2021

Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте

Выпуск 1
Теория и методика
физической культуры и спорта



Екатеринбургский институт
физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО «УралГУФК»

Екатеринбург, 2021

УДК 796

Редакционная коллегия:
Кандидат педагогических наук, профессор кафедры ТиМ ФК Б.Ф. Вашляев
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМ ФК И. Р. Вашляева
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМ ФК, МСМК Т.А. Шачкова
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМ ФК, зав. кафедрой И. В. Тарасевич
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМ ФК Д.В. Ярошенко

Теория и методика физической культуры и спорта: материалы студенческой научно-практической конференции (27 апреля 2021 г., Екатеринбург) Отв. ред. Тарасевич И.В. – ЕИФК (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, Екатеринбург, 2021. – 48 с.

Сборник содержит научные тезисы студентов, написанных под руководством преподавателей кафедры теории и методики физической культуры, а также приглашенных ученых. Излагается теория, методология и практика научных исследований в области физической культуры и спорта.

Для специалистов в сфере теории и методики физической культуры и спорта.

Материалы сборника размещаются на сайте **sport-ural.ru**

Конференция организуется и проводится кафедрой Теории и методики физической культуры по научному направлению: «Теория и методика физической культуры» (Утверждено Ученым советом, протокол №8 от 29.03.2021),
руководитель направления, к.пед.н., доцент И.В. Тарасевич.

© Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, 2021
© Авторы тезисов, 2021

ВЛИЯНИЕ ТУРИЗМА НА УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Быданцева Елена Сергеевна, студентка группы Фb-17- 1, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

Вашляева Ирина Рафисовна, к. пед. наук, доцент, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

Аннотация: В статье содержатся результаты применения экспериментальной методики в выявлении общей выносливости детей среднего школьного возраста.

Ключевые слова: спортивный туризм, туризм, методика выявления общей выносливости детей среднего школьного возраста.

Актуальность: Особую значимость для жизнедеятельности человека, особенно его спортивной деятельности, имеет физическая выносливость. Выносливость необходима во всех видах человеческой деятельности, и конечно, более чем кому-либо она нужна спортсменам. На современном этапе известно, что выносливость – качество, поддающееся развитию с самых ранних лет. Выносливость - это способность организма противостоять утомлению. Одним из способов ее развития могут выступить занятия спортивным туризмом. Спортивный туризм способствует гармоничному развитию личности, что говорит о необходимости развивать данный вид спорта среди детей. Туризм как вид спорта открывает большие возможности для развития самых разносторонних качеств ребенка: физических, морально-волевых, психологических, патриотических и даже эстетических. По своей сути детский спортивный туризм сочетает в себе дополнительное образование, спорт и активный отдых с высоким оздоровительным фактором. Для детей, которые решили заниматься

спортивным туризмом, очень важно наличие как общей, так и специальной выносливости. Развитие этого качества помогает правильно решить спортивные задачи на маршруте: грамотно распределить силы при выполнении различных упражнений и технических приемов, выполнить эти приемы без особых мышечных напряжений, особенно в спортивном походе, длительность которого бывает от шести дней до нескольких недель.

В современной методической литературе, к сожалению, мало конкретных рекомендаций, касающихся развития и повышения выносливости в спортивном туризме.

Мне был предложен комплекс упражнений для физической подготовки именно детей среднего школьного возраста: циклы тренировочного процесса, направленные на повышение общей выносливости у школьников с учетом специфики данного вида спорта.

Цель исследования: развитие общей выносливости у детей среднего школьного возраста.

Методика и организация исследования: Исследование проводилось в муниципальном автономном общеобразовательном учреждение " Средней общеобразовательной школы №9" в городе Ревда. Занятия проходили в осенне-зимний период на школьном стадионе и в спортивном зале.

В исследовании принимали участие школьники 10-12 лет. Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 50 мин.

Все испытуемые занимались по общему плану, было проведено тестирование, по результатам которого были составлены две группы по 10 человек в каждой: экспериментальная группа, контрольная группа.

Результаты исследования:

№ п\п	Тесты и упражнения	Место и параметры упражнения	Что развивает	Комментарии
1.	Тест «6-минутный бег» по Богданову	Школьный стадион/ 6-ти минутный бег на максимально возможное расстояние	-аэробная выносливость -психологич. устойчивость - умение терпеть	Во время забега спортсмен не должен знать, сколько прошло времен
2.	Упражнение – тест «лестница»	Школа/ подъем На 4 этаж на время	аэробная выносливость	Используется как упражнение
3.	Бег на лыжах 500 м	Школьный стадион	-общая выносливость	Используется как упражнение
4.	Бег на лыжах 2000м	Школьный стадион	-Умение терпеть -Общая выносливость	Используется как упражнение
5.	Упражнение – тест «3-2-1»	с/зал №2 1 и 3 блоки дистанции 2 класса	-специальная выносливость -умение терпеть	Используется как упражнение

Выводы: Особо эффективным в предложенном комплексе считаем упражнение «3-2-1», так как оно полностью имитирует дистанцию соревнований. Суть упражнения заключается в преодолении технических этапов первого и третьего блоков 2 класса дистанции (в зале) на время. Параметры этапов: стартовая линия – начало первого этапа 10 м; перила с уклоном вверх под углом 14º– 18,5 м; спуск на ФСУ (фрикционных спусковых устройствах) – 6,2 м; подъем на зажиме – 6,2 м; перила с уклоном вниз под углом 14º, – 18,5 м; последний этап – финишная линия – 10 м. Упражнение проводится в два забега с интервалом в 6 минут. Тест показывает тренированность детей и способность восстанавливаться после субмаксимальных нагрузок.

Прирост составил:

№ п.п	Ф.И.О.	Результаты							
		Челночный бег 3\10		Бег на лыжах 500метров		Бег на лыжах 2000 метров		Упражнение "3-2-1"	
		До	После	До	После	До	После	До	После
1	Гараева Есения	8.40	8.20	40.0	36.0	17.0	16.1	3.2	1.10
2	Дрянина Ярослава	9.00	8.40	48.0	44.0	14.5	14.0	5.3	3.10
3	Елисеев Кирилл	8.3	8.3	34.0	30.0	16.4	16.0	3.1	1.20
4	Комова Мария	8.40	8.20	41.0	25.0	16.3	15.4	6.0	4.55
5	Маркина Дарья	8.1	7.9	35.0	25.0	16.5	15.5	7.1	6.30
6	Мулюкин Макар	8.3	8.1	38.0	35.0	16.0	15.5	5.1	3.50
7	Локосов Иван	8.1	7.8	33.0	30.0	14.0	13.4	2.4	1.30
8	Мазай Анна	8.0	7.8	32.0	30.0	14.0	13.3	3.3	2.10
9	Садыков Иван	8.2	7.9	38.0	34.0	15.3	15.2	3.0	2.20
10	Уранова Анна	8.3	8.1	38.0	35.0	16.0	15.4	5.0	3.50
11	Упорова Мария	8.9	8.3	40.0	28.0	16.3	6.0	4.4	3.40
12	Петухов Егор	8.1	7.8	36.0	30.0	14.0	13.4	2.3	1.40

Предложенный комплекс упражнений эффективен для развития выносливости у детей, что доказывается результатами. Это выразилось в улучшении показателей и общей и специальной физической подготовленности, и показателей работы кардио-респираторной системы, и укреплением опорно-двигательного аппарата у ребят из экспериментальной группы. Результаты юных спортсменов, занимающихся по предложенной методике, оказались выше в среднем примерно на 20%, чем у детей, не занимающихся по данному комплексу упражнений. Это позволяет рекомендовать описанный комплекс упражнений для практического использования на этапе начальной спортивной специализации в секциях и клубах по спортивному туризму.

ЛИТЕРАТУРА

1. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт. 2000. С. 143.

2. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. М.: «Турист». 1979. С. 20-22.

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт. 1988. С. 331.

4. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование.: Учеб. пособие. М.: Академия. 2008. С. 208.

5. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм // Учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТ и К. 2006. С. 63.

6. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918 – 2008 гг.) М.: ФЦДЮТ и Т. 2008. С. 95-99.

7. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов. М.: Просвещение. 2006. С. 78-85.

8. Магомедов А.М. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. М. 1978. С. 46.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОККЕЕМ С МЯЧОМ

Гаёв Максим Александрович, студент группы Фb-17-1, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

Тарасевич Игорь Владимирович, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры, к.п.н., доцент, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

Аннотация: В статье содержатся результаты применения экспериментальной методики развития скоростно-силовых способностей юношей 15-16 лет, занимающихся хоккеем с мячом.

Ключевые слова: хоккеисты, скоростно-силовые способности, хоккей с мячом, экспериментальная методика.

Актуальность: Хоккей с мячом – это спортивная игра, которая характеризуется зрелищностью, динамизмом, проявлением хоккеистами технико-тактических действий в атаке и обороне. Всё это свидетельствует о высоких требованиях, предъявляемых к двигательным способностям в соревновательной деятельности. Основные задачи, которые решаются на протяжении годичного цикла подготовки хоккеистов с мячом – развитие и сохранение спортивной формы у хоккеистов, при условии повышения уровня тренированности. Особое внимание уделяется развитию двигательных способностей хоккеистов. В хоккее с мячом особое значение приобретает собственно-силовая и скоростно-силовая подготовка, являющиеся одним из ведущих факторов повышения мастерства и специальной работоспособности хоккеистов.

Одной из тенденций в развитии хоккея с мячом является дальнейшее повышение интенсивности игры. Современный хоккеист должен играть в высоком темпе не только на протяжении одного матча, но и в ходе всего чемпионата или турнира. Успешное выполнение различных игровых приемов - маневрирования на коньках, ударов по мячу, ведения, обводки и передач - связано с максимальными силовыми проявлениями соответствующих мышечных групп. Он должен безболезненно переносить большие тренировочные нагрузки, восстанавливать свою работоспособность в течение небольшого интервала отдыха в ходе занятий и игр.

Проблема рационализации средств и методов силовой подготовки спортсменов постоянно находится в поле зрения ученых и тренеров. В последние годы очень актуальным становится ряд аспектов, касающихся оптимального

соотношения нагрузок различной направленности, последовательности их включения в силовую подготовку хоккеистов разного уровня подготовленности. Непрерывность физиологических, морфологических, биомеханических и биохимических перемен в организме составляет структурную основу развития силовых способностей.

Цель исследования: повысить уровень скоростно-силовых способностей хоккеистов с мячом 15-16 лет.

Методика и организация исследования: Исследование проводились в спортивной секции «хоккей с мячом» в МБУ СШ «Юность» г. Нижнего Тагила. В исследовании принимали участие 20 хоккеистов 15-16 лет. Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 90 мин.

Все испытуемые занимались по общему плану, было проведено тестирование, по результатам которого были составлены две группы по 10 человек в каждой: экспериментальная группа, контрольная группа.

Экспериментальная методика в тренировочном процессе хоккеистов 15-16 лет включала 2 комплекса упражнений: упражнения в «горку» и круговая тренировка. Использовался круговой метод.

Результаты исследования:

Результаты тестирования скоростно-силовых способностей экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента.

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Уровень значимости различий (Р)
	X	σ	X	σ	
Прыжок в длину с места (см)	208,2	5,67	211,2	1,93	> 0,05
Челночный бег на льду (с)	57,92	4,58	54,67	3,22	> 0,05

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд	24,9	1,19	26,5	2,17	> 0,05

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в конце эксперимента.

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Уровень значимости различий (Р)
	X	ϭ	X	ϭ	
Прыжок в длину с места (см)	212,6	4,08	231,4	9,87	< 0,05
Челночный бег на льду (с)	53,71	1,66	42,69	5,94	< 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд	25	2,86	29,6	1,89	< 0,05

Вывод: В результате проведения эксперимента, направленного на развитие скоростно-силовых способностей юношей 15-16 лет, занимающихся хоккеем с мячом, был получен статистически достоверный прирост результатов тестирования участников экспериментальной группы, а в контрольной группе прирост был менее значительный и статистически не достоверный.

Прирост показателей у контрольной группы в прыжке в длину с места повысился на 2,11 %, в челночном беге на льду на 7,83 %, в сгибании и разгибании рук в упоре лёжа за 30 секунд на 0,40 %, а у экспериментальной группы в прыжке в длину с места на 9,56 %, в челночном беге на льду на 28,06 %, в сгибании и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд на 11,69 %.

ЛИТЕРАТУРА

1. Милевская, Н.А. Методика обучения игре в хоккей с мячом спортсменов начальной подготовки / Н. А. Милевская, Г. Я. Галимов // Вестник Бурятского государственного университета. - 2014. - №13. - С. 133-135.

2. Занковец, В.Э Тестирование в профессиональном хоккее / В. Э. Занковец

// Теория и практика физической культуры. – 2015. - №10. - С. 33

3. Кононенко, П.Б. Примерная учебно-тренировочная программа по хоккею с мячом для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / П.Б.Кононенко, О.З. Зиганшин, А.В.Белозеров. – М.: Федерация хоккея с мячом России, 2013. - 54 с.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПОПЕРЕМЕННО ДВУШАЖНОГО И ОДНОВРЕМЕННО ОДНОШАЖНОГО ХОДА У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 10-11 ЛЕТ

Глушков Святослав Ярославович, студент группы Фb-17-1, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

Вашляева Ирина Рафисовна, к.п.н, доцент, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

Аннотация: В статье содержится результаты применения экспериментальной методики обучения технике попеременно двушажного и одновременно одношажного хода у лыжников-гонщиков 10-11 лет.

Ключевые слова: техника попеременного двухшажного хода, техника одновременного одношажного хода, лыжники-гонщики, экспериментальная методика, обучение.

Актуальность*:*

Чтобы лыжный спорт был в удовольствие, нужна не только хорошая физическая подготовка, но и высокий уровень владения техничкой лыжных ходов. Под техникой передвижения на лыжах понимается наиболее целесообразные, рациональные движения, на определенных участках, трассы,

обеспечивающие наилучшую скорость и экономичность приложения сил лыжника.

Техническая подготовка лыжника - это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах.

Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях.

Для достижения высоких спортивных результатов требуется постоянная и углубленная работа над совершенствованием техники. В планах подготовки лыжников от новичка до квалифицированного спортсмена должна непрерывно изучаться техника лыжных ходов.

Методика и организация исследования: Экспериментальное исследование проводилось во время прохождения преддипломной практики в ГАУ СО СШОР им Рыжкова Я.И. «Спартак» г. Сысерть. В эксперименте принимали участие лыжники-гонщики 10-11 лет, с февраля 2021 по апрель 2021, занимались 5 раза в неделю по 90 минут.

В исследовании приняли участие экспериментальная группа, в которой было7 человек в возрасте 10-11 лет.

Экспериментальная методика, используемая в тренировочном процессе участников экспериментальной группы включала обучение технике попеременного двухшажного и одновременно одношажного ходов. Для обучения технике были использованы метод расчлененного упражнения. Отрабатывали выполнение подсадки лыжника, ступающий шаг, скользящий шаг, перенос центра тяжести с ноги на ногу, постановку палок и работу рук, все выполняли на равнинных участках и по хорошо укатанной лыжне.

По мере освоения техники упражнения выполнялись на отрезках в подъем малой крутизны, с изменением скорости и темпа движения. А также включали

прохождение дистанции 1200 м по пересеченной местности с использование техники изученных ходов.

Для закрепления техники изучаемых ходов мы использовались методы повторный, равномерный и соревновательный.

Результаты исследования:

Таблица 1 – Результаты тестирования экспериментальной группы

Тест	До проведения эксперимента		После проведения эксперимента		Уровень значимости различий (Р)
	X	σ	X	σ	
Прохождение дистанции 100 м скользящим шагом (кол-во шагов)	35,9	4,81	30,9	3,80	P<0,05
Прохождение дистанции 100 м без палок (с.)	52,0	3,83	47,3	3,40	P<0,05
Прохождение круга 1200 метров классическим стилем (с.)	229,3	6,58	212,6	7,23	P<0,05

***Вывод*:**

В результате проведения эксперимента, направленного на обучение техники попеременно двушажного и одновременно одношажного хода у лыжников-гонщиков 10-11 лет, был получен статистический достоверный прирост результатов тестирования участников экспериментальной группы.

Прирост составил:

В прохождении дистанции 100 метров скользящим шагом составил - 13,94%,

В прохождении дистанции 100 метров без палок составил - 9%,

В прохождении круга 1200 метров классическим стилем составил –7,3%

Это свидетельствует об эффективности выбранных средств и методов обучения технике попеременно двушажного и одновременно одношажного хода у лыжников-гонщиков 10-11 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонова, О.Н. Лыжная подготовка: методика преподавания: учеб. пособие для сред. спец. учеб. заведений / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов – М: Академия, 1999. – 208 с. - ISBN 5-7695-0427-7. – Текст непосредственный.

2. Бутин, И.М. Лыжный спорт. учебное пособие / И.М. Бутин – М.: Просвещение, 1998. – 345 с. - ISBN 5-7695-0613-X. – Текст непосредственный.

3. Евстратов, В.Д. Коньковый ход? Не только / В.Д. Евстратов, П.М. Виролайнен, Г.Б. Чукардин – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 126 с. - ISBN 5-278-00034-1. – Текст непосредственный.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13-14 ЛЕТ

Пелевин Андрей Валентинович, студент группы Фb-17-1, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

Тарасевич Игорь Владимирович, к.п.н, доцент, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

Аннотация: В статье содержится результаты применения экспериментальной методики развития специальной выносливости лыжников-гонщиков 13-14 лет

Ключевые слова*:* Специальная выносливость, лыжники-гонщики, экспериментальная методика, тренировочное занятие, средства, методы.

Актуальность: Успех в лыжных гонках, как и в любых циклических видах спорта зависит от технико-тактического мастерства и физической подготовленности, но приоритет все-таки принадлежит выносливости. [1]. Выносливость помогает лыжнику гонщику в поддержании высокую скорость передвижения по пересечённой местности на протяжении всей дистанции, преодолевая подъёмы и спуски [2, 3].

Цель исследования: повышение уровня специальной выносливости у лыжников-гонщиков 13-14 лет.

Методика и организация исследования: Экспериментальное исследование проводилось во время прохождения преддипломной практики “Байкаловская ДЮСШ” на лыжной базе “Шипишенка”. В эксперименте принимали участие лыжники-гонщики юноши 13-14 лет, с октября 2020 по апрель 2021, занимавшиеся 3 раза в неделю по 60-90 минут.

В исследовании приняли участие контрольная группа и экспериментальная группа по 7 человек каждая (юноши):

Первая группа (контрольная) занималась по стандартной программе, утвержденной в ДЮСШ.

Вторая группа (экспериментальная) занималась экспериментальной программе.

Экспериментальная методика в тренировочном процессе лыжников – гонщиков 13-14 лет включала в себя использование повторного, интервального, равномерного метода.

Прохождение дистанции классическим стилем 5000 метров с использованием соревновательного метода.

За время эксперимента мы пытались развить специальную выносливость лыжников-гонщиков 13-14 лет. Перед каждым занятием проводилась разминка – 2000 метров бега на лыжах, и заминка в виде пассивной растяжки.

Экспериментальная методика включала:

Переменный метод. Равномерное катание на лыжах в умеренной

мощностью (120-140 мин) и с ускорением в подъёмные отрезки 100 метров с скорость 80-90% от соревновательного (160-180 мин).

Повторная тренировка проходит на круге 2000 метров с 3 повторениями, скорость 80-90% от соревновательного. Интервал отдыха до полного восстановления.

Интервальный тренировка проходит на отрезке 150 метров с 15 количеством повторений, скорость 80-90% от соревновательного. Интервал отдыха 2 минуты.

Равномерный метод, равномерное катание на лыжах в умеренной мощности движения на протяжении 60 минут, пульсовые зоны 1, 2 (120-140 мин) в подъёмные отрезки заходить ходом “Елочка”.

Соревновательный метод, проходит на отрезке 5000 метров и с скорость 95-100% от соревновательного.

Результаты исследования:

Таблица 1 – Результаты тестирования в начале эксперимента

Тест	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Уровень значимости различий (P)
	X	σ	X	σ	
Бег на лыжах 10 км (Классическим стилем) сек.	3432,6	144,4	3555,9	141,6	P>0,05
Бег на лыжах 5 км (Свободным стилем) сек.	1568,3	64,5	1588,9	103,7	P>0,05
Бег на лыжах 3 км (Свободным стилем) сек.	908,3	50,6	921	56,6	P>0,05

Прирост составил:

Прохождение дистанции классическим стилем на лыжах 10 км: контрольная группа - 0,3%, экспериментальная группа - 1,7%. Прохождение дистанции свободным стилем на лыжах 5 км: контрольная группа - 3,3% экспериментальная группа - 5,6%. Прохождение дистанции свободным стилем на лыжах 3 км: контрольная группа - 0,5%, экспериментальная группа - 1,6%.

Полученные результаты свидетельствует об эффективности выбранных средств и методов развития специальной выносливости лыжников-гонщиков 13-14 лет

Таблица 2 Результаты тестирования в конце эксперимента

Тест	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Уровень значимости различий (Р)
	X	σ	X	σ	
Бег на лыжах 10 км (Классическим стилем) сек.	3410,3	136,5	3508	122,6	P<0,05
Бег на лыжах 5 км (Свободным стилем) сек.	1557,4	66,2	1556	90,3	P<0,05
Бег на лыжах 3 км (Свободным стилем) сек.	909,0	51,2	902,7	56,6	P<0,05

***Вывод*:** в результате проведения эксперимента, направленного на развитие специальной выносливости, был получен статистически достоверный прирост результатов тестирования участников экспериментальной группы, а в контрольной группе был менее значительный и статический не достоверный результат.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алешина, Н.С. Структура тренировочных нагрузок в годичном цикле для развития и поддержания специальной выносливости у юных лыжников-гонщиков / Н.С. Алешина - Тула, 1995. – 28 с. – ISBN 978-5-7958-02 – Текст: непосредственный.

2. Аграновский, М.А. Лыжный спорт / М.А. Аграновский - Красноярск 1966. – 232 с. – ISBN 5-264-00036-0 – Текст: непосредственный.

3. Аграновский, М. А**.** Гонки на лыжах / М. А. Аграновский, Х. Х. Гросс, Д. Д. Донской. - Москва : Физкультура и спорт, 1968. - 70 с. : ил.; 20 см – ISBN 978-5-534-09057-4. – Текст : непосредственный.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПЛОВЦОВ 13-14 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА СРЕДНИХ ДИСТАНЦИЯХ

Прохоров Петр Валерьевич, студент группы Фб-17-1,
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург
Шачкова Татьяна Анатольевна, МСМК, доцент, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», г. Екатеринбург

Аннотация. В статье рассматриваются двигательные, биомеханические, физиологические и методические особенности плавания на средние дистанции.

Ключевые слова: плавание, специальная выносливость, специальная физическая подготовка, средние дистанции.

Актуальность. Процесс спортивной подготовки квалифицированных пловцов является одним из важнейших вопросов, который ставит перед собой теория и методика плавания, а также практикующие тренеры. Специальная физическая подготовка занимает главное место в тренировочном процессе спортсменов, специализирующихся на дистанциях со средней протяжённостью. Процентное соотношение СФП от всего объёма тренировочных нагрузок у высококвалифицированных спортсменов варьируется от 40 до 55% (из расчёта, что такие спортсмены проходят свою подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства или на этапе высшего спортивного мастерства).

Цель исследования – изучение и обобщение научно-методических подходов развития специальной выносливости у пловцов на средние дистанции в возрасте 13-14 лет.

Методика и организация исследования. Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. В настоящее время спортивное

плавание в своём составе имеет некоторое количество соревновательных дисциплин, удовлетворяющих определению средних дистанций: 200 и 400 вольный стиль, 200 баттерфляй, 200 на спине, 200 брасс, а также 200 и 400 комплексное плавание. Поэтому необходимо рассмотреть особенности, характерные как для всех стилей, так и для каждого отдельного способа плавания.

Существенными особенностями плавания, отличающими его от других видов физических упражнений и движений человека, являются:

– нахождение тела в воде;

– горизонтальное положение тела;

– тело находится во взвешенном состоянии, без твердой опоры, т. е. в условиях относительной невесомости [2].

Общие требования к рациональной технике плавания относятся прежде всего к положению тела пловца в воде, гребковым движениям руками (как основному источнику движущих сил), общему согласованию движений при плавании любым из спортивных способов [1].

Средние дистанции в плавании требуют включение как аэробных механизмов работообеспечения, которые обеспечивают проявление выносливости в условии нарастающего утомления, так и анаэробных механизмов, которые позволяют развить достаточно высокую скорость для прохождения дистанции. При плавании с соревновательной скоростью на средние дистанции работа выполняется на фоне средних величин концентрации лактата. Пловец должен относительно долго удерживать максимальный уровень волевого усилия, контролировать действия соперников и качество техники и быть способным к мобилизации усилий для финишного ускорения. Таким образом, устойчивость психических процессов в условиях воздействия высоких психических и физических нагрузок является важным компонентом специальной работоспособности при плавании.

Специальная физическая подготовка (СФП) — процесс развития

двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной плавательной дистанции. Специальная выносливость в плавании обусловлена четырьмя факторами. Первый и второй определяются возможностями функциональных систем анаэробного и аэробного энергообеспечения; третий — уровнем потребления кислорода тканями; четвертый — способностью пловца к рациональному использованию своих скоростно-силовых возможностей в процессе плавания.

Результаты исследования и их обсуждение. Без рассмотрения двигательной деятельности в плавании сложно оценивать и планировать процесс подготовки, так как существуют следующие особенности: изменение положения тела человека с вертикального на горизонтальное; подвешенное состояние пловца; сопротивление воды в одной из фаз дыхания; особенности техники каждого стиля. Средние дистанции находят в себе характеристики как спринтерского, так и стайерского плавания. Для средних дистанций отличительными особенностями являются: объединение аэробного и анаэробного механизмов энергообеспечения; работа субмаксимальной зоны мощности; биохимические и физиологические изменения, характерные для этих механизмов и зоны мощности.

Выводы. Основу специальной подготовки в плавании на средние дистанции составляет развитие общей и специальной выносливости, а также специфических силовых способностей. В процессе спортивной подготовки результат будет зависеть от совокупности тренировочного процесса в воде, зале сухого плавания и тренажерном зале. Тренировки строятся по интервальному, повторному и круговому методам в переменном или равномерном режиме работы, то есть используются серии отрезков (движений), выполняемых с одной заданной скоростью или с наращиванием скорости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Платонов В. Н. Современная система подготовки пловцов / В. Н. Платонов. – К.: Здоровья, 2007. – 189 с.

2. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания: Учебник / Н. В. Чертов. – Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2011. – 454с.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ 16-18 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУРЛИФТИНГОМ

Савин Никита Андреевич, студент группы Фb-17-1, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

Вашляева Ирина Рафисовна, к.п.н. доцент, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

Аннотация: В статье содержатся результаты применения экспериментальной методики развития силовых способностей у юношей 16-18 лет, занимающихся пауэрлифтингом

Ключевые слова: Сила, силовые способности, силовое троеборье, пауэрлифтеры, возрастные особенности, экспериментальная методика

Актуальность: Силовое троеборье является видом спорта, которое способствует развитию физических качеств, эти занятия сказываются на повышении физической работоспособности в целом.

Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма [1].

Пауэрлифтинг или силовое троеборье, характеризуют сложные силовые упражнения: приседания со штангой, жим лёжа и становая тяга, которые требуют больших мышечных усилий во время их выполнения. Всетри движения

сопряжены с большой нагрузкой на суставно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему, не последнюю роль играют тренировочное и соревновательное оборудование, отвечающее требованиям международных стандартов, и экипировка атлета[2].

Цель исследования: повысить уровень силовой подготовленности юношей 16-18 лет, занимающихся пауэрлифтингом.

Методика и организация исследования: Исследование проводилось в фитнес клубе «Брайтфит» в период с 10 февраля по 22 марта, в городе Екатеринбург по адресу: ул. ясная 31а. В исследовании участвовало 16 юношей, занимающихся пауэрлифтингом на протяжении 3 месяцев, весовая категория 70-75 кг. Были сформированы 2 группы испытуемых, в каждой группе по 8 человек.

Для оценки силовых показателей были выбраны и проведены три упражнения: Становая тяга, жим штанги лежа и приседания со штангой. Был проведён эксперимент с применением разработанной методики силовой подготовки юношей 16-18 лет, занимающихся пауэрлифтингом.

Экспериментальная методика включала упражнения на развитие силы всех групп мышц: грудных, спины, рук, ног.

В начале выполнялись базовые упражнения, такие как: жим штанги лёжа, приседания со штангой, становая тяга, с разминочным весом, далее вес был увеличен до 50% от индивидуального максимума, количество повторений в одном подходе 8-10, количество подходов - 4-5, отдых между повторениями и подходами до полного восстановления. Затем шли изолирующие упражнения для основной проработки мышц. Использовались методы: повторный и соревновательный.

Результаты исследования:

Согласно результатам, полученным по итогам тестирования спортсменов в конце эксперимента видно, что показатели у обеих групп выросли по сравнению с данными в начале эксперимента. Однако результаты экспериментальной группы имеют статистически достоверный прирост, а в

контрольной группе прирост менее значительны и статистически недостоверный.

Таблица 1 – Результаты тестирования силы экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента

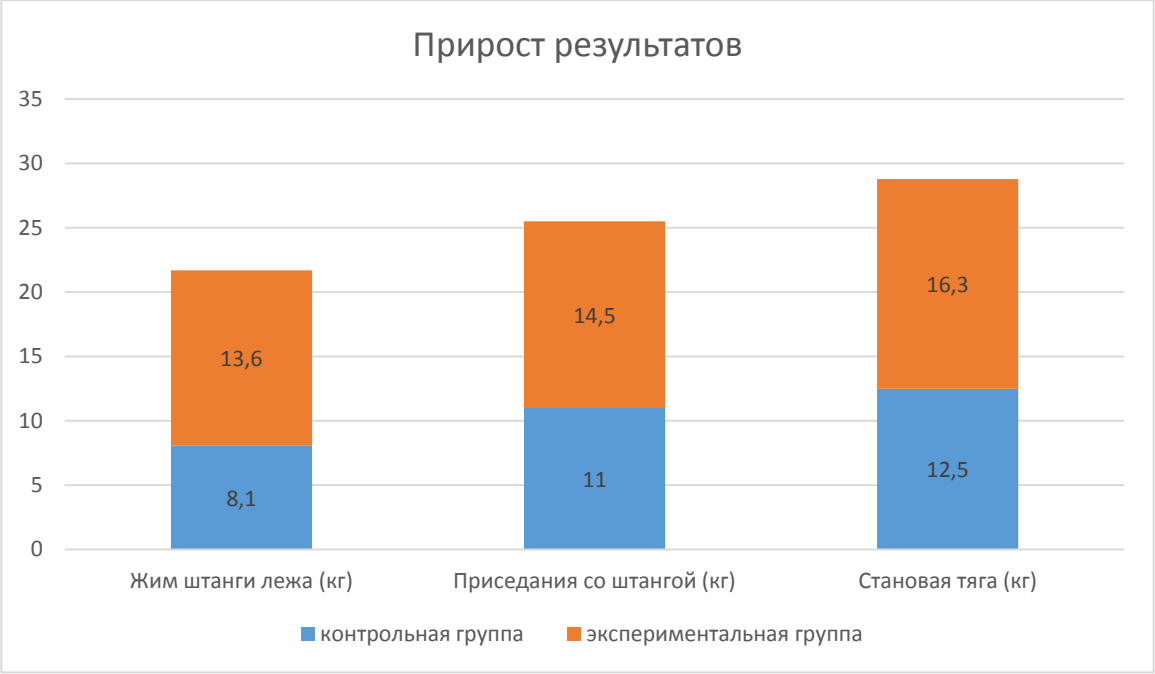
Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Уровень значимости различий (Р)
	X	σ	X	σ	
Жим штанги лежа (кг)	84,7	3,1	85,6	4,2	> 0,05
Приседания со штангой (кг)	96,6	3,8	97,2	4,0	> 0,05
Становая тяга (кг)	114,1	4,0	117,2	3,9	> 0,05

Мы видим, что результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента статистики не достоверны, значит группы однородны.

Таблица 2 – Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в конце эксперимента

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Уровень значимости различий (Р)
	X	σ	X	σ	
Жим штанги лежа (кг)	91,6	5,5	97,2	6,5	< 0,05
Приседания со штангой (кг)	107,2	2,1	111,3	4,6	<0,05
Становая тяга (кг)	128,4	6,5	136,3	3,5	<0,05

Таким образом, исходя из выше написанного, можно сделать вывод, что показатели силовых способностей у юношей экспериментальной группы возросли больше, чем у контрольной группы.



Выводы: в результате проведения эксперимента был получен статистически достоверный прирост результатов выполнения контрольных тестов участниками экспериментальной группы, а в контрольной группе прирост был менее значительный и статистически недостоверный.

Прирост показателей составил:

– Жим штанги лежа - у экспериментальной группы 13,6 %, в контрольной 8,1%

– Приседания со штангой - в экспериментальной 14,5 %, в контрольной 11%

– Становая тяга– в экспериментальной 16,3 %, в контрольной 12,5%.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шейко, Б. И. Пауэрлифтинг / Б.И. Шейко – М: Советский спорт, 2006 – 90 с. – ISBN –978-5-906299-05-5; – Текст: непосредственный

2. Остапенко, Л.Н. Пауэрлифтинг / Л.Н. Остапенко – М: Феникс, 2013 – 24 с. – ISBN – отсутствует;– Текст: непосредственный

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПОВОРОТОВ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 15-16 ЛЕТ

Скороходова Полина Сергеевна, студентка группы Фb-17-1, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

Шачкова Татьяна Анатольевна, МСМК, доцент, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

Аннотация: В статье содержатся результаты применения экспериментальной методики совершенствования техники прохождения поворотов лыжниками – гонщиками 15-16 лет.

Ключевые слова: лыжники – гонщики, техника прохождения поворотов, спуски, подъёмы, экспериментальная методика.

Актуальность: С введением спринтерских дистанций в лыжных гонках потребовались изменения технико-тактической подготовленности, для наилучшего и рационального преодоления дистанции. В условиях состязаний соперников, равных по силе, большую роль играет техническая подготовка спортсменов [1].

Передвижение на лыжах требует от лыжника умения спускаться со склонов, преодолевать их неровности и в случае необходимости выполнять торможения и повороты в движении [2].

Особенно важным умением является умение делать повороты на лыжах – без них не обойтись ни на равнине, ни при спусках с гор. Лыжник, который знает, что он может объехать любое препятствие, чувствует себя уверенно на дистанции. Таким образом, знание и уверенное владение техникой поворотов в движении является одним из условий успешного, рационального преодоления дистанции лыжником-гонщиком.

В этой связи исследование, направленное на совершенствование техники поворотов с учетом индивидуальных и возрастных особенностей лыжников-гонщиков 15-16 лет является актуальным.

Цель исследования: совершенствование техники прохождения поворотов у лыжников-гонщиков 15-16 лет.

Методика и организация исследования: Исследование проводились в спортивной секции лыжных гонок в МБУ СШ «Энергия» г. Среднеуральска. В исследовании принимали участие лыжники-гонщики 15-16 лет. Тренировочные занятия проводились 6 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 180 мин.

Таблица 1 - Сравнительный анализ показателей контрольных тестирований в начале исследования

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа		Уровень значимости различий (Р)
	Х	б	Х	б	
Прохождение трассы (200 м) с крутыми поворотами малого радиуса на равнинной местности (с)	38,2	2,16	38,5	2,16	>0,05
Прохождение трассы (300 м) с поворотами среднего радиуса на равнинной местности (с)	51,9	3,7	52,2	3,85	>0,05
Прохождение трассы (200 м) с крутыми поворотами малого радиуса на подъеме средней крутизны (10°) (с)	48,9	3,25	49,1	3,28	>0,05
Прохождение трассы (300 м) с поворотами малого радиуса на крутом спуске (15°) (с)	40,2	2,16	40,7	2,16	>0,05
Прохождение коньковым ходом лыжного круга (1000 м) с разными по рельефу участками трассы, содержащие множество поворотов различного радиуса (с)	181,8	13,03	184,6	12,71	>0,05

Все испытуемые занимались по общему плану, было проведено

тестирование, по результатам которого были составлены две группы по 8 человек в каждой: экспериментальная группа, контрольная группа.

Экспериментальная методика в тренировочном процессе лыжников – гонщиков 15-16 лет включала использование моделированной трассы 200-300 метров, включающей прохождение поворотов разной крутизны с преодолением подъёмов и спусков крутизной (5-15°). Прохождение поворотов осуществляются любыми удобными для данного рельефа и радиуса способом. Работа на отрезках выполнялась повторным методом.

Прохождение дистанции 1000 метров по пересеченной местности с использованием соревновательного метода.

Результаты исследования:

На первом этапе эксперимента выявлен уровень технической подготовки в прохождении поворотов у лыжников-гонщиков 15-16 лет, как контрольной, так и экспериментальной группы.

Уровень различий между показателями выполнения контрольных упражнений участниками экспериментальной и контрольной групп в начале исследования не имел статистической достоверности.

Уровень различий между показателями экспериментальной и контрольной групп в конце исследования имел статистическую достоверность.

Выводы: В результате проведения эксперимента, направленного на совершенствование техники прохождения поворотов лыжников 15-16 лет, был получен статистически достоверный прирост результатов тестирования участников экспериментальной группы, а в контрольной группе прирост был менее значительный и статистически не достоверный.

Прирост результатов составил:

1)Прохождение трассы 200м с крутыми поворотами малого радиуса: контрольная группа-2,9%, экспериментальная группа-4%.

2)Прохождение трассы 300м с поворотами среднего радиуса: контрольная группа-4,4%, экспериментальная группа-6,3%.

3)Прохождение трассы 200м с крутыми поворотами малого радиуса на подъеме: контрольная группа-2,7%, экспериментальная группа-7,7%.

Таблица 2 - Сравнительный анализ показателей контрольных тестирований в конце исследования

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа		Уровень значимости различий (Р)
	Х	б	Х	б	
Прохождение трассы (200 м) с крутыми поворотами малого радиуса на равнинной местности (с)	36,7	2,17	37,4	2,17	<0,05
Прохождение трассы (300 м) с поворотами среднего радиуса на равнинной местности (с)	48,8	3,76	50,0	3,84	<0,05
Прохождение трассы (200 м) с крутыми поворотами малого радиуса на подъеме средней крутизны (10°) (с)	45,4	3,27	47,8	3,28	<0,05
Прохождение трассы (300 м) с поворотами малого радиуса на крутом спуске (15°) (с)	37,5	2,08	38,6	2,48	<0,05
Прохождение коньковым ходом лыжного круга (1000 м) с разными по рельефу участками трассы, содержащие множество поворотов различного радиуса (с)	174,8	12,69	181,4	12,74	<0,05

4)Прохождение трассы с поворотами малого радиуса на крутом спуске: контрольная группа-5,4%, экспериментальная группа-7,2%.

5)Прохождение свободным стилем лыжного круга 1000м с разными по рельефу участками трассы: контрольная группа-1,8%, экспериментальная группа-4%.

Это свидетельствует об эффективности выбранных средств и методов подготовки лыжников в совершенствовании техники поворотов и повышении результатов прохождения заданной дистанции с разным рельефом местности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аграновский, М. А. Гонки на лыжах / М. А. Аграновский, Х. Х. Гросс, Д. Д. Донской. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 70 с. – Текст : непосредственный.

2. Донской, Д. Д. Техника лыжника-гонщика/ Д. Д. Донсокой, Х. Х. Гросс. – М., Физкультура и спорт, 1971. – 136 с. – Текст : непосредственный.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ УДАРА ПО МЯЧУ ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ

Тынкачев Александр Денисович, Студент группы Фb-17-1,
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург
Шачкова Татьяна Анатольевна, МСМК, доцент, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

Аннотация: В статье содержатся результаты применения экспериментальной методики обучения техники удара по мячу детей 10-11 на занятиях футболом.

Ключевые слова: футбол, техника удара по мячу, экспериментальная методика.

Актуальность: Футбол — является одним из самых зрелищных и массовых видов спорта по всему миру [1]. Мы с удовольствием смотрим на игру ведущих клубов мира, в которых играют самые лучшие игроки 21 века. Удивляемся, с какой же легкостью и холоднокровием игроки выполняют, различные технические приемы. Все это возможно благодаря тренерам, которые в детстве обучили их основам техники.

Технические приемы — это средства ведения игры [2]. Искусное владение техникой является неотъемлемой частью всесторонней подготовки юных футболистов.

Цель исследования: обучить технике удара по мячу детей 10-11 лет занимающихся футболом.

Методика и организация исследования: Исследование проводилось на базе МБУ СШ по футболу «Урал» в период с 10 февраля по 22 марта в городе Екатеринбург по улице Краснофлотцев 48а. В исследовании принимало участие 12 детей в возрасте 10-11 лет.

Тренировочные занятия проводились 5 раз в неделю. Продолжительность одного занятия 60 мин.

Все испытуемые занимались по общему плану, было проведено тестирование, по результатам которого были составлены две группы по 6 человек в каждой: экспериментальная группа, контрольная группа.

Экспериментальная методика в тренировочном процессе футболистов 10-11 лет включала упражнения направленные на все составляющие техники: постановка опорной ноги, пронос и нанесение удара бьющей ноги, принятие исходного положения. Вначале тренировочного процесса выполнялись подводящие упражнения, а затем для закрепления полученных навыков упражнения на точность, контроль и силу удара по мячу.

Выполняли упражнения: удары по воротам с наката после диагональной передачи, после обводки стоек, после игры 1х1, удары по неподвижному мячу в квадрат.

Упражнения выполнялись с разных дистанций, удары осуществлялись сначала по неподвижному мячу, а затем с наката. В конце каждого занятия проводилась учебная игра в футбол.

Результаты исследования:

Таблица - 1 Результаты контрольной и экспериментальной группы вначале эксперимента

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Уровень значимости различий (Р)
	X	σ	X	σ	
Удары с 15 м по неподвижному мячу (попадание в угол ворот), кол-во раз	7,3	1,6	5,8	2,6	< 0,05
Удары по неподвижному мячу в квадрат на расстоянии 15 м, кол-во раз	2,7	1,0	2,7	1,0	< 0,05
Удары по неподвижным мячам на время, 10 с, кол-во раз	4,2	0,8	4,7	1,0	< 0,05

2) Результаты контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Уровень значимости различий (Р)
	X	σ	X	σ	
Удары с 15 м по неподвижному мячу (попадание в угол ворот), кол-во раз	9,8	1,6	10,0	1,5	< 0,05
Удары по неподвижному мячу в квадрат на расстоянии 15 м, кол-во раз	3,3	1,0	3,7	1,0	< 0,05
Удары по неподвижным мячам на время, 10 с, кол-во раз	4,5	1,0	5,7	0,5	< 0,05

Выводы: В результате проведения эксперимента направленного на обучение техники удара по мячу детей 10-11 лет занимающихся футболом, был получен статистически достоверный прирост результатов тестирования участников экспериментальной группы, а в контрольной группе прирост был менее значительный.

В ударах с 15 м по неподвижному мячу (попадание в угол ворот), прирост составил: 25% в контрольной группе и 42 % в экспериментальной группе. В ударах по неподвижному мячу в квадрат на расстоянии 15 м, прирост составил: 18% в контрольной группе и 27% в экспериментальной группе. В ударах по

неподвижным мячам на время 10 с, прирост составил: 6% в контрольной группе и 17 % в экспериментальной группе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Заваров, А.И. Футбол для начинающих / А.И. Заваров. – Питер : 2013. – 190 с. – ISBN: 978-5-496-01570-7 – Текст: непосредственный.

2. Петько, С.Н. Теория и методика обучения футболу : учеб. пособие для студентов / С.Н. Петько. – Воронеж : ВГПУ, 2008. – 188 с.– ISBN: отсутствует – Текст: непосредственный.

ОБУЧЕНИЕ ПРЫЖКУ АКСЕЛЬ ФИГУРИСТОВ 6-7 ЛЕТ

Фёдоренко Софья Аркадьевна, студент группы Фб-17-1, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

Вашляева Ирина Рафисовна, к.п.н, доцент, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

Аннотация: В статье содержится результаты применения экспериментальной методики обучения прыжку аксель фигуристов 6-7 лет

Ключевые слова: Экспериментальная методика, аксель, обучение фигуристов, тренировочное занятие.

Актуальность: В фигурном катании в последние годы заметно снизился возрастной ценз, в связи с чем фигуристов во все более юном возрасте начинают обучать многооборотным прыжкам.

Во многих случаях делается упор только на достижение результата, т.е. прыжка с выездом, и слишком мало внимания уделяется технике прыжка. Не достаточно проводится работы над отдельными фазами элемента, в связи с чем спортсмен делает «как получается», не понимая важности тех или иных

действий. Это влечет за собой трудно исправимые технические ошибки, которые отрицательно сказываются на качестве элемента и его стабильности. Кроме того, с течением времени прыжок либо теряется, либо становится невозможным его изучение с большим числом оборотов без предварительной корректировки техники.

В связи с этим, данное исследование по обучению фигуристов 6-7 лет прыжку аксель с учетом возрастных особенностей и более детальным подходом к изучению является актуальным.

Цель исследования: Разработать методику обучения прыжку аксель в 1,5 оборота детей 6-7 лет.

Методика и организация исследования: Исследование проводилось в СШФК «Хрустальный конёк», г. Екатерибург.

В исследовании принимали участие фигуристы 6-7 лет. Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю. Продолжительность одного ледового занятия – 60 мин, ОФП/СФП – 60 минут.

Все испытуемые занимались по общему плану, было проведено тестирование, по результатам которого были составлены две группы по 5 человек в каждой: экспериментальная группа, контрольная группа.

Первая группа (контрольная) занималась по стандартной программе, утвержденной в СШФК «Хрустальный конёк».

Вторая группа (экспериментальная) занималась по измененной утвержденной программе.

Экспериментальная методика представляет собой более подробное изучение прыжка даже достаточно юными спортсменами, а так же детальную проработку каждой фазы прыжка сначала в зале, и только потом на льду.

Данная методика подразумевает первоначальное полное изучение акселя в зале. И постепенный переход к его выполнению на льду только после доведения до автоматизма на полу.

Методика также предусматривает совершенствование и учучшение

прыжка за счет изменения (усложнения) условий захода на элемент.

В таблице 1 кратко изложены основные упражнения, используемые в ходе работы. Следует отметить, что рамках одного занятия не следует использовать все перечисленные упражнения, а лучше заострить внимание спортсменов на проработке какой-то одной фазы элемента.

Таблица 1

Экспериментальная методика

(комплексы упражнений и методы их выполнения)

№	Метод выполнения	Описание упражнения
Работа в зале.		
1.	Расчлененный	Отработка маха. Выполняется шаг вперед с левой ноги, в это же время руки отводятся назад, затем совершается перекат с пятки на носок и мах руками и согнутой в колене правой ногой. Выполняется сначала просто, затем с резиновым эспандером на ногах, на правой руке.
2.	Расчлененный	Отработка положения дуги наезда. Сначала отрабатывается только положение деги наезда, затем добавляется мах и подъем на носок на толчковой ноге. Можно выполнять с резиновым эспандером.
3.	Целостный	Перекидной. Выполняем перекидной сначала просто, затем через небольшой легкоатлетический барьер.
4.	Расчлененный	Группировка. Стоя на гимнастической скамейке, выполняем группировку с последующим выездом. Выполняем сначала просто, затем с резиновым эспандером на руках, ногах.
5.	Расчлененный	Вкручивания. Правая нога со спиннером на гимнастической скамейке, левой рукой держимся за стену, подъем на правую ногу в группировку с доворотом на 90 градусов.
6.	Расчлененный	Приземление. Спрыгивания с гимнастической скамейки в выезд.
7.	Расчлененный	Перекидной со скамейки. Бег по гимнастической скамейке и сход с нее перекидным прыжком.
8.	Расчлененный	Скручивания с резиновым эспандером.
9.	Расчлененный	Обратный винт на спиннере, сход прыжком в выезд.

10.	Расчлененный	Перекидной в группировку. Выполняем сначала просто, затем запрыгиваем на степ-платформу или гимнастическую скамейку. После можно добавить последующий сход прыжком в выезд со скамейки.
11.	Целостный	Аксель. Выполняем с места, с подскока, с разбега.
12.	Сопряженный	Тур с приземлением в выезд и сразу аксель. Выполняем сначала просто, затем с резиновым эспандером на руках.
13.	Сопряженный	Колесо – аксель. Последовательное выолнение колеса, затем акселя вдоль всего зала.
14.	Игровой	Несколько акселей подряд. Выполняе
Работа на льду.		
1.	Целостный	Перекидной с разбега. Выполнять с двумя поочередно высоко поднятыми бедрами.
2.	Целостный	Перекидной – риттбергер с разбега.
3.	Расчлененный	Перекидной с левой на левую подряд по кругу.
4.	Расчлененный	Спрыгивания со специально прорезиненной степ-платформы в выезд. Либо по возможности тренер8аккуратно подкидывает спортсменов по очереди9
5.	Расчлененный	Отработка стопряще10о движения. Дуга вперед наружу на левой с последующим перекатом на зубец и имитацией маха.
6.	Расчлененный	Перекидной в обратный винт с места.
7.	Целостный	Аксель с места.
8.	Целостный	Аксель с разбега виражом назад. При необходимости можно использовать резиновый эспандер, одетый на руки.
9.	Целостный	Работа над прыжком под метроном. Увеличение/уменьшение дуги наезда.
10.	Соревновательный	Выполнение нескольких акселей подряд.
11.	Сопряженный	Выполнение сначала перекидного, затем сразу акселя с выезда перекидного.
12.	Сопряженный	Выполнение акселя с различных усложненных заходов.

Результаты исследования:

Тестирование спортсменов проводилось по судейской системе ISU в следующих контрольных упражнениях:

1. Выполнение прыжка аксель в 1,5 обычного разбега виражом назад
2. Выполнение прыжка аксель в 1,5 в программе
3. Выполнение 10 прыжков (разбег-прыжок)
4. Выполнение прыжка аксель в 1,5 оборота с усложненного захода (любое положение спирали спиной на правой ноге без подставления левой перед прыжком)

Таблица 2

Результаты исследования контрольной группы.

№ п. п	Ф.И.О.	Результаты							
		Тест 1		Тест 2		Тест 3		Тест 4	
		До	После	До	После	До	После	До	После
1	Цигулева Анастасия	0.00	1.10	0.00	0.99	0	6	0.00	1.10
2	Антропова Анастасия	0.62	1.21	0.62	0.79	3	8	0.62	1.32
3	Буркова Виктория	0.00	0.99	0.00	0.62	2	7	0.00	1.21
4	Соснина Василиса	0.00	0.79	0.00	1.10	0	5	0.00	1.10
5	Заварзина Дарья	0.70	1.21	0.62	1.21	4	8	0.62	1.43

Таблица 3

Результаты исследования экспериментальной группы.

№ п. п	Ф.И.О.	Результаты							
		Тест 1		Тест 2		Тест 3		Тест 4	
		До	После	До	После	До	После	До	После
1	Зламина Юлиана	0.00	1.10	0.00	1.10	1	7	0.00	1.21
2	Самофеева Лиза	0.00	0.99	0.00	1.10	0	6	0.00	1.10
3	Журавлева Варвара	0.70	1.10	0.62	1.43	5	10	0.53	1.43
4	Шклярик Александра	0.62	1.21	0.53	1.32	2	9	0.53	1.32
5	Малыгина Ева	0.00	1.10	0.00	1.10	0	7	0.00	1.21

Итоги показали, что спортсмены, занимавшиеся в экспериментальной группе, получили более высокие оценки за прыжок, а так же показали большую стабильность в выполнении элемента.

Выводы: В результате проведения эксперимента, направленного на обучение прыжку аксель фигуристов 6-7 лет, были получены более высокие и стабильные результаты в экспериментальной группе, а в контрольной группе результаты были ниже, но незначительно. Это свидетельствует об эффективности выбранных средств и методов обучения фигуристов 6-7 лет прыжку аксель.

Тем не менее, полноценно оценить методику возможно только по прошествии нескольких лет, так как она направлена на достижение стабильности и долговечности элемента в исполнении каждого фигуриста, а также подразумевает дальнейшее изучение акселя с большим числом оборотов, основываясь на технике акселя в 1,5 оборота.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 104с.

2. Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физ. культ. / А.Б. Гендельсман [и др.]. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 183с.

3. Чайковская Е. А. Фигурное катание / Е.А.Чайовская — М.: Физкультура и спорт, 1986.— 127 с.

4. Мишин А.Н. Биомеханика движений фигуриста. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 144 с.

5. Виноградова, В.И. Основы биомеханики прыжков в фигурном катании на коньках: монография.— М.: Советский спорт, 2013.

6. Тузова, Е.Н. Обучение базовым элементам фигурного катания. — М.: Спорт, 2015. — 96 с.

7. Виноградова, В.И. Некоторые проблемы построения теоретической спортивной биомеханики и моделирование прыжков в фигурном катании /

В.И.Виноградова // Известия Московского государственного технического университета МАМИ. – 2008.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ 11-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ

Филиппова Юлия Михайловна, студентка группы Фб-17-1, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

Вашляева Ирина Рафисовна, к.п.н., доцент, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

Аннотация: В статье содержаться результаты применения экспериментальной методики физической подготовки юных баскетболистов с применением занятий комплексной направленности.

Ключевые слова: баскетболисты, физическая подготовка, комплекс упражнений, экспериментальная методика.

Актуальность: Успешность соревновательной деятельности баскетболиста прямо зависит от его физической подготовленности. В связи с этим задача развития физических способностей юных баскетболистов является первостепенной. Особое место вопросы создания технологий физической подготовки занимают при планировании этапа начальной подготовки. Выбор компонентов тренировочного процесса, а именно условий, средств, форм и методов может оказаться решающим в перспективном становлении будущего баскетболиста [1].

Несмотря на определённую разработанность современных подходов к физической подготовке юных баскетболистов, обширную научно-методическую литературу с содержанием разнообразных методик развития физических способностей, на практике не наблюдается обнадеживающих эффектов от их

внедрения. Чаще всего несовпадение запланированного и полученного эффектов от проделанной работы объясняется недостатками в организации тренировочного процесса, отсутствием надлежащей материальной инфраструктуры, неадекватными педагогическими воздействиями [2].

В связи с этим одной из актуальных проблем подготовки юных баскетболистов в многолетнем аспекте является поиск средств и методов физической подготовки, которые обеспечивают благоприятное влияние на физическое развитие детей, способствуют совершенствованию физической подготовленности юных баскетболистов и созданию предпосылок для начала специализированной тренировки.

Цель исследования: повышение уровня физической подготовленности баскетболистов 11-12 лет.

Методика и организация исследования:

Исследование проводилось в период с февраля по март 2021 г. Опытно-экспериментальная база исследования МАУ ДО ДЮСШ «Олимп» п. Рефтинский. В эксперименте приняло участие 30 баскетболистов в возрасте 11-12 лет, занимающихся в группах начальной подготовки первого года обучения.

Было создано две группы контрольная и экспериментальная по 15 человек в каждой.

Суть экспериментальной методики в комплексном применении упражнений на воспитание основных физических качеств в каждом тренировочном занятии. После разучивания предложенных комплексов упражнений мы составляли учебные задания, комплектуя их из упражнений различной направленности в одном задании, включая от двух по 5-6 упражнений. По мере освоения техники выполнения упражнений, предлагаемые задания выполнялись в быстром темпе с использование игрового и соревновательного метода.

В конце каждого занятия в течении 5-8 минут проводили подвижные игры и эстафеты, в которые включали изученные ранее упражнения.

Результаты исследования:

Результаты тестирования физических способностей участников контрольной и экспериментальной группы в начале эксперимента не имели статической достоверности (Таблица 1).

Таблица 1 - Результаты тестирования физических способностей баскетболистов 11-12 лет в начале эксперимента

№	Тест	Экспериментальная группа		Контрольная группа		Уровень значимости различий (Р)
		X	σ	X	σ	
1	Бег 30 м (с)	6,1	0,19	6,0	0,20	>0,05
2	Бег 300 м (с.)	78,2	4,07	79,9	4,11	>0,05
3	Подтягивание на перекладине (кол-во)	1,8	1,93	2	2,03	>0,05
4	Комплексный тест на ловкость (с).	19,56	1,57	20,0	1,38	>0,05
5	Прыжок в длину с места (см)	143	7,03	139	5,86	>0,05
6	Наклон вперед из: положения сидя на полу (см).	2	2,15	2,5	2,26	>0,05

Таблица 2 - Результаты тестирования физических способностей баскетболистов 11-12 лет в конце эксперимента

№	Тест	Экспериментальная группа		Контрольная группа		Уровень значимости различий
		X	σ	X	σ	
1	Бег 30 м (с)	5,8	0,16	5,9	0,17	<0,05
2	Бег 300 м (с)	73,2	3,93	77,5	3,96	<0,05
3	Подтягивание на перекладине (кол-во)	3,3	2,22	2,5	1,95	<0,05
4	Комплексный тест на ловкость (с).	18,0	0,99	19,3	1,24	<0,05
5	Прыжок в длину с места (см)	150	6,94	143	5,31	<0,05
6	Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	4,2	2,04	3	2,10	<0,05

Выводы: Результаты оценки уровня физической подготовленности баскетболистов 11-12 лет экспериментальной группы в конце исследования

имеют статистически достоверный прирост, а в контрольной группе статистические не достоверный.

Таблица 3 – Прирост результатов тестирования

№	Тест	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Бег 30 м (с)	+1,7%	+5%
2	Бег 300 м (с)	+3,8%	+6,5%
3	Подтягивание на перекладине (кол-во)	+20%	+45,5%
4	Комплексный тест на ловкость (с).	+3,5%	+8%
5	Прыжок в длину с места (см)	+2,8%	+4,7%
6	Наклон вперед из на полу (см). положения сидя	+16,7%	+52,4%

ЛИТЕРАТУРА

1. Костикова Л.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). / Л.В. Костикова, Ф.П. Суслов, Н.В. Фураева – М.: ФиС, 2002 – 160 с. ISBN отсутствует – Текст непосредственный.

2. Нестеровский, Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений./ Д.И. Нестеровский –М.: Издательский центр «Академия», 2008 – 320 с. ISBN 978-5-7695-3826-1 – Текст непосредственный.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Шапурова Екатерина Сергеевна, студентка группы Фb-17-1, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

Тарасевич Игорь Владимирович, к.п.н., доцент, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

Аннотация: В статье содержатся результаты применения экспериментальной методики развития гибкости у детей 5-6 лет, занимающиеся спортивной гимнастикой.

Ключевые слова: гибкость, активная гибкость, пассивная гибкость, спортивные гимнасты, разминка, экспериментальная методика.

Актуальность: В спортивной гимнастике развитие гибкости играет немаловажную роль. Данное качество необходимо для правильного и безопасного выполнения элементов. В настоящее время существует множество методик развития гибкости, но не смотря на их разнообразие эффективных и безопасных для детей методик очень мало.

Многие дети занимаются по не безопасным методикам, из-за чего в будущем могут иметь проблемы со здоровьем. Чтобы предотвратить травмы у детей, надо изучать большое количество материалов, учитывать возрастные и физиологические особенности детей.

В этой связи исследование, направленное на развитие гибкости у детей 5-6 лет занимающихся спортивной гимнастикой является актуальным.

Цель исследования: повышение уровня развития гибкости у детей 5-6 лет, занимающиеся спортивной гимнастикой.

Методика и организация исследования: Исследование проводилось в секции по спортивной гимнастике в КСК «Газовик» города Краснотурьинск.

В исследовании принимали участие спортивные гимнасты 5-6 лет. Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 90 мин.

Все испытуемые занимались по общему плану, было проведено тестирование, по результатам которого были составлены две группы по 8 человек в каждой: экспериментальная группа, контрольная группа.

Экспериментальная методика в тренировочном процессе спортивных гимнастов 5-6 лет включала 4 теста для оценки уровня гибкости – «мост»; выкруты в плечевых суставах со скакалкой; шпагат продольный; наклон вперёд, сидя ноги врозь.

Результаты исследования:

На первом этапе эксперимента выявлен уровень развития гибкости у спортивных гимнастов 5-6 лет, как контрольной, так и экспериментальной группы.

Таблица 1 - Сравнительный анализ показателей контрольных тестирований в начале исследования

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа		Уровень значимости различий (P)
	X	σ	X	σ	
«Мост»	33,7	2,4	31,4	1,3	>0,05
Выкруты в плечевых суставах со скакалкой	56,7	2,6	57,4	1,3	>0,05
Шпагат продольный	17,9	1,7	19,2	1,3	>0,05
Наклон вперёд, сидя ноги врозь	15,8	1,9	17,6	1	>0,05

Уровень различий между показателями выполнения контрольных упражнений участниками экспериментальной и контрольной групп в начале исследования не имел статистической достоверности.

Таблица 2 - Сравнительный анализ показателей контрольных тестирований в конце исследования

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа		Уровень значимости различий (P)
	X	σ	X	σ	
«Мост»	26,7	2,7	31,1	1,4	<0,05
Выкруты в плечевых суставах со скакалкой	50,1	2,6	56,6	1,5	<0,05
Шпагат продольный	11,8	1,1	18,5	1,3	<0,05
Наклон вперёд, сидя ноги врозь	10,8	1,5	16,8	0,8	<0,05

Уровень различий между показателями экспериментальной и контрольной групп в конце исследования имел статистическую достоверность.

Выводы: В результате проведения эксперимента, направленного на развитие гибкости у спортивных гимнастов 5-6 лет, был получен статистически достоверный прирост результатов тестирования участников экспериментальной группы, а в контрольной группе прирост был менее значительный и статистически не достоверный.

Прирост результатов составил:

1) «Мост»: контрольная группа – 0,96%, экспериментальная группа – 2,6%.

2) Выкруты в плечевых суставах со скакалкой: контрольная группа – 1,4%, экспериментальная группа – 5,6%.

3) Шпагат продольный: контрольная группа – 3,7%, экспериментальная группа – 9,8%.

4) Наклон вперёд, сидя ноги врозь: контрольная группа – 4,7%, экспериментальная группа – 10,9%.

Это свидетельствует об эффективности выбранных средств и методов развития гибкости у детей 5-6 лет, занимающиеся спортивной гимнастикой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский, Ю.В Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В Верхошанский, – Москва : Издательство Физкультура и спорт, 1988. – 331 с. – (Наука – спорту) – ISBN [не указан] – Текст непосредственный.

2. Дьячков, В.М. Физическая подготовка спортсмена / В.М. Дьячков. – Москва : Издательство Физкультура и спорт, 1967. – 193 с. – (Б-чка спортсмена) – ISBN [не указан] – Текст непосредственный.

3. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебное пособие для студентов педагогических институтов / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – Москва.: Издательство Просвещение, 1978. – 242 с. – (Дошкольная педагогика и психология) – ISBN [не указан] – Текст непосредственный.

4. Лагутин, А.Б. двигательные задания и упражнения для физического развития детей 4-6 лет: Методическая разработка для студентов и слушателей факультета повышения квалификации Академии / А.Б. Лагутин. – Москва : Издательство РГАФК, 1996. – 53 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Быданцева Е.С., Вашляева И.Р.
ВЛИЯНИЕ ТУРИЗМА НА УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА……..……..3

Гаёв М.А., Тарасевич И.В.
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОККЕЕМ С МЯЧОМ……..…….7

Глушков С.Я., Вашляева И.Р.
ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПОПЕРЕМЕННО ДВУШАЖНОГО И ОДНОВРЕМЕННО ОДНОШАЖНОГО ХОДА У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 10-11 ЛЕТ…….……..11

Пелевин А.В., Тарасевич И.В.
РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИЛЫЖНИКОВ ГОНЩИКОВ 13-14 ЛЕТ……...……..……..…14

Прохоров П.В., Шачкова Т.А.
РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПЛОВЦОВ 13-14 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА СРЕДНИХ ДИСТАНЦИЯХ……..18

Савин Н.А., Вашляева И.Р.
РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ 16-18 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУРЛИФТИНГОМ……..…….21

Скороходова П.С., Шачкова Т.А.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПОВОРОТОВ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 15-16 ЛЕТ…….…….25

Тынкачев А.Д., Шачкова Т.А.
ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ УДАРА ПО МЯЧУ ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ……..……29

Федоренко С.А., Вашляева И.Р.
ОБУЧЕНИЕ ПРЫЖКУ АКСЕЛЬФИГУРИСТОВ 6-7 ЛЕТ……..…….32

Филиппова Ю.М., Вашляева И.Р.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ 11-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ……..…38

Шапурова Е.С., Тарасевич И.В.
РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ……..42