготовка должна представлять собой работу прыжкового характера [1].

Таким образом, налицо противоречие между имеющимся достаточно большим арсеналом средств силовой и скоростно-силовой подготовки юных легкоатлетов-спринтеров и некоторыми затруднениями при выборе наиболее эффективных из этих средств. Именно этим обусловлена актуальность нашего исследования.

Цель работы: разработать и экспериментально обосновать методику, направленную на повышение эффективности скоростно-силовой подготовки спринтеров на этапе начальной подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение.

Тренировочные занятия прыжковой и скоростно-силовой направленности в обеих группах проводились два раза в неделю (общее количество тренировочных занятий на данном этапе подготовки составляло 4–5 раз в неделю). Длительность каждого занятия составляла 1–1,5 часа.

Общая продолжительность эксперимента составляла 4 месяца.

Все юноши, участвующие в эксперименте, имели предварительный опыт занятий легкой атлетикой (спринтерским бегом 1–1,5 лет).

Методика подготовки контрольной группы предусматривала относительно сбалансированное использование средств силовой и скоростно-силовой подготовки (т. е. объем прыжковой подготовки к объему силовой работы с отягощениями составлял примерно- 50/50 %). Эта методика условно была названа классической. В экспериментальной группе методика силовой и скоростно-силовой подготовки отличалась тем, что здесь был отдан приоритет средствам прыжковой подготовки и, соответственно, уменьшен объем упражнений с отягощениями.

Соотношение этих средств в данной группе составляло, примерно- 75/25 %. Что же касается программы беговой (прежде всего скоростной) и технической подготовки, то она в обеих группах ничем не отличалась.

По своему содержанию прыжковая подготовка в контрольной группе мало чем отличалась от прыжковой подготовки в экспериментальной группе. Главным отличием здесь был объем прыжковых упражнений. По отношению к КГ это выражалось в двойном объеме выполнения прыжков.

Экспериментальная методика прыжковых упражнений, направленная на повышение скоростно-силовых качеств, выполнялась 2 раза в неделю, в течение 4 месяцев (32 занятия), в начале основной части тренировки, в течение 30-40 минут.

Материалы исследования свидетельствуют о том, что выполнение прыжковых упражнений влияет на повышение скоростно-силовых качеств. Достаточно выраженная динамика всех обследуемых показателей наблюдалась в обеих группах, хотя достоверного прироста показателя в беге на 30 м с ходу в контрольной группе не произошло ($p > 0,05$). В то же время в экспериментальной группе, в сравнении с контрольной, был отмечен более высокий прирост результатов во всех контрольных упражнениях. Хотелось бы обратить внимание на то, что прыжковая подготовленность в обеих группах за время эксперимента улучшилась примерно одинаково. Об этом говорит практически одинаковая динамика результатов в таком контрольном упражнении как прыжок в длину с места. (Рис.1)

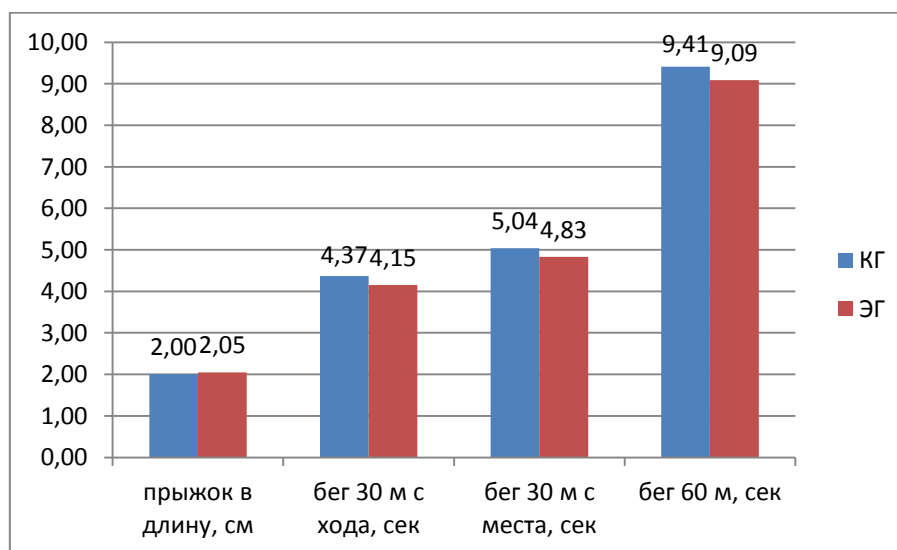


Рисунок 1 - Динамика показателей специальной физической подготовленности КГ и ЭГ
после эксперимента

Отдельно следует отметить более высокий и достоверный прирост показателя, который отражает скоростные возможности юных спринтеров (тест – бег 30 м с ходу). Именно скоростная подготовленность, как отмечают специалисты, является основой достижения высоких результатов в беге на короткие дистанции. Причем, улучшение именно этого показателя (скоростная подготовленность спринтеров) в ходе тренировочного процесса связано с наибольшими трудностями и проблемами.

Выводы:

1. Анализ специальной научно-методической литературы, показал, что скоростно-силовая подготовка наряду со скоростной и технической подготовкой занимает особое место в тренировочном процессе бегунов на короткие дистанции. В то же время, нет единого мнения по поводу того, какие средства скоростно-силовой подготовки наиболее эффективны и в каком сочетании их лучше всего использовать. Главным образом, речь идет о прыжковых упражнениях и упражнениях взрывного характера с отягощениями.

2. Разработанная методика на развитие скоростно-силовых способностей юных легкоатлетов, с выраженной прыжковой направленностью может являться одним из комплексных средств, повышающим уровень скоростно-силовой подготовленности легкоатлетов, что подтверждается достоверно улучшенным результатом бега на 30 м с хода у ЭГ. Также наравне с экспериментальной методикой можно использовать и методику КГ, в которой преобладали упражнения взрывного характера со штангой и другими отягощениями.

3. Экспериментальное обоснование методики на развитие скоростно-силовых способностей юных легкоатлетов отражает, что в ЭГ, где был сделан акцент на прыжковые средства подготовки, более высокий прирост результатов во всех контрольных упражнениях, отражающих уровень беговой (скоростной) подготовленности, которая является основой достижения высоких результатов в беге на короткие дистанции, в сравнении с КГ, где эти средства использовались в меньшем объеме (так как они были заменены упражнениями силового и скоростно-силового характера с отягощениями).

Список литературы:

1. Алабин, В.Г. К проблеме тренировочных заданий как элемента структуры тренировочного процесса в спорте: Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 12. - С. 30-31.

2. Базовые виды спорта: легкая атлетика: учеб. пособие / С.Е. Войнова [и др.]; М-во спорта, туризма и молодежной политики РФ, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2010. - 212 с.: ил. - Гриф УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 206-209.

3. Ворошин, И.Н. Беговые виды легкой атлетики: учеб. - метод. пособие / И.Н. Ворошин; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб.: [б. и.], 2015. - 28 с.: ил. - Библиогр.: с. 27-28.

МЕТОДИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Шуклина Е.А., студент 81103М

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Научный руководитель - к.п.н., доцент Гибадуллин М.Р.

Актуальность. В целях роста спортивных достижений лыжников-гонщиков необходимо искать новые пути повышения работоспособности спортсменов, в частности, за счет средств восстановления работоспособности. Особое значение рациональное восстановление имеет при предельных и околопредельных физических и психических нагрузках – обязательных спутниках тренировок и соревнований современного спорта.

Восстановление – это биологическое уравнивание организма, его отдельных функций, органов, тканей, клеток после интенсивной мышечной работы. Прежде чем говорить о восстановлении организма спортсмена после тренировочных нагрузок, следует сказать о симптомах утомления, недовосстановления. Ими являются: снижение работоспособности, быстроты и силы мышечных сокращений, ухудшение координации движений, отсутствие желания тренироваться, вялость, скованность в движениях, апатия; иногда боли в мышцах, плохой аппетит, сон и т.д. Возможен ряд нарушений в психической деятельности спортсмена: раздражительность, конфликтность, нетерпимость по отношению к товарищам, тревожность и др. Могут быть изменения со стороны сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей: крови, слюны. Происходит разлад в деятельности различных органов и систем организма.

Доказано, что бесконтрольное повышение объема и интенсивности нагрузок, как правило, не приводит к достижению более высоких результатов, приводит к развитию перетренированности и перенапряжению спортсменов. Именно важным аспектом в тренировочном процессе является восстановление. Именно это говорит о том что применение методики восстановления, позволит повысить эффективность восстановления лыжниц-гонщиц высокой квалификации, что в дальнейшем благоприятно скажется в подготовленном периоде и соревновательной деятельности. Применение обоснованных средств восстановления в тренировочном процессе положительно повлияет на возможность лыжниц, что вследствие скажется на работоспособности спортсменов.

Цель исследования. Разработать и экспериментально проверить методику восстановления высококвалифицированных лыжниц-гонщиц в годичном цикле подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. Любая нагрузка требует восстановления затрат. Без восстановления невозможна и адаптация. Сегодня тренировочная работа и восстановление - равные по значению стороны приобретения спортивной подготовленности. Со значительным увеличением нагрузок в современном спорте и требованиями адаптации к ним возросло и внимание к восстановлению. Педагогический эксперимент проводился с целью разработать и экспериментально проверить методику восстановления высококвалифицированных лыжниц-гонщиц. В ходе педагогического исследования нами была разработана методика восстановления лыжников – гонщиков. В эксперименте принимали участие 24 спортсмена, имеющий разряд не ниже КМС, группу были однородны по своему составу, средние показатели физического развития в обеих группах были одинаковы. Продолжительность исследования составляло 1 год. Эксперимент начинается с контрольных тестирований, математической обработки полученных данных и описание полученных результатов для получения исходной физической подготовки.

В разработанную нами методику восстановления высококвалифицированных лыжниц - гонщиц входили такие средства восстановления:

В подготовительном периоде – мы вводили внутривенно раствор липоевой кислоты, сукцината натрия, так же наш процесс входили активные физические занятия плаванием,

игры с мячом, посещения кино, концертов, прослушивание релаксической музыки, систематический дневной сон, правильное питание. Стречинг, дыхательные упражнения перед сном, использование аппликатора Кузнецова, ролликовый массаж. Использовали ультрафиолетовое облучения, кислородную стимуляцию, электростимуляцию, вибростимуляции, иглотерапию (иглостимуляцию), лазеротерапию, магнитотерапию. Так же систематически посещали различные виды бань (русскую, турецкую, хамам), использовали различные виды душа, ванн и массажа, употребляли настойки жень-шеня, золотого корня, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха, так же включили игры с мячом, дыхательные упражнения перед сном. В соревновательном периоде – мы использовали различные виды инструментального массажа (пневмомассаж, вибромассаж и др.), магнитные воздействия, газовые смеси, дневной сон, правильное питание, стречинг, дыхательные упражнения перед сном.

Таблица 1- Сравнительный анализ результатов исследования контрольной группы и экспериментальной группы

Название группы	В начале исследования		В конце исследования	
	Гарвардский степ тест	Модифицированный тест Купера	Гарвардский степ тест	Модифицированный тест Купера
Контрольная группа	121,8 ± 3,492	709,8 ± 6,341	124,8 ± 3,345	714,4 ± 6,291
Экспериментальная группа	121,3 ± 3,344	709,5 ± 6,068	128,2 ± 3,078	718 ± 5,940

Статистический вывод. Поскольку t у экспериментальной группы значительно больше чем у контрольной во всех тестах больше чем критическое $t_{кр} = 2,17$ то $t > t_{кр}$, поэтому различие между выборками статистически достоверно.

Выводы. Для достижения высокого и при этом стабильного результата лыжникам необходимо полное и своевременное выполнение тренировочного плана тренировок и восстановительных мероприятий. Вместе с тем практически всегда запланированные в нем нагрузки делают фактически обязательным применение в тренировочном процессе акцентированных восстановительных или стимулирующих (восстановительно-стимулирующих) средств и методов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией и индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Для повышения эффективности тренировочного процесса лыжниц-гонщиц в годичном цикле подготовки была разработана комплексная программа восстановительных мероприятий с учетом возраста спортсменов, специфики вида спорта, этапа многолетней подготовки.

Результаты проведенного исследования показали, что применение комплексной программы восстановительных мероприятий в годичном цикле подготовки лыжниц-гонщиц способствовало у экспериментальной группы после окончания эксперимента отмечались более высокие, чем в контрольной группы, темпы прироста величин работоспособности. Поэтому все тестируемые упражнения у экспериментальной группы влияют на результативность спортсменов, т.е. с вероятностью 95% можно утверждать, что разница между средними величинами статистически существенна и не случайна. Соответственно можно сказать, что применённая программа восстановительных мероприятий в годичном цикле подготовки высококвалифицированных лыжниц-гонщиц эффективна.

Список литературы:

1. Бирюков, А.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена / А.А. Бирюков, К.А. Кафаров.-М.: Физкультура и спорт, 1979.- 152с.
2. Демоо, А.Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины / А.Г. Демоо. – М.: Физкультура и спорт, 1989-272с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К.Холодов., В.С.Кузнецов.- 2 е изд испр. И доп. – М.: Издательский центр «Академия» 2002.- 480с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

*Юманов С.С., студент 51104 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – к.п.н., ст. преподаватель Шатунов Д.А.*

Актуальность. Подготовку бегунов на средние дистанции ученые рассматривают как сложный, многосторонний процесс целостного и целесообразного использования всей совокупности факторов: т.е. средств и методов, а также условий, обеспечивающих направленное развитие спортсменов и необходимую степень их готовности к спортивным достижениям. При этом рациональность построения тренировочного процесса во многом определяется направленностью на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, учитывающей индивидуальные особенности спортсменов. Для этого необходимы правильные представления о дифференцированных нагрузках, их направлениях, соотношения основных средств подготовки на отдельных этапах и периодах круглогодичного цикла учебно-тренировочного процесса. Эффективность такого подхода во многом связана с необходимостью четкого количественного выражения нагрузок, выполняемых в различных зонах интенсивности [3].

В беге на средние дистанции важным качеством является скоростная выносливость. На данный момент в общей теории спорта и в теории легкой атлетики сформировались некоторые противоречия в объяснении и в терминологии скоростной выносливости, восприятие ее структуры, средств и методов ее развития.

Ведущие специалисты обращают внимание на сущность и построение подготовительного периода. Ошибки в содержании данного периода часто служат причиной не только неудачного выступления, но и замедленного роста спортивного мастерства.

Цель исследования – выявить основы развития скоростной выносливости у бегунов на средние дистанции путем анализа специальной научно-методической литературы.

Бег на средние дистанции пользуется большой популярностью у любителей легкой атлетики во всем мире.

Известно, что родоначальники системы тренировки в беге на средние дистанции, английские бегуны, основывались на развитии общей выносливости и поэтому тренировались на медленных скоростях и средних темповых. Американские тренеры и спортсмены к элементам английской тренировки – длительному равномерному бегу и ходьбе – добавили серии пробежек на беговой дорожке стадиона на отрезках короче основной соревновательной дистанции. В американской системе подготовки особое внимание уделялось развитию скорости, и в этих целях использовались средства и методы тренировки бегуна на короткие дистанции [3]. Американское направление на скорость, и английское на выносливость оказали сильное влияние на развитие методики в беге на средние дистанции в Европейских странах. Европейские специалисты по бегу во все времена придерживались точки зрения, что результаты на средних дистанциях в большей мере зависят от выносливости, чем от скорости. Шведские специалисты нашли и широко использовали новый метод тренировки, получивший название фартлек, т.е. бег по пересеченной местности с периодическим изменением скорости. Все эти направления и методики зарубежных специалистов 30-60-х годов оказали сильное влияние на развитие отечественной школы средневигов. На протяжении многих лет в подготовке отечественных бегунов на средние дистанции основное внимание уделялось совершенствованию качества выносливости. При этом предполагалось, что тренировка в подготовительном периоде должна быть главным образом направлена на развитие общей выносливости.

К настоящему моменту специалисты высказывают мнение, что дальнейший путь повышения спортивного мастерства бегунов на средние дистанции будет тесно связан с варьированием средств и методов подготовки. Однако в этом направлении имеются

немногочисленные научные данные. Для создания более четкой системы подготовки бегунов на средние дистанции необходимо проводить дополнительные исследования.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: 1) общеподготовительный (или базовый) этап; 2) специально-подготовительный этап. Соотношение между ними по затрачиваемому времени может быть выражено как: 3:1 (для начинающих спортсменов) и 3:2 или 2:2 (для квалифицированных спортсменов) [2].

Совершенствование в избранном виде в подготовительном периоде должно проходить на фоне большой работы, направленной на укрепление общей физической подготовленности спортсмена, подъем его функциональных возможностей, максимальное развитие важнейших физических качеств, на волевую закалку. Всегда надо иметь в виду и интенсивность тренировки. Она нарастает постепенно, но к концу подготовительного периода она не должна достигать предела, характерного для соревновательного периода.

В ходе тренировочного процесса спортсмен повышает свои функциональные возможности, однако исходные данные у спортсменов различаются, поэтому лучшие представители данного вида спорта имеют достижения не только в результате повышения функциональных возможностей.

Педагогическое тестирование и исследование в лабораторных условиях показали, что бегуны на средние дистанции отличаются от спринтеров и стайеров рядом особенностей. Средневики существенно превосходят спринтеров по величине максимального потребления кислорода, приходящегося на килограмм массы тела (60-75 мл), однако по абсолютным величинам существенного различия нет (4-5,5 л). Обусловлено это тем, что спринтеры обладают существенно большей массой мышц ног, что даже при меньшей доле медленных мышечных волокон (ММВ) - 30-50%, в сравнении со средневиками - 50- 70%, обеспечивает достаточно высокие величины потребления кислорода. Сравнение со стайерами показывает, что по абсолютной величине потребления кислорода существенных различий нет, но, в связи с тем, что у стайеров масса тела за счет минимизации жирового компонента и мышц верхнего плечевого пояса существенно уменьшена, их отличают самые высокие величины относительного потребления кислорода (70-80 мл O₂/кг/мин). При неодинаковой величине инертной массы тела (то есть не принимающей прямого участия в продвижении спортсмена вперед) спринтеры, средневики и стайеры различаются по величине скорости бега на пороге анаэробного обмена (при концентрации МК в крови - 4 мМ/л) - 4,3; 5,0; 5,5 м/с соответственно [1].

Таким образом, постоянные занятия бегом способствуют адаптации тканей к гипоксии (недостатку кислорода), повышает способность клеток тела к интенсивной работе при недостатке кислорода.

При определении способности спортсмена к достижению высоких результатов в беге следует принимать во внимание и тип его нервной системы. Сильный, уравновешенный "живой" или сильный, уравновешенный "спокойный" типы нервной системы (по И. П. Павлову) наиболее соответствуют особенностям бегуна на средние дистанции.

Высокие спортивные результаты в беге тесно связаны с многолетней подготовкой, слагаемой из множества компонентов: средств, методов, условий, форм, принципов, контроля, обуславливающих и составляющих комплексность современной системы подготовки бегунов высокого класса.

Большинство бегунов мира тренируются в настоящее время на основе комплексных систем, в которых представлены все основные средства и методы тренировки. Принципиальные различия заключаются лишь в преобладании тех или иных средств и методов тренировки, планирования и т.п., что скорее связано с местными условиями, а не с научными обоснованиями тренировочного процесса [3, 5].

Бег на средние дистанции относится к работе субмаксимальной мощности, и аэробное обеспечение занимает значительное место (55 %).

Биоэнергетические возможности спортсмена являются главным фактором, имитирующим проявление выносливости. Образование энергии при мышечной работе осуществляется аэробным или анаэробным путем. Существует 2 обобщенных свойства организма, составляющих основу специальной выносливости бегуна: 1 - алактатная аэробная способность; 2 - гликолитическая анаэробная способность [4].

Характеристика интервального метода имеет ряд разновидностей: повторный, переменный, интервальный бег, повторно - переменный бег сериями, интервальная тренировка, интервальный спринт и другие формы прерывистого бега, которые возникли в процессе развития методики спортивной тренировки.

Эффект беговой тренировки, построенный по интервальному методу, зависит от следующих показателей: длины отрезков, скорости пробегания, количества повторений, длительности интервалов отдыха, характера отдыха (пассивный, бег трусцой, ходьба и пр.).

Основными средствами интервального метода являются:

- а) средства смешанной аэробно-анаэробной направленности и
- б) средства преимущественно анаэробной направленности.

Вывод. Подводя итог по изложенному материалу, следует отметить, что специалисты рассматривают процесс подготовки бегунов на средние дистанции как целостный с использованием всей совокупности факторов, т.е. средств и методов, условий, обеспечивающих направленное развитие спортсменов и необходимую степень их готовности к спортивным достижениям. При этом рациональность построения тренировочного процесса во многом определяется направленностью на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности. Для этого необходимы правильные представления о дифференцированных нагрузках, их направлениях, соотношения основных средств подготовки на отдельных этапах и периодах круглогодичного цикла тренировочного процесса.

Список литературы:

1. Жилкин, А.И. Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 464 с.
2. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость / Л.С. Каганов // Физкультура и спорт. – М. : Знание, 1990. – № 5. – С. 93-98.
3. Озолин, Н.Г. Учебник тренера по легкой атлетике / Н.Г. Озолин, Л.С. Хоменков - М. : Физкультура и спорт, 1982. – 479 с.
4. Платонов, В.Н. Современная спортивная тренировка / В.Н. Платонов – Киев : Здоровье, 1980. – 336 с.
5. Суслов, Ф.П. Бег на средние и длинные дистанции / Ф.П. Суслов, Ю.А. Попов, В.Н. Кулаков. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 176 с.

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 6. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ И БАСКЕТБОЛЕ	3
<i>Алексеева С.В.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ УДАРНЫХ ДЕЙСТВИЙ ТЕННИСИСТА 15-16 ЛЕТ	4
<i>Ахматгалиев Р.Р.</i> ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ	7
<i>Билалетдинов А.И., Уразова Г.В.</i> РАЗВИТИЕ ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ	10
<i>Васильев А.Э.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ	14
<i>Вафина Г.Р.</i> РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 10-11 ЛЕТ	18
<i>Власова Э.И.</i> СОДЕРЖАТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ИНТЕГРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ, РЕАЛИЗУЕМЫХ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	20
<i>Воронкова И.А.</i> МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВКИ	24
<i>Воронкова И.А.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОДЫ	27
<i>Галимуллин И.В.</i> ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ПЕРИФЕРИЧЕСКОГО ЗРЕНИЯ В БАСКЕТБОЛЕ	31
<i>Галиulina Е.Д.</i> ПРИМЕНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ СИСТЕМ ЗАЩИТЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОСОБЕННОСТЕЙ ТАКТИКИ НАПАДЕНИЯ СОПЕРНИКА В БАСКЕТБОЛЕ	35
<i>Гардиханов Р.Р.</i> ПРИМЕНЕНИЕ РАЗРАБОТАННЫХ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ В ЗАЩИТЕ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК 13-14 ЛЕТ	39
<i>Глушко Д.И.</i> ОТБОР И КОМПЛЕКТОВАНИЕ СОСТАВОВ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ	42
<i>Голубков П.А.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ	45
<i>Гончар А.Н.</i> МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ И ИЗМЕРЕНИЯ ГИБКОСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ СТРЕТЧИНГА	48
<i>Громов Н.И.</i> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА	52
<i>Груздев М.К.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДА УСЛОЖНЁННЫХ УСЛОВИЙ ВЫПОЛНЕНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ТОЧНОСТИ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ У БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	55
<i>Данилов И.А.</i> МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ПРЫГУЧЕСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ	58

<i>Дижинарь В.А.</i> СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБЛАСТИ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ	61
<i>Дурмышев Б.Х.</i> ФОРМИРОВАНИЕ КОМАНДНОГО ДУХА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ	64
<i>Дурмышев Б.Х.</i> ДВИГАТЕЛЬНАЯ ОДАРЕННОСТЬ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ И ИХ МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ	67
<i>Елисеев С.А.</i> ПОСТРОЕНИЕ МОДЕЛИ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ПОГРАНИЧНОГО ПРОФИЛЯ	70
<i>Замалеев А.А.</i> РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОК 15-16 ЛЕТ	74
<i>Ибрагимов Ф.М.</i> ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНАВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ РАЗРАБОТКИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БРОСКА МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ	77
<i>Кадыров Г.Б.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ	80
<i>Калимуллина Р.Р.</i> ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ТЕННИСИСТОВ КАК ОСНОВА ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	83
<i>Князев М.И.</i> ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЦЕНТРОВЫХ ИГРОКОВ 16-17 ЛЕТ В БАСКЕТБОЛЕ	87
<i>Кондратьев А.О., Кондратьева А.А.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ИГРЫ НА ОСНОВЕ ИЗБИРАТЕЛЬНОГО ФОРМИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	91
<i>Корнилов А.Н.</i> РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ	94
<i>Коростиленко Е.П.</i> КРИТЕРИИ ПЕРВИЧНОЙ СПОРТИВНОЙ СЕЛЕКЦИИ ДЕТЕЙ В ПЛАВАНИИ	97
<i>Косковский М.А.</i> БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТА	101
<i>Костенко О.Я.</i> ПРОГРАММА ОРГАНИЗАЦИИ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ЗАНЯТИЙ ПАРАБАДМИНТОНОМ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	103
<i>Леднёв И.И.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ВАРИАТИВНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ ПРИ ПЕРЕХОДЕ ОТ ЗАЩИТЫ К НАПАДЕНИЮ	106
<i>Манаева З.С.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ОТБОРА НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ	109
<i>Марков В.А.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ	111
<i>Мокрецов И.В.</i> ИНТЕГРИРОВАННЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	114
<i>Моткова Н.П.</i> ДИАГНОСТИКА КОММУНИКАТИВНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ	118

УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ШКОЛЬНИКОВ 10 - 12 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

<i>Николаева Е.В.</i> МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ	122
<i>Николенко О.Н.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ НА ОСНОВЕ МОДЕЛИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ	125
<i>Носенко А.О.</i> ЗНАЧЕНИЕ ВЫБОРА ТАКТИЧЕСКОГО СТИЛЯ ИГРЫ В ПОДГОТОВКЕ ТЕННИСИСТОВ 16-17 ЛЕТ	129
<i>Нурмухаметов А.А.</i> ПЕРЕЧЕНЬ И СТРУКТУРА ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРИЕМА «БРОСОК ПРОГИБОМ» В БОРЬБЕ «КОРЭШ»	133
<i>Патрин А.А.</i> ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДОЙГРОВЩИКОВ 16-17 ЛЕТ В ВОЛЕЙБОЛЕ	137
<i>Платунов А.Н.</i> ОТБОР ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ НА ОСНОВЕ ОЦЕНКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ	140
<i>Полетаев В.Е.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	143
<i>Полетаев В.Е.</i> МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ТОЧНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДАЧ КВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ ВОЛЕЙБОЛИСТАМИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ	145
<i>Попов А.С.</i> ОБОСНОВАНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ РОССИЙСКИХ БЕЙСБОЛИСТОВ	148
<i>Приходько Я.А., Сливинский Д.В.</i> РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ	151
<i>Прокопьева Ю.В.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ У СВЯЗЫЮЩИХ ИГРОКОВ (НА ПРИМЕРЕ ДЕВОЧЕК 13-14 ЛЕТ)	154
<i>Саляхов Ф.Г.</i> ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ 14-16 ЛЕТ	158
<i>Сафиуллин М.М.</i> РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ	161
<i>Седов Д.Б.</i> НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ АНАЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	165
<i>Седова В.М.</i> ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ЗАЩИТЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 13-14 ЛЕТ	169
<i>Семёнов М.П.</i> ВЛИЯНИЕ РАЗМИНКИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ	172
<i>Серебренников И.А., Серебренникова Н.А.</i> ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ТРУДНОСТИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ	176

<i>Симонова А.И.</i> СКИППИНГ И ЕГО ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ЧЕЛОВЕКА	180
<i>Скиба И.А.</i> ЗНАЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ ВРАЧА	183
<i>Сливинский Д.В., Приходько Я.А.</i> ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ОДАРЕННОСТИ ДЕТЕЙ ПРИ ОТБОРЕ НА ОТДЕЛЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛА	186
<i>Снигур М.В.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ	190
<i>Фазылзянов И.И.</i> СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	193
<i>Фасхутдинов К.Р.</i> ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЗАЩИТЫ ЛИЧНЫМ ПРЕССИНГОМ БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ	196
<i>Фатихова А.Д.</i> ЗНАЧЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПОДГОТОВКЕ ТЕННИСИСТОВ 7-8 ЛЕТ	200
<i>Хабибуллина И.Р.</i> ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРЫГУЧЕСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ	203
<i>Чекалов А.И.</i> АНАЛИЗ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ	206
<i>Шаехов Н.Д.</i> РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 15-16 ЛЕТ	209
<i>Шварёв К.Д.</i> ВЛИЯНИЕ ТРЕНЕРА НА СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ	212
<i>Яруллин А.Р.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИГРЫ БЫСТРЫМ ПРОРЫВОМ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ	215
<i>Serebrennikov I.A., Serebrennikova N.A.</i> THE APPEARANCE OF THE PHENOMENON OF EMOTIONAL BURNOUT IN BASKETBALL ATHLETES DURING SPORTS	218
СЕКЦИЯ 7. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХОККЕЕ И ФУТБОЛЕ	220
<i>Ахметшин И.Р.</i> УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ	221
<i>Бойко Д.С.</i> РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ С УЧЕТОМ ТИПОВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ	224
<i>Боков К.В., Галявиев И.З.</i> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ	227
<i>Боков К.В., Галявиев И.З.</i> ПОИСК ПЕРСПЕКТИВНЫХ ПУТЕЙ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ	230
<i>Бузина В.В.</i> СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ ФУТБОЛИСТОВ ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ	233
<i>Валиахметов А.А.</i> МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ	236
<i>Васев А. А.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ (12-13 ЛЕТ) НА УРОВЕНЬ ИХ ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА	239

<i>Волков А.О.</i> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ	243
<i>Давыдов Г.Д.</i> РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ РЕГБИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ СБОРНОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ	246
<i>Закутяев Д.А.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ «FOOT DRAWING» ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КИНЕСТЕТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД	249
<i>Занин В.А., Усманова Д.И.</i> ПРЕДИГРОВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ 11-13 ЛЕТ	252
<i>Костина Д.Д.</i> ФОРМИРОВАНИЕ «ГЕНДЕРНОСТИ» В ХОККЕЕ	255
<i>Кондратьев Н.С.</i> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ	258
<i>Лукин С.И.</i> ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ С УЧЁТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА	261
<i>Макаров Д.Е.</i> РОЛЬ НАПАДАЮЩЕГО В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ (НА ПРИМЕРЕ КОМАНДЫ ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСИТ)	267
<i>Малолетков Я.А.</i> МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВРАТАРЕЙ 10-11 ЛЕТ В ФУТБОЛЕ	271
<i>Мурлатов В.Е.</i> ОСОБЕННОСТИ ИГРЫ ВРАТАРЯ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ (НА ПРИМЕРЕ КОМАНДЫ ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСИТ)	274
<i>Назырова И.И., Телегин Р.Е.</i> К ВОПРОСУ О ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЖЕНСКОГО ХОККЕЯ В РОССИИ	278
<i>Низамиев А.А., Чегринцев М.В.</i> РАЗВИТИЕ СТАРТОВОЙ СКОРОСТИ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 12-14 ЛЕТ	281
<i>Овчинников Д.И.</i> РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО ХОККЕЯ В РОССИИ	284
<i>Поканинов А.В.</i> ТЕХНОЛОГИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ	289
<i>Попов В.С., Коростиленко Е.П.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ В НЕСТАНДАРТНЫХ УСЛОВИЯХ	291
<i>Рогачевский И.В.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ 12-13 ЛЕТ	299
<i>Русанов В.С.</i> АНАЛИЗ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СУДЕЙ ПО ФУТБОЛУ	302
<i>Савельев С.В.</i> МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЛЯ ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ	306
<i>Савельев А.С.</i> ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	310
<i>Садыков Б.А.</i> ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	314
<i>Сметанкина К.С.</i> ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ ФУТБОЛИСТОВ	316
<i>Сергеев М.В.</i> ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ	319

<i>Солодов И.В.</i> СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ В РФ И РТ	322
<i>Телегин Р.Е., Назырова И.И.</i> ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОК 18-19 ЛЕТ	325
<i>Тимофеев А.И.</i> К ПРОБЛЕМЕ ОРГАНИЗАЦИИ ИГРЫ В ОБОРОНЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ СХЕМАХ В ФУТБОЛЕ	332
<i>Тухватшина Г.Н.</i> КРИТЕРИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ФУТБОЛИСТОВ ПО ЭТАПАМ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ	334
<i>Федоров А.В., Корнилов А.Н.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ	338
<i>Шамсутдинов А.Р.</i> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ 10-11 ЛЕТ	341
<i>Fadhil Daham Mansour, Hameed Majeed Hameed Al Zargany</i> RESISTANCE TRAINING ACCORDING TO THE INFORMATION OF THE SMART BALL TO DEVELOP THE STRENGTH, ABILITY AND ACCURACY OF SCORING FOR THE FREE KICK DIRECTLY TO YOUNG FOOTBALL PLAYERS (EXPERIMENTAL SEARCH)	345
СЕКЦИЯ 8. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА	354
<i>Барташ Е.С.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЭЛЕМЕНТА БОЛЬШОЙ ОБОРОТ НАЗАД ВЫПОЛНЯЕМОГО РАЗНЫМИ СПОСОБАМИ НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ	355
<i>Вагизова Э.Р.</i> ПИЛАТЕС В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ	360
<i>Валеева Э.Н.</i> АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ – УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ	362
<i>Васильева Т.И.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ОТТАЛКИВАНИЯ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ У ГИМНАСТОК	366
<i>Виноградова А.В.</i> ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА НАДЕЖНОСТЬ БРОСКОВЫХ ДЕЙСТВИЙ С ЛЕНТОЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	369
<i>Галеева А.И., Соколикова М.К.</i> РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К СОХРАНЕНИЮ РАВНОВЕСИЯ У ГИМНАСТОК НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	372
<i>Гергерт Л.И.</i> КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПЕРЕВОРОТА БОКОМ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	375
<i>Гирфанова А.И.</i> ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОК ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	376
<i>Ермакова А.В.</i> АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ УРОВНЯ ОБРАЗНОГО МЫШЛЕНИЯ ГИМНАСТОК 10 ЛЕТ ПО ПРОГРЕССИВНОЙ МЕТОДИКЕ РАВЕНА	380
<i>Жегалова В.В.</i> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ АКРОБАТОВ-ПРЫГУНОВ 10-12 ЛЕТ	383
<i>Журавлева В.Е.</i> РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА В РОССИИ	385
<i>Завойских Н.А.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ У РОК-Н-РОЛЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	388
<i>Задорожная И.В., Чикалкина А.С.</i> ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ТЕННИСИСТОВ СТАРШЕ 18 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	390

<i>Знаянова А.М.</i> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ РОК-Н-РОЛЛОМ	393
<i>Иванова А.А.</i> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ РОК-Н-РОЛЛИСТОВ	396
<i>Иванова А.А.</i> МЕТОДИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ, НАПРАВЛЕННАЯ НА СНИЖЕНИЕ БОЛИ В ПОЯСНИЧНОМ ОТДЕЛЕ СТУДЕНТОК-ГИМНАСТОК ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА, СРЕДСТВАМИ ХАТХА-ЙОГИ	399
<i>Идиятуллина А.Р.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, ПРЕДСТАВИТЕЛЬНИЦ СПОРТИВНОЙ И ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ	405
<i>Ишмулкина М.С.</i> ЛОГИКА ВЫБОРА МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ГИМНАСТОК 6-7 ЛЕТ	409
<i>Калимуллина И.Н.</i> МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ	412
<i>Карпеева Д.А.</i> ПСИХО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЗРОСЛЫХ ГИМНАСТОК НА ФОНЕ РАЗЛИЧНЫХ ФАЗ ОВАРИАЛЬНО-МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА	415
<i>Князькина О.В.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОРТОПЕДИЧЕСКИХ МАССАЖНЫХ КОВРИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	418
<i>Козлова Т.П.</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПОВОРОТА НА ОДНОЙ НОГЕ НА БРЕВНЕ У ГИМНАСТОК 11-12 ЛЕТ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ	421
<i>Колокольнева К.В.</i> СПОСОБНОСТЬ К СОХРАНЕНИЮ РАВНОВЕСИЯ У ГИМНАСТОК 18-23 ЛЕТ	424
<i>Константинова Е.А.</i> СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТА «ПЕРЕЛЕТ ТКАЧЕВА» ГИМНАСТКАМИ 12 ЛЕТ	427
<i>Котов В.А.</i> ГИБКОСТЬ КАК ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО, И ЕЁ ПРОЯВЛЕНИЕ У ТЕННИСИСТОВ	430
<i>Кузьмин А.В.</i> ЗАКОНЫ ФИЗИКИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ	433
<i>Лихонина Л.А.</i> ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ 4-5 ЛЕТ	435
<i>Лоскутова Т.С.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СКАЛОЛАЗОВ	439
<i>Минулина А.Ф.</i> ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРАВМ ПРИ ЗАНЯТИЯХ АКРОБАТИЧЕСКИМ РОК-Н-РОЛЛОМ	442
<i>Моисеева А.Л.</i> МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ ГИМНАСТОК 18-19 ЛЕТ	446
<i>Муллахметова А.Р.</i> ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА СПОСОБНОСТЬ К ВОСПРОИЗВЕДЕНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ГИМНАСТАМИ 6-7 ЛЕТ	449
<i>Муртищева С.М.</i> ПОДХОДЫ К РАЗРАБОТКЕ СОДЕРЖАНИЯ ПРЫЖКОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК 18 – 20 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ	453
<i>Нижегородова Д.Д.</i> АНАЛИЗ ТРАДИЦИОННОГО ПОДХОДА К РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 3-6 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	457

<i>Николаева В.Г.</i> СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТАВЛЕНИЯ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЖЕНСКОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ С 1954 - 2018ГГ.	461
<i>Нуртдинова Д.М.</i> ТИПЫ ВЫНОСЛИВОСТИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПОВЫШЕНИЮ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ	464
<i>Продан А.С.</i> СУДЕЙСКАЯ СИСТЕМА ISU	467
<i>Резникова П.М.</i> ЗАНЯТИЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ РОК-Н-РОЛЛОМ КАК СРЕДСТВО ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ, ТАНЦЕВАЛЬНОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ 10-12 ЛЕТ	470
<i>Саратовцева А.С.</i> ИЗМЕНЕНИЯ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ГИМНАСТОК 11-12 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДЕПРИВАЦИИ ЗРЕНИЯ	473
<i>Сафина А.И.</i> КИНЕМАТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ТЕХНИКИ «ПРЫЖКА ШАГОМ» В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	476
<i>Сафина К.М.</i> МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДНЕМУ ВЕРТИКАЛЬНОМУ РАВНОВЕСИЮ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	479
<i>Сафонова М.В.</i> МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ РУК В ДИСЦИПЛИНЕ ЧИР-ФРИСТАЙЛ У ДЕВОЧЕК 12-16 ЛЕТ	482
<i>Семенова Л.О.</i> ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СМЕШАННЫХ ПАР В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	485
<i>Соколова Е.С.</i> ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО МАСТЕРСТВА ГИМНАСТОК	489
<i>Старкина Ю.С.</i> К ВОПРОСУ ОБУЧЕНИЯ РИСКУ С ОБРУЧЕМ СПОСОБОМ «МАХОМ РУКОЙ» ДЛЯ ГИМНАСТОК 6-7 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	492
<i>Сулейманов М.Э.</i> ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ СИСТЕМОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГИМНАСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	495
<i>Сулейманов М.Э.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ГИМНАСТОВ 13-15 ЛЕТ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	499
<i>Сунгатулин Б.Р.</i> МУЖСКАЯ ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА: МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ ДЛЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	502
<i>Сунцова Я.Л.</i> ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ В США И РОССИИ	506
<i>Сурков Е.Н.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ОЦЕНКИ ФАЗ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СНОУБОРДИСТОВ И ИХ УРОВНЕМ ПРОЯВЛЕНИЯ КОМПОНЕНТОВ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕ	510
<i>Сухомлинова И.А.</i> ПРЫЖКИ СТРУКТУРНОЙ ГРУППЫ «КАСАЯСЬ» С ОБРУЧЕМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	512
<i>Труфанова М.А.</i> КРИТЕРИИ ОБЪЕКТИВИЗАЦИИ ПРЫЖКОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	515
<i>Усманова Д.И.</i> АНАЛИЗ РАЗНОВИДНОСТЕЙ АКРОБАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ В СОВРЕМЕННОЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	518

<i>Хуснутдинова Р.М.</i> ОЦЕНКА УРОВНЯ МУЗЫКАЛЬНОСТИ И ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ ГИМНАСТОК 9 -11 ЛЕТ	522
<i>Шальнова В.С.</i> ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТАЦИИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	525
<i>Шафигуллина Р.Р.</i> РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ПРЫГУЧЕСТИ У ФИГУРИСТОВ СРЕДСТВАМИ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА	528
<i>Шмидт В.В.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ИСПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКА В ШПАГАТ – «ТОЙ ТАЧ» У ДЕВОЧЕК 8-10 ЛЕТ	531
<i>Ялалтынова Д.А.</i> АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕВОЧЕК ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ	534
<i>Ярцева Е.С.</i> ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ	536
СЕКЦИЯ 9. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЕДИНОБОРСТВАХ	538
<i>Альмеева Л.Г.</i> РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ, С ПОМОЩЬЮ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ	539
<i>Амиров Б.С.</i> АНАЛИЗ И ПЕРВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВСЕРОССИЙСКОГО ПРОЕКТА «САМБО В ШКОЛУ»	542
<i>Ахмадеев С.А.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 15-16 ЛЕТ	545
<i>Басыров Л.И.</i> ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ.	550
<i>Бикбова А.М.</i> КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ 11-12 ЛЕТ	552
<i>Борисов А.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЗАЩИТНЫМ И АТАКУЮЩИМ ДЕЙСТВИЯМ В САМООБОРОНЕ	555
<i>Васильева А.А.</i> КОМПЛЕКС СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ СКОРОТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ 15-17 ЛЕТ.	558
<i>Внодченко М.В.</i> РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПОМОЩИ СРЕДСТВ КИКБОКСИНГА	561
<i>Габдрахманов Р.Т.</i> АМЕРИКАНСКОЕ КЕНПО-КАРАТЭ ЭДА ПАРКЕРА, ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В МИРЕ И В РОССИИ	565
<i>Гафиатуллин И.М.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ 10-11 ЛЕТ	568
<i>Гималетдинова А. И.</i> НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНАЯ ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ БОРЬБЫ В ЛЕГКОЙ И ТЯЖЕЛОЙ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ ДЗЮДОИСТОВ	571
<i>Гималетдинова А. И.</i> СПОРТИВНЫЕ МЕДИКАМЕНТЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЗЮДОИСТОВ 18-20 ЛЕТ	573
<i>Гималетдинова А. И.</i> СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЗЮДОИСТОК 21-23 ГОДА	576
<i>Давлетишин А.М.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ «КУРЭШ» И ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 10-11 ЛЕТ	578

<i>Дамбаев А. Д.</i> ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ БОРЦОВ САМБО	582
<i>Данилов И.А., Николаева Е.В.</i> РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ БОРЦОВ 10-11 ЛЕТ	586
<i>Данилов И.О.</i> ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПОДГОТОВКА В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ	590
<i>Денисова Д.С.</i> ЗАВИСИМОСТЬ ПРИЕМОВ ДЗЮДО ЛИДЕРАМИ МИРОВОГО РЕЙТИНГА ПО ДЗЮДО СРЕДИ ЖЕНЩИН В ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ ДО 48 КИЛОГРАММОВ (НА МАРТ 2019 ГОДА) ОТ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ	593
<i>Егоров Я.А.</i> МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОМУ ДЕЙСТВИЮ «ПОДХВАТ ИЗНУТРИ ПОД ОДНУ НОГУ» ДЗЮДОИСТОВ 14-16 ЛЕТ	597
<i>Закиров И.А.</i> ВЛИЯНИЕ ГИБКОСТИ НА ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ В БОРЬБЕ НА ПОЯСАХ	600
<i>Зайнтдинов Р.Д.</i> ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ	602
<i>Исмоилов Ё.К., Дусанов Ш.А.</i> ГОДИЧНЫЙ ЦИКЛ ПОДГОТОВКИ КУРАШИСТОВ	604
<i>Ишмухаметов Д.А.</i> ВЛИЯНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ИХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	607
<i>Камалов Р. И.</i> РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ 10-12 ЛЕТ	610
<i>Карташова А.А.</i> ПОЛЬЗА ПЛАВАНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ	613
<i>Каюмов Э. К.</i> НАИБОЛЕЕ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ БРОСКИ В ЛЕГКОЙ И ТЯЖЕЛОЙ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ ДЗЮДОИСТОВ	616
<i>Латыпова Д.А.</i> СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ 14-16 ЛЕТ	618
<i>Лукманов И.И.</i> РАЗВИТИЕ СМЕШАННОГО БОЕВОГО ЕДИНОБОРСТВА (СБЕ ММА) В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН	621
<i>Маргинов А.Ю.</i> УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ	625
<i>Молодцов А.Г.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У БОРЦОВ 11-12 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	628
<i>Муратов А.О.</i> ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ БОРЬБЫ ДЗЮДО НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНОШЕЙ СТАРШИХ КЛАССОВ	631
<i>Надежин С.В.</i> ФРАНЦУЗСКИЙ ПЕРИОД РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ	635
<i>Низамутдинова Р.С., Набиуллин Э.Р.</i> МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ АКРОБАТИКИ У ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	638
<i>Панкратов Н.А.</i> АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ В ДЗЮДО	642
<i>Панкратов Н.А.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МУЖСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ДЗЮДО НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА 2018 ГОДА	645
<i>Петрова М. А.</i> ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЖЕНСКОЙ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ	648
<i>Подкина М.С.</i> РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ	653
<i>Рахматуллин И.Р.</i> ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ	656

<i>Садыков Л.В.</i> РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ В РЕГИОНАХ РОССИИ	658
<i>Сайфуллин Э.Ф.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ БОКСЕРОВ	661
<i>Сбитякова В.Д.</i> ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УДАРОВ И БЛОКОВ В САМООБОРОНЕ	664
<i>Седунова М.В.</i> СОДЕРЖАНИЕ ЭТНО-РЕГИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ	667
<i>Семенова А.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН БОКСЕРОВ	670
<i>Спирин Н.А.</i> СРАВНЕНИЕ ПРАВИЛ ПО БОКСУ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ 2012 и 2016г	673
<i>Суворов Н.А.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	676
<i>Федотова А.А.</i> АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТЕХНИКИ В МАС-РЕСТЛИНГЕ	680
<i>Хаматханов А. А.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ 14-16 ЛЕТ	684
<i>Хлюпина К.А.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ В БОРЬБЕ ДЗЮДО У ЮНОШЕЙ 11-13 ЛЕТ	687
<i>Хуснутдинов Р.Т.</i> ИЗУЧЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ	690
<i>Чулаков Д.Р.</i> ВЛИЯНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ 14-15 ЛЕТ НА СПОРТИВНУЮ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ	695
<i>Шандригось В.И.</i> ЗНАЧЕНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БОРЦОВ	700
<i>Dustmurodov N.I.</i> THE GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL PREPARING OF JUDOISTS IN DIFFERENT AGE CATEGORY	704
СЕКЦИЯ 10. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА	706
<i>Бикушев Р.Р.</i> РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 12-13 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	707
<i>Гаврилюк К.В.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ Г. КАЗАНИ	711
<i>Глухова Л.А.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 14-15 ЛЕТ	714
<i>Говорун Р.А.</i> МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	717
<i>Головина М.В.</i> МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАРЬЕРИСТОК 18-19 ЛЕТ	721
<i>Горбунов М.А., Гоголин В.А.</i> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ БИОЛОГИЧЕСКИ ОБОСНОВАННОЙ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	724
<i>Дворецкая Ю.К.</i> ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СКОРОСТНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНИЙ НА 800 МЕТРОВ	727
<i>Демьянов А.В.</i> МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 16-17 ЛЕТ	730

<i>Дербышев А.Н.</i> РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ	732
<i>Жигалина А.В.</i> ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА ТРЕНИРОВОЧНЫХ КОСТЮМОВ ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЕ (НА ПРИМЕРЕ МОЛОДЕЖНОЙ СБОРНОЙ РФ)	735
<i>Иванов Б.С.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ МНОГОБОРЦЕВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	738
<i>Иванова Р.В.</i> ПОДГОТОВКА ЖЕНЩИН МАРАФОНОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	741
<i>Исанаева Е.А.</i> ПОВЫШЕНИЕ ЭКОНОМИЧНОСТИ БЕГА У МАРАФОНЦЕВ В РАМКАХ ПОДГОТОВКИ К КАЗАНСКОМУ МАРАФОНУ	744
<i>Ишмуратов Д.Г.</i> МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО СПОРТИВНОГО ОТБОРА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ	747
<i>Курдаева В.Ю.</i> ПРИМЕНЕНИЕ СТАТИЧЕСКИХ И СТАТОДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ГРЕБЦОВ АКАДЕМИСТОВ 17-19 ЛЕТ	750
<i>Липатов А.А.</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БЕГУНОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	753
<i>Лопатина Ю.А.</i> СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ОДНОВРЕМЕННОМУ БЕСШАЖНОМУ ХОДУ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ	756
<i>Микрюкова Д.О.</i> МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ МЕЗОЦИКЛЕ У ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 21-23 ЛЕТ	758
<i>Мухутдинов А.Р., Поливикин И.А.</i> МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 18-20 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	760
<i>Невмывака А.И.</i> ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ПОДГОТОВКЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ	763
<i>Неустроев Д.А.</i> МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	767
<i>Осипова А.В.</i> ЗНАЧЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ	771
<i>Ошарина Е.А.</i> ОЦЕНКА СТРУКТУРЫ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ	774
<i>Парфианович Е.В., Дворецкий Н.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ БЕГУНОВ 18-20 ЛЕТ НА 3000 МЕТРОВ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ	777
<i>Поливикин И.А.</i> ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ	780
<i>Полюшко М.М.</i> О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У БЕГУНОВ – СРЕДНЕВИКОВ 15-17 ЛЕТ	782
<i>Ретина Н.А.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ 12–13 ЛЕТ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ	786
<i>Саяров Л.Р.</i> МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПРЫГУНОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА НА ЭТАПЕ	790

СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

<i>Саяров Л.Р.</i> РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ В ПРЫЖКАХ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА С ПОМОЩЬЮ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРЫЖКОВОГО ТРЕНАЖЁРА	793
<i>Сафаров Р.Р.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ ГОНЩИКОВ 14-15 ЛЕТ	796
<i>Сведущев А.Ф., Поливикин И.А.</i> МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 15-17 ЛЕТ	798
<i>Сорокина К.Р., Михайлов Р.Э.</i> ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ ГОНЩИКОВ 15-16 ЛЕТ	801
<i>Угаров И.В.</i> РЕКОРДЫ МИРА РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ В 2018 ГОДУ	803
<i>Угаров О.С.</i> АНАЛИЗ ПРИСВОЕНИЙ СПОРТИВНЫХ ЗВАНИЙ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ В РОССИИ В 2010-2018 ГОДАХ	806
<i>Федоров А.П.</i> МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ЛОКАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ	809
<i>Хамидуллин Б.А.</i> ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ СКОРОСТО – СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ МЕТАТЕЛЕЙ ДИСКА	813
<i>Цыбров П.Н.</i> СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 15–16 ЛЕТ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	816
<i>Швец Р.Л.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ	818
<i>Шуклина Е.А.</i> МЕТОДИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ	821
<i>Юманов С.С.</i> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ	823