2022

Материалы
Студенческой научно-практической конференции
в рамках Международной конференции

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, 2022

ISSN: 2782-6449

УДК 796

Редакционная коллегия:
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМ ФК И.В. Тарасевич
Преподаватель кафедры ТиМ ФК И.О. Веделев

Теория и методика физической культуры и спорта: материалы научно-практической конференции (10 февраля 2022 г., Екатеринбург). Отв.ред. Тарасевич И.В.. – ЕИФК(филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург, 2022. – 80 с. – ISSN: 2782-6449.

Сборник содержит научные тезисы студентов, написанных под руководством преподавателей кафедры теории и методики физической культуры, а также приглашенных ученых. В предлагаемом сборнике представлены материалы докладов участников кафедральной научно-практической конференции, рассмотрены вопросы совершенствования подготовки спортсменов, социальные проблемы в развитии спорта, проблемы управления тренировочным и учебно-воспитательным процессами в физической культуре и спорте.

Издание предназначено для специалистов в сфере теоретических и прикладных аспектов физической культуры и спорта.

Материалы сборника размещаются на сайте: **https://www.sport-ural.ru/nauka/materialy-stud-konf**

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

© Екатеринбургский институт Физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК 2022
© Авторы тезисов 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Симонова А.К. Белопухова А.А. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПОДРОСТКОВ 14-15 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ…… **4**

Южаков Е.В. Шарифов М.Ф. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ..... **10**

Елизаров А.Н. Блинкова Е. А. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ УДАРОВ НОГАМИ В ТХЭКВОНДО (ВТФ) ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ...……...…… **24**

Расковалова Д.А. Вологжанина А.В. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕВУШЕК-ЧЕРЛИДЕРОВ 14-15 ЛЕТ.…….…… **28**

Ермоленко Н.И. Шалашенков В.В. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ В ВОЗРАСТЕ 14-15 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ …. **32**

Ярошенко Д.В. Мамутов Т.Р. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ 13-14 ЛЕТ**.**..…….…….. **35**

Вашляева И.Р. Глазырина К.А. ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ МЕТАНИЯ МАЛОГО МЯЧА. УЧАЩИХСЯ ТРЕТЬИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ……..... **39**

Голубина Н.В. Тонкушина В.В. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 14-15 ЛЕТ……. **44**

Варнавина Н.В. Кузнецова В.А РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У АКРОБАТОВ 5-7 ЛЕТ…….. **49**

Габдуллин Р.И. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ……..... **60**

Ерыкалов В.В. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ……. **69**

Веделев И.О. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ……. **73**

Симонова Алина Константиновна, к.соц.н., доцент
Белопухова Ангелина Андреевна, студент
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПОДРОСТКОВ 14-15 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Одной из основных проблем физического воспитания подростков является повышение уровня физического развития и физической подготовленности. Уровень и темп развития физических качеств (в плане общей физической подготовки) в значительной мере определяется целесообразностью использования физических упражнений в процессе классно-урочных занятий в школе.

Ключевые слова: физическая культура, сила, силовые способности.

Актуальность. После специальных исследований было отмечено, что до настоящего времени уровень развития физических качеств у подростков, достигаемый в процессе занятий, невысок и не может удовлетворять современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в школе.

Предполагается, что использование упражнений, имеющих преимущественную направленность на развитие силовых качеств в виде специальных комплексов, позволяет значительно увеличить интенсивность процесса воспитания этих качеств.

Для выявления преимущественной направленности физических упражнений на развитие того или иного качества, необходима разработка специально обоснованной методики, доступной для использования в любой отрасли физического воспитания.

Цель исследования: изучить теоретические основы и разработать методику повышения уровня развития силовых способностей подростков 14-15 лет на уроках физической культуры.

Методика и организация исследования. Теоретическое исследование проводилось в городе Березовский на базе Березовского муниципального автономного общеобразовательного учреждения “Средняя общеобразовательная школа №2” (БМАОУ СОШ №2).

В научной и методической литературе мы изучили понятие и характеристику силовых способностей, и возрастные особенности их развития. Это было необходимо для того, чтобы в полном объеме понять и раскрыть сущность воспитания физических качеств.

Экспериментальная методика отражена в таблицах под номером 1, 2, 3.

Таблица 1. Комплекс 1

№	Содержание	Дозировка
1	Подтягивание на высокой перекладине.	10 раз /3 подхода
2	Упор лежа- упор присев.	20 раз / 3 подхода
3	Выпады.	20 раз на каждую ногу / 3 подхода
4	Прыжки на гимнастической скамейке.	30 раз / 3 подхода

Таблица 2. Комплекс 2

№	Содержание	Дозировка
1	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа.	20 раз / 3 подхода
2	Поднимание ног из положения «лежа на спине»	20 раз / 3 подхода
3	Выпрыгивания из упора присев.	30 раз / 3 подхода
4	Подъем с прогибом в пояснице.	30 раз / 3 подхода

Таблица 3. Комплекс 3

№	Содержание	Дозировка
1	Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями.	30 раз / 3 подхода
2	Подъем ног в висе.	20 раз / 3 подхода
3	Приседания.	30 раз / 3 подхода
4	Попеременное движение ног вперед – назад в упоре лежа.	30 раз / 3 подхода

Развитие силовых способностей подростков включала в себя комплексный подход в рациональном использовании средств и методов, применяемых в процессе занятий.

Специальная, собственно силовая подготовка допустима лишь в юношеском возрасте. В младшем и среднем школьном возрасте развитие силы должно осуществляться в плане укрепления основных мышечных групп . Ведущим и основным методом развития силы у школьников (включая и юношей) является метод, основанный на применении динамических упражнений. Статические (изометрические) упражнения должны служить лишь дополнением к ним.

Во время занятий с детьми и подростками преимущественно применяют упражнения с отягощением весом собственного тела. С возрастом учащихся увеличивается роль упражнений с внешним сопротивлением. В качестве отягощения применяют набивные мячи, гантели, резиновые и пружинные амортизаторы, сопротивление партнера; юношам можно рекомендовать гири, штангу. Эффект применения силовых упражнений зависит от рационального распределения нагрузки на каждом занятии, от занятия к занятию, а также от правильного выбора веса отягощения.

На занятиях с детьми и подростками надо использовать преимущественно такой вес, который может быть поднят занимающимися 15—20 раз подряд. Исходя из этого, нужно подбирать и вес отягощении. Упражнения с большим отягощением вредны для детей и подростков. Во время занятий с ними недопустимы длительные односторонние напряжения, нельзя также злоупотреблять статическими усилиями. Дети и подростки, выполняя силовые упражнения, не должны доводить мышцы до предельного утомления. В юношеском возрасте целесообразно применять более значительные нагрузки.

Во время отдыха между очередными повторениями рекомендуется проделать несколько упражнений на расслабление, которые полезно сочетать с легким самомассажем. Любая двигательная деятельность человека, так или

иначе, связана с проявлением силовых способностей. Силовые способности крайне необходимы, практически во всех видах спорта, задействованы во многих процессах жизнедеятельности, необходимы для поддержания организма в тонусе. В зависимости от вида спорта требуются различные силовые проявления, это могут быть силовые или скоростно-силовые способности, или же силовая выносливость. Силовые способности, как правило, наблюдаются при медленном выполнении, но с высоким внешним

сопротивлением. Влияние на проявление силовых способностей могут оказывать различные факторы, функционал которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека.

При правильном подборе упражнений развитие костей происходит без отклонений. В возрасте 14-15 лет продолжается процесс срастания грудины с рёбрами, заканчивается он к 15-16 годам. При большой работе лёгких происходит изменение формы грудной клетки. Процесс окостенения кистей заканчивается к 13 годам.

Свободные, размашистые движения, связанные с большой амплитудой, положительно влияют на развитие костной ткани у детей. В этом возрасте применение ходьбы, бега, различных прыжков, метаний содействует росту костной ткани и улучшению условий питания хрящей. Также следует осторожно подходить к различным соскокам, приземлениям на твёрдый грунт.

Скорость же мышечных сокращений у человека изменяется независимо от величины мышечной массы и часто достигает максимума у подростков.

Учитывая это, следует уделить больше внимания развитию быстроты и ловкости юного спортсмена. У детей среднего школьного возраста происходит интенсивное развитие массы мышц рук, спины, плечевого пояса, ног, сопровождающееся нарастанием мышечной силы.

Результаты исследования и их обсуждение. В практике физического воспитания используется большое количество методов, направленных на воспитание различных видов силовых способностей.

Метод максимальных усилий предусматривает выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления (например, поднимание штанги предельного веса

Метод непредельных усилий предусматривает использование непредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа).

Метод динамических усилий. Суть метода состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с непредельным отягощением с максимальной скоростью. Упражнение при этом выполняется с полной амплитудой.

«Ударный» метод предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий.

Метод статических (изометрических) усилий. Метод предполагает применение различных по величине изометрических напряжений. После выполнения изометрических упражнений необходимо выполнить упражнения на расслабление.

Метод круговой тренировки. Обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения проводятся по станциям по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц.

Игровой метод предусматривает воспитание силовых способностей преимущественно в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма.

Основными средствами силовой подготовки школьников среднего возраста являются упражнения с различного рода отягощениями (с преодолением собственного веса и веса партнера, со штангой, гантелями,

набивными мячами, амортизаторами, и т.п.), мышечные напряжения при их выполнении чаще соответствуют соревновательным требованиям.

Выводы. Силовая подготовка школьников в возрасте 15-16 лет, является неотъемлемой частью физического воспитания и, безусловно, очень важна, но она не имеет никакого смысла, если упущена первая стадия в развитии силовых способностей, которая необходима в среднем школьном возрасте ребенка т.е. 14-15 лет. Воспитание силы может осуществляться в процессе общей физической подготовки (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы всех групп мышц человека) и специальной физической подготовки (воспитание различных силовых способностей тех мышечных групп, которые имеют большое значение при выполнении основных соревновательных упражнений). В каждом из этих направлений имеется цель, определяющая конкретную установку на развитие силы и задачи, которые необходимо решить исходя из этой установки. В связи с этим подбираются определенные средства и методы воспитания силы.

Список литературы:

1. Анохин, П.К.. Очерки по физиологии функциональных истин [Текст] / П.К. Анохин. – Москва: Физкультура и спорт, 2010. – 20 с.
2. Аршавский, И.А. Очерки по возрастной физиологии [Текст] / И.А. Аршавский. – Москва: Физкультура и спорт, 2011. 60 с.
3. Бабонский, Ю.Н. Оптимизация учебно-воспитательного процесса [Текст] / Ю.Н. Бабонский. – Москва. Просвещение, 2012. – 175 с.
4. Бергер, Г.И. Конспекты уроков для учителя физической культуры: 5-9 классы: Урок физической культуры [Текст] / Г.И. Бергер, Ю.Г. Бергер // Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – Москва. ВЛАДОС, 2012. – 144 с.

Южаков Евгений Владимирович,
преподаватель кафедры ТиМ ФК
Шарифов Мавло Фарходович, студент
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Аннотация. В процессе игровой деятельности в футболе необходимо овладевать, и постоянно совершенствовать сложной техникой и тактикой футбола, развивать и поддерживать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силу, ловкость, координацию, как с мячом, так и без него. Воспитывается устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, и появляется понимание в соблюдении спортивного режима.

Ключевые слова: футбол, выносливость, средства, методы.

Актуальность. Футбол – это одно из самых популярных, доступных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья, не только молодёжи, но и взрослых. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность и активность. Каждый футболист может проявить в игре находчивость, самостоятельность, лидерские качества, инициативу творчества и смекалку. Вместе с тем, игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. Всё это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки и мужества. Стабильные и высокие достижения в футболе возможны только на основе развития и становления тактического и технического мастерства. В свою очередь, основой для роста спортивного мастерства и специальной работоспособности, является высокий уровень функциональной подготовленности футболистов.

Успехи и результаты любой футбольной команды определяются в основном такими факторами: техникой игроков, тактикой и общим состоянием каждого игрока по отдельности (физическим, психологическим, морально-волевым и т.д.). Техничный и тактически грамотный игрок, никогда не сможет в полной мере показать своё мастерство и принести пользу команде, если из-за плохой физической подготовки он редко владеет мячом, медленно передвигается по футбольному полю, плохо координирует, слабо бьёт по мячу. Проявление физических способностей: выносливости, силы, координации, скорости в игре, способствуют полной реализации технического и тактического арсенала футболиста.

Цель исследования: разработка методики развития выносливости футболистов 13-14 лет.

Методика и организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе МБУ СШОР по футболу «ВИЗ» г. Екатеринбург в период с ноября 2021 по май 2022 г. В эксперименте участвовали футболисты 13-14 лет. Общее количество испытуемых 16 человек. Юные спортсмены были поделены способом жеребьевки на две группы по 8 человек: контрольную и экспериментальную, равных по физическому развитию и двигательной подготовленности.

Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе изучалось состояние исследуемой проблемы в теории и практике футбола, определялись предмет, объект, цель, задачи и гипотеза исследования, а также был определен комплекс необходимых методов исследования. Был проверен уровень двигательной подготовленности спортсменов.

На втором этапе осуществлялся сбор и обработка набранного первичного экспериментального материала. Разработана методика совершенствования выносливости футболистов 13-14 лет, проводился основной педагогический эксперимент с целью, проверки эффективности методики совершенствования выносливости. Тестирование проводилось в

начале и в конце исследования.

На третьем этапе осуществлялся анализ и систематизация полученных экспериментальных данных с дальнейшей формулировкой выводов и практических рекомендаций; оформление выпускной квалификационной работы.

При решении поставленных задач и проверки гипотезы, применялись следующие методы научного исследования:

1) анализ научно-методической литературы;
2) педагогическое наблюдение;
3) педагогический эксперимент;
4) тестирование двигательных способностей;
5) метод математической статистики.

Анализ научно-методической литературы в области физического воспитания, теории и методики педагогики, теории и методики спортивной тренировки. Изучались и систематизировались знания по совершенствованию выносливости футболистов, взятые из научно-методической литературы, диссертаций. Полученные данные дают характеристику подготовке, направленной на развитие выносливости, как одному из важнейших проявляемых качеств в соревновательной деятельности спортсмена.

Педагогический наблюдение предусматривало в основном зрительное восприятие нагрузок, которые могут перенести юные футболисты, без пагубного влияния на организм спортсменов. Непосредственное наблюдение осуществлялось за футболистами 13-14 лет на тренировочных занятиях, соревнованиях и в ходе специально организованного эксперимента для определения физической подготовки.

Педагогический эксперимент – были взяты контрольная (8 человек) и экспериментальная (8 человек) группы футболистов. Возраст участников находился в пределах от 13 до 14 лет, время занятия в данной секции 6-8 лет. Пол участников – мужской. Для этого были специально подготовлены контрольные тестирования по результатам, которых мы выявим уровень

развития физической подготовки, и эффективность разработанной методики воспитания выносливости. Основным средством совершенствования выносливости являются физические упражнения.

Педагогическое тестирование. Для проведения контрольных испытаний использовались тестовые упражнения для оценки уровня выносливости:

1. Тест Купера, заключающаяся в 12-минутном беге: пройденное расстояние фиксируется, и на основе этих данных делаются выводы в спортивных или медицинских целях. Условия проведения: дорожка вокруг поля должна быть размечена через каждые 10 м, длина дистанции, которую участник эксперимента преодолел за 12 мин. непрерывного бега фиксируется.
2. 7×50м.

Скоростная выносливость футболистов 15-16 лет, которая измерялась с помощью челночного бега семь по пятьдесят метров. Фиксировалось время пройденной дистанции;

3. Yo-Yo Тест, который отражает общую выносливость.

Тест заключается в выполнении челночного бега между двумя линиями, расположенными параллельно на расстоянии 20 метров друг от друга. Задача – пробежать как можно больше отрезков по 20 метров, укладываясь в отведенные для этого промежутки времени.

Старт выполняется с линии 1 по звуковому сигналу. На бег 20 метров отводится несколько секунд и 10 секунд отдыха. Спортсмен должен добежать до противоположной линии 2 не позднее второго сигнала, после которого он снова бежит к линии 1, как изображено на рисунке 1. По следующему сигналу спортсмен снова бежит от линии 1 к линии 2 и т.д. С течением времени интервалы между сигналами сокращаются, скорость бега возрастает. В случае

первого опоздания к линии старта, спортсмен получает предупреждение, после второго опоздания - тестирование прекращается.

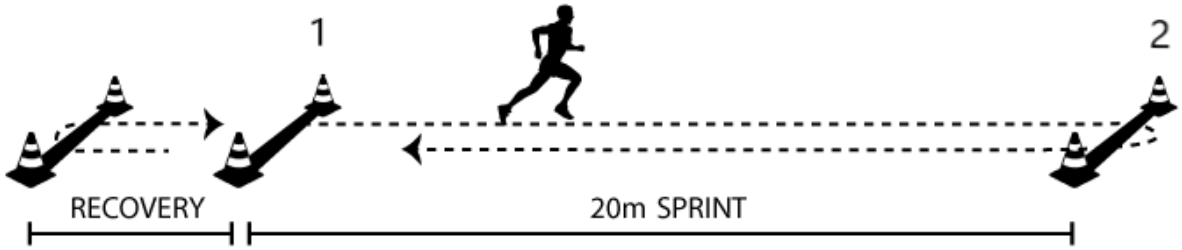


Рисунок 1 – Схема выполнения Yo-Yo теста

Метод математической статистики – для установления достоверности различий мы прибегли вычислению следующих параметров.

1. Среднеарифметическая величина (X)

2. Среднеквадратическое отклонение (σ)

3. Достоверность определялась по T – критерию Стьюдента.

Занятия на развитие выносливости проводились три раза в неделю. Перед экспериментальным комплексом футболисты выполняли общепринятую разминку. Экспериментальный комплекс выполнялся как в основной части тренировки, так и в заключительной. Тренировки проводились на футбольном поле. В таблице 1 указан применяемый экспериментальный комплекс.

Таблица 1 – Экспериментальный комплекс упражнений.

1 и 2 недельные микроциклы			
Описание упражнений	Понедельник	Среда	Пятница
	«Лесенка»1-2-3-3-2-1 Переменный бег по травяному газону (с околомаксимальной скоростью и медленной) в следующей последовательности: 1 мин. быстро, 45 сек медленно – 2 мин. быстро, 1 мин. медленно – 3 мин. быстро, 1,5 мин. медленно – 3 мин. быстро, 1,5 медленно –	**Бег на отрезках 100м. 5х100м** Переменный бег по футбольному полю (с максимальной скоростью и медленной) в следующей последовательности: Бег 100м (по длине футбольного поля) с максимальной интенсивностью, 40м (ширина футбольного поля) в спокойном,	**Серия из 6 рывков по 40м** (240м скоростной работы). Рывок 40м-повторное выполнение через 40 сек (возвращение на исходную позицию, ходьба, медленный бег). После 6 рывков – отдых 6 мин. **Эстафета** Скоростная обводка конусов тремя разными способами (

	2 мин. быстро, 1 мин. медленно – 1 мин. быстро, 45 сек. медленно – отдых 5 мин. (ходьба) **Эстафета** Скоростная обводка конусов тремя разными способами (только правая нога, только левая, и двумя) Первый человек в колонне выполняет ведение подряд тремя разными способами(вперед обводка только правой ногой, обратно только левой, вперед двумя ногами, мяч оставляет на линии и назад рывок и передача эстафеты следующему партнёру в колонне)	медленном темпе, 100м (другая сторона длины поля) с максимальной интенсивностью, 40м (другая сторона ширины поля) спокойно, медленный темп. В одной серии 5 ускорений с максимальной интенсивностью по 100м.	только правая нога, только левая, и двумя) Первый человек в колонне выполняет ведение подряд тремя разными способами(вперед обводка только правой ногой, обратно только левой, вперед двумя ногами, мяч оставляет на линии и назад рывок и передача эстафеты следующему партнёру в колонне)
Количество повторений	2 серии	2 серии	2 серии
Примечание	В конце каждой серии после 5-минутного отдыха контроль ЧСС. В норме перед началом серии ЧСС составляет 18-20 пульсаций за 10 сек. и начинается следующая серия.	По окончанию серии ЧСС составляет 26-28 ударов за 10 сек. Отдых между сериями - 5мин (жонглирование с мячами в парах)	Темп работы – 40м за 17 сек. По окончанию серии ЧСС составляет 25-27 ударов за 10сек. ЧСС перед началом следующей серии 18-20 ударов за 10 сек.
3 и 4 недельные микроциклы			
Описание упражнений	Понедельник	Среда	Пятница
	«Лесенка»1-2-3-3-2-1 Переменный бег по травяному газону (с околомаксимальной скоростью и медленной) в следующей последовательности: 1 мин. быстро, 45 сек медленно – 2 мин. быстро, 1 мин. медленно – 3 мин. быстро, 1,5 мин. медленно – 3 мин. быстро, 1.5 медленно –	**Бег на отрезках 100м. 7х100м** Переменный бег по футбольному полю (с максимальной скоростью и медленной) в следующей последовательности: Бег 100м (по длине футбольного поля) с максимальной интенсивностью, 40м (ширина футбольного поля) в спокойном,	**Серия из 7 рывков по 40м** (280м скоростной работы). Рывок 40м-повторное выполнение через 40сек (возвращение на исходную позицию, ходьба, медленный бег). После 7 рывков – отдых 5 мин. **Эстафета** Скоростная обводка конусов тремя разными способами (

	2 мин. быстро, 1 мин. медленно – 1 мин. быстро, 45 сек. медленно – отдых 5 мин. (ходьба) **Эстафета** Скоростная обводка конусов тремя разными способами (только правая нога, только левая, и двумя) Первый человек в колонне выполняет ведение подряд тремя разными способами(вперед обводка только правой ногой, обратно только левой, вперед двумя ногами, мяч оставляет на линии и назад рывок и передача эстафеты следующему партнёру в колонне)	медленном темпе, 100м (другая сторона длины поля) с максимальной интенсивностью, 40м (другая сторона ширины поля) спокойно, медленный темп. В одной серии 7 ускорений с максимальной интенсивностью по 100м.	только правая нога, только левая, и двумя) Первый человек в колонне выполняет ведение подряд тремя разными способами(вперед обводка только правой ногой, обратно только левой, вперед двумя ногами, мяч оставляет на линии и назад рывок и передача эстафеты следующему партнёру в колонне)
Количество повторений	2 серии	2 серии	2 серии
Примечание	В конце каждой серии после 5-минутного отдыха контроль ЧСС. В норме перед началом серии ЧСС составляет 18-20 пульсаций за 10 сек. и начинается следующая серия.	По окончанию серии ЧСС составляет 26-28 ударов за 10 сек. Отдых между сериями – 5 мин (жонглирование с мячами в парах)	Темп работы – 40м за 17 сек. По окончанию серии ЧСС составляет 25-27 ударов за 10сек. ЧСС перед началом следующей серии 18-20 ударов за 10 сек.

Результаты исследования и их обсуждение. Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей.

Проявление выносливости в различных видах двигательной деятельности зависит от многих факторов: биоэнергетических, функциональной и биохимической экономизации, функциональной устойчивости, личностно-психических, генотипа (наследственности), среды и др.

Биоэнергетические факторы включают объем энергетических ресурсов, которым располагает организм, и функциональные возможности его систем (дыхания, сердечно-сосудистой, выделения и др.), обеспечивающих обмен, продуцирование и восстановление энергии в процессе работы. Образование энергии, необходимой для работы на выносливость, происходит в результате химических превращений. Основными источниками энергообразования при этом являются аэробные, анаэробные гликолитические и анаэробные алактатные реакции, которые характеризуются скоростью высвобождения энергии, объемом допустимых для использования жиров, углеводов, гликогена, АТФ, КТФ, а также допустимым объемом метаболических изменений в организме.

Личностно-психические факторы оказывают большое влияние на проявление выносливости, особенно в сложных условиях. К ним относят мотивацию на достижение высоких результатов, устойчивость установки на процесс и результаты длительной деятельности, а также такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка и умение терпеть неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма, выполнять работу через «не могу».

Во время игры футбол отличительной особенностью выносливости является результативность ее проявления в условиях ограниченного времени, необходимого для развития атаки и быстрого отхода в оборону. Такой вид выносливости принято называть специальной выносливостью. Иными словами, специальная выносливость юных футболистов – это способность эффективно выполнять специфическую нагрузку в течение времени, обусловленного спецификой игры в футбол [31].

Специальная выносливость юных футболистов в основном зависит от двух компонентов:

— мощности «обслуживающих» систем – систем «захвата» и транспорта кислорода;

— функциональных способностей непосредственного исполнителя

движений – нервно-мышечного аппарата.

При этом весьма характерно, что в процессе роста спортивного мастерства юных футболистов и их специальной выносливости наступает момент, когда возможности дыхательной и сердечно-сосудистой системы достигают непосредственного предела (наследственного) и в дальнейшем практически уже не претерпевают сколько-нибудь существенных изменений. В этой связи все более пристальное внимание исследователей и тренеров привлекают в целом ряде случаев еще недостаточно разработанные вопросы адаптации работающих мышц к специальным нагрузкам на выносливость.

В целом адаптацию мышц к таким нагрузкам принято рассматривать в двух аспектах: 1) как совершенствование ее биоэнергетических возможностей, отвечающих за поддержание гомеостаза, и 2) как повышение ее специальных силовых возможностей (способностей), облегчающих игровые действия юных футболистов.

Способность юного футболиста проводить игру при высоком проценте потребления кислорода от МПК без существенного увеличения содержания молочной кислоты в крови является важным фактором, обуславливающим уровень выносливости.

Фактором, ограничивающим уровень выносливости у юного футболиста, может быть неспособность спортсмена использовать имеющийся потенциал в специфических условиях игровой деятельности. Уровень проявления выносливости на конкретных игровых действиях и условиях в значительной мере зависит от степени использования возможностей анаэробной системы энергообразования. Однако их роль в обеспечении энергией организма в различных проявлениях игровых действий неодинакова. Например, более высокая роль данных компонентов будет, наблюдается при прессингующих действиях игроков. Таким образом, выносливость юных футболистов в первую очередь зависит от аэробных возможностей организма. Уровень же проявления этого качества в условиях игровой деятельности определяется, с одной стороны, функциональным потенциалом, с другой –

способностью юного футболиста к возможно более полному его использованию.

Несмотря на значительную зависимость специальной выносливости от функциональной подготовленности, многие специалисты связывают это двигательное качество с устойчивостью специфических моторных и психических навыков к сбивающим воздействиям.

Совершенствование анаэробных возможностей связано с решением двух задач:

1. Повышением функциональных возможностей, связанных с мгновенным высвобождением энергии в ходе креатин фосфатных реакций (алактатный компонент).

2. Повышением функциональных возможностей, связанных с освобождением энергии за счет гликолитических реакций (лактатный компонент).

Решение первой задачи обычно проходит в процессе занятий, направленных на совершенствование скоростно-силовых качеств.

Компоненты нагрузки, следующие:

— интенсивность 95-100% от максимума (ЧСС больше 190 уд/минуту), продолжительность упражнений – 3-8 сек. (20-70 м);

— интервалы отдыха между повторениями – 2-3 мин;

— характер отдыха – ходьба;

— количество повторений – 4-5 в серии;

— отдых между сериями – 7-10 мин.

Примерные упражнения:

1. 5 х 70 м (350 м скоростной работы). Повторное выполнение через 120 сек. В паузе ходьба – возвращение на исходную позицию. Количество серий от 3 до 5 (определяется подготовленностью футболистов к работе без снижения скорости). Отдых между сериями 7-10 минут;

2. Рывок 10 метров в штрафную площадь – удар по воротам без подготовки по катящемуся мячу - быстрое возвращение на исходные позиции.

Режим работы – 6 ударов в минуту. Длительность работы – 120 сек., длительность отдыха между сериями 120 сек. Количество серий – 5. Общее время работы – 20 минут.

При выполнении упражнений, способствующих повышению алактатной производительности, необходимо помнить, что, несмотря на их кратковременность, интервалы отдыха должны быть значительными и достаточными для устранения большой части образовавшегося алактатного кислородного долга. Так, продолжительность пауз после 15-секундной 18 работы должна составлять 1,5-2 минуты. Работу желательно выполнять сериями, по 3-4 повторения в каждой. Между сериями планируют продолжительный (до 5-7 минут) отдых, потребность в котором объясняется тем, что запасы макроэргических соединений в мышцах невелики и к третьему-четвертому повторению в значительной мере исчерпываются [3, 19].

Совершенствование анаэробных гликолитических возможностей (вторая задача) лежит в основе повышения скоростной выносливости.

Для этой цели целесообразно использовать повторный или интервальный методы. Необходимо отметить, что использование интервального метода для развития анаэробных возможностей требует высокой подготовленности. Поэтому различные варианты интервальной тренировки («анаэробном гликолитическом» либо в «анаэробном алактатном» режимах) применяются в основном с юными спортсменами старшего возраста, со стажем спортивной подготовки не менее 4-5 лет.

Компоненты нагрузки, следующие:

— интенсивность 90-95% от максимума (ЧСС больше 180-190 уд/мин, длительность упражнения от 20 до 120 сек. (200-600 м);

— интервалы отдыха постепенно снижаются. между первым и вторым повторением – 5 мин., между вторым и третьим – 4 мин., между третьим и четвертым повторением – 3 мин;

— характер отдыха – ходьба;

— число повторений – 3-4;

— интервалы отдыха между сериями – 15-20 мин;

— количество серий – 2-3.

Типичный пример использования неспецифических упражнений:

Выполняется трех серийная интервальная работа. В каждой серии четыре повторения по 300 м. Время пробегания каждого 300-метрового отрезка – 44.5-50 сек. Интервалы отдыха в сериях распределяются следующим образом, между первым и вторым повторением – 5 мин., вторым и четвертым – 4 мин., между третьим и четвертым повторением – 3 мин. Интервалы отдыха между сериями –15-20 мин. (упражнения на расслабление) [21].

Упражнения, направленные на повышение возможностей гликолиза, необходимо выполнять при высоком кислородном долге. Решению этой задачи способствуют непродолжительные интервалы отдыха, при которых упражнении повторяется очередной раз на фоне значительных сдвигов в организме. Продолжительность пауз между упражнениями может быть постоянной либо сокращаться по мере увеличения объема работы. Если между повторениями планируются непродолжительные паузы (5-20 сек.), то работу целесообразно выполнять в постоянном режиме. Если же интервалы отдыха между первыми повторениями больше 45-60 сек., то по мере выполнения работы необходимо их сокращать до 5-10 сек., что позволяет поддерживать высокие величины кислородного долга. В противном случае, при низком кислородном долге, работа будет стимулировать дыхательные процессы, и затормаживать гликолиз [33].

Градация эффективности методов построения тренировочных нагрузок при совершенствовании специальной выносливости должна быть следующей:

— интервально-серийный с постоянными паузами отдыха;

— повторный метод;

— интервально-серийный с уменьшающими паузами отдых.

В начале педагогического эксперимента было проведено тестирования футболистов 13-14 лет. Результаты предоставлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования блока экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Уровень значимости различий (Р)
	X	σ	X	σ	
7×50 м (с)	66,1	0,6	66,5	0,5	>0,05
Тест Купера (м)	2534	61,1	2527	61,7	>0,05
Yo-Yo тест (м)	2098	59,9	2115	63	>0,05

По данным таблицы 2 видно, что в начале эксперимента по показателям физической подготовленности спортсмены контрольной и экспериментальной групп, не имели значимых различий ($P > 0,05$). В дальнейшем, в процессе педагогического эксперимента спортсмены экспериментальной группы тренировались по разработанной методике.

По окончанию эксперимента было проведено повторное тестирование юных конькобежцев контрольной и экспериментальной групп, результаты указаны в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты тестирования блока экспериментальной и контрольной группы в конце эксперимента

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Уровень значимости различий (Р)
	X	σ	X	σ	
7×50 м (с)	65	0,4	63,3	0,6	<0,05
Тест Купера (м)	2593	60,5	2714	40,8	<0,05
Yo-Yo тест (м)	2150	49	2325	62,1	<0,05

Сравнение итоговых результатов тестирования после проведения исследования демонстрирует, что в экспериментальной группе футболистов 13-14 лет, результаты в тестах достоверно возросли, по сравнению с контрольной группой.

В первом тесте (бег 7×50 метров) в экспериментальной группе улучшился процент результатов на 4,5 %, в сравнении с 1,6% в контрольной группе.

Во втором тесте (Тест Купера) в экспериментальной группе улучшился процент результатов на 7,4%, а в контрольной группе в данном тесте улучшился на 2,3%.

В третьем тесте (Yo-Yo тест) в экспериментальной группе результаты улучшились на 9,9%, а в контрольной группе в данном тесте улучшился процент результатов на 2,4%

Выводы. В ходе нашей работы были определены эффективные средства и методы развития как общей, так и специальной выносливости, подтвержденные результатами тестирования.

Список литературы:

1. Антипов, А.В Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: Научно методическое пособие / А.В. Антипов. – Москва : Издательство Советский спорт, 2008. – 152 с. – (Научно издание). – ISBN 978-5-9718-0278-5. – Текст: непосредственный.
2. Голиков, В.Г. Практикум для начинающих тренеров по футболу / В.Г. Голиков. – Белгород : Издательство крестьянское дело, 2002. − 80 с. – ISBN: отсутствует. – Текст: непосредственный.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – Москва : Издательство Спорт, 2019. – 159 с. – ISBN: 978-5-907225-01-5. – Текст: непосредственный.

Елизаров Андрей Николаевич,
преподаватель кафедры ТиМ ФК
Блинкова Ева Андреевна, студент
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ УДАРОВ НОГАМИ В ТХЭКВОНДО (ВТФ) ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ

Аннотация. Тхэквондо (ВТФ) — это один из видов восточных боевых искусств, который зародился в Южной Корее. Его характерной особенностью является частое и активное использование ног в бою. Ноги в тхэквондо используются как для того, чтобы наносить удары, так и для того, чтобы блокировать их.

Ключевые слова: тхэквондо, техника, упражнения.

Актуальность. Спортивные поединки по Тхэквондо (ВТФ) в последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения технике ударов ногами как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

Эффективность выполнения ударных технических действий в тхэквондо зависит от многих факторов их сочетания и взаимодействия. Уровнем технической подготовленности в значительной мере определяется реализация накопленных спортсменом возможностей и других компонентов тренированности, таких как физическая, тактическая, психологическая и координационные возможности спортсмена. Современная техника ударов ногами является сложной динамической системой. Основная база подготовленности тхэквондистов ударам ногами закладывается в возрасте 10-

11 лет путем развития координационных способностей и обучению ударам ногами.

Суть исследования темы состоит в значении программы, которая основана на обучении и воспитании базовой технике ударов ногами детей 10-11 лет корейского вида спорта Тхэквондо.

Техника ударов ногами, является предметом обсуждения и исследований многих специалистов. Однако анализ научно-методической литературы, публикаций и непосредственный опыт тренерской деятельности показал, что алгоритм обучения юных тхэквондистов техническим действиям пока ещё не разработан в должной мере. Таким образом, актуальность исследования заключается в поиске и систематизации методических подходов, позволяющих оптимизировать занятия с юными тхэквондистами на основе применения средств координационной направленности. Основу подобных средств, включенных в учебно-тренировочный процесс юных тхэквондистов, могут составлять элементы акробатики и развивающейся в настоящий момент в нашей стране спортивной дисциплины «паркур».

Цель исследования: изучить особенности обучения технике ударов ногами в тхэквондо (ВТФ) детей 10-11 лет.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования центр творческого развития и гуманитарного образования «Гармония» в спортивном комплексе «Атлант», г. Тавда ул. Кирова 145а; Контингент обучающихся детей в возрасте 10-11 лет, первого года обучения, занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа; В период с сентября20021 по май 2022.

Анализ научно методической литературы был проведен с целью изучения технических ударов ногами детей 10-11 лет. Было изучено 29 литературных источников, кроме этого было использовано несколько электронных статей сети интернета.

Результаты исследования и их обсуждение. С отработки базовой техники начинается основной этап тренировки. Организм готов к обучению и восприятию новой информации. Базовая техника включает удары руками и удары ногами, которые выполняются в строю и, как правило, под счет тренера. Дыхание – это основа успешного выполнения любого упражнения, которой очень часто пренебрегают. От дыхания зависят все пять физических качеств: сила, выносливость, гибкость, координация и скорость. Одним словом, уделяя ему достаточно внимания с самого начала, вы добьетесь больших результатов.

Отработка техники ударов может продолжиться на лапах. Это отработка ударов по цели. К требованию техничности прибавляются требования силы и точности попадания. Постепенно ученики делятся на группы по уровню квалификации. Каждая группа получает задания той сложности, которая соответствует их ученической степени.

Умение проводить удар, не вовлекая в эту работу ненужные и тем более мешающие мышцы-антагонисты, обеспечивает более высокое качество проявления силы удара. Поэтому в тхэквондо методы развития общей силы имеют вспомогательную направленность.

При подборе упражнений, развивающих технику удара, необходимо помнить, что для тхэквондо характерны взрывные напряжения, сменяемые короткими паузами расслабления.

Выводы. Рассмотрев характеристику технических элементов в тхэквондо, мы выяснили, что существует многообразие различных ударов ногами, техническое выполнение ударов в тхэквондо подразделяется на несколько уровней. Первый уровень – это простые удары для новичков, второй уровень удары средней сложности, третий уровень удары для продвинутых спортсменов с вращением и в прыжке. Также все удары могут соединяться в некоторой последовательности, удары в тхэквондо рассчитаны на то, что у спортсмена хорошая гибкость и растяжка.

Изучив средства и методы обучения техники ударов ногами, мы выяснили, что наиболее эффективно техника ударов ногами развивается при

помощи различных технических приспособлений – это удары по макиварам, лапам, мешкам и др. В качестве методов развития техники ударов ногами в тхэквондо применяется наглядный, интервальный, ударный и д.р.

Список литературы:

1. Вим Бос. Тхэквондо. Базовые приемы и техника боя. – М.: 2004 г. – 200 с. – (Университеты России). - ISBN 88-272-0433-4. – Текст: непосредственный.
2. Велитченко В. К. Физкультура без травм. – М.: Просвещение, 2011 г. – 128 с. – (Университеты России). – ISBN 5-09-004585-2. – Текст: непосредственный.
3. Гил К. А., Ким Ч. Х. Искусство тхэквондо. Три ступени. Ступень 1. От белого пояса к зеленому: Пер. с нем. – М.: Советский спорт, 2012 г. 176 с. – (Университеты России). – ISBN5-85009-303-6. – Текст: непосредственный.
4. Гогунов Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с. – (Университеты России). – ISBN 5-66024-013-2. – Текст: непосредственный.

Расковалова Дарья Алексеевна,
преподаватель кафедры ТиМ ФК
Вологжанина Анастасия Вадимовна, студент
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕВУШЕК-ЧЕРЛИДЕРОВ 14-15 ЛЕТ

Аннотация. Черлидинг в настоящее время приобретает все большую популярность по всему миру, как вид двигательной активности. Знания в этом виде спорта является новой формой в системе внеклассной работы. Данное направление развивается в России как самостоятельное занятие в школе.

Ключевые слова: черлидинг, сила, методы воспитания.

Актуальность. Черлидинг как вид спорта, представляет собой демонстрацию правильной формы движений. Также спортсменам необходимо продемонстрировать появления всех физических качеств, координационные способности, гибкость, выносливость и амплитуду движений. Тема, которая актуальна в наше время, двигательный дефицит у детей. Двигательная активность является мощным стимулятором жизненных функций растущего организма. Движения составляют одну из основных физиологических особенностей ребенка, является его формирование и развитие. На занятиях черлидингом подростки приобретаю больше двигательных навыков, развивают также главные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию, гибкость. В возрасте 14-15 лет большое внимание будет уделяться укрепление силовых способностей. Это нужно для развития возможности всех систем организма при состоянии утомления, качественно выполнять сложные элементы программы на протяжении заданного отрезка времени.

Цель исследования: изучить научно-методические основы повышения уровня силовых способностей девушек-черлидеров 14-15 лет.

Методика и организация исследования. Исследования проводились на базе муниципального автономного учреждения дополнительного

образования ДЮСШ «Олимп» по адресу: г. Березовский, ул. Театральная, д.13. Нами было осуществлено: анализ научной литературы.

Анализ научно методической литературы был проведен с целью изучения силовых качеств у девушек 14-15 лет. Было прочитано 25 литературных источников.

Результаты исследования и их обсуждение. Направленное развитие силовых способностей происходит лишь тогда, когда осуществляются максимальные мышечные напряжения. Основной задачей в методике силовой подготовки является обеспечение в процессе выполнения упражнений достаточно высокой степени мышечных напряжений. Существуют различные способы создания максимальных напряжений:

1. Поднятие предельного веса небольшое количество раз;
2. Поднятие непредельного веса максимальное число раз;
3. Поднятие непредельного отягощения с максимальной скоростью;
4. Преодоление внешних сопротивлений при постоянной длине мышц;
5. Изменение ее тонуса при постоянной скорости движения;
6. Стимулирование сокращения мышц в суставе за счет энергии падающего груза или веса собственного тела и другие.

В соответствии с указанными выше способами стимулирования мышечных напряжений выделяют следующие методы развития силовых способностей:

Метод максимальных усилий, основанный на использовании упражнений с субмаксимальными, максимальными и сверхмаксимальными отягощениями. При этом методе каждое упражнение выполняется в несколько подходов. Количество повторений в одном подходе при преодолении предельных и сверхпредельных сопротивлений (когда вес отягощения равен 100% и более) может составлять 1-2, максимум 3 раза. Число подходов 2-3, паузы отдыха между повторениями в подходе 3-4 секунды, а между подходами от 2 до 5 минут. При выполнении упражнений с околопредельными отягощениями (вес отягощения 90-95% от максимального) число возможных повторений движений в одном подходе 5-6, количество подходов 2-5,

интервалы отдыха между повторениями упражнений в каждом подходе 4-6 секунд и подходами 2-5 минут. Темп движений - произвольный, скорость – от малой до максимальной. Рост силы при его использовании происходит за счет совершенствования внутри и межмышечной координации, и повышения мощности.

Метод повторных непредельных усилий предусматривает многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления или до «отказа». В каждом подходе упражнение выполняется без пауз отдыха. В одном подходе может быть от 4 до 15-20 и более повторений в упражнении. За одно занятие выполняется 2-6серий. В серии 2-4 подхода. Отдых между подходами 2-8 минут, между сериями –3-5 минут. Величина внешних сопротивлений обычно находится в пределах 40-80% от максимального веса отягощения. Значительный объем мышечной работы с непредельными отягощениями, активизирует обменнотрофические процессы в системах организма, в том числе мышечной и других. Вызывая необходимую гипертрофию мышц с увеличением их физиологического поперечника, стимулируя тем самым развитие максимальной силы.

Метод изометрических усилий в свою очередь характеризуется выполнением кратковременных максимальных напряжений, без изменения длины мышц. Продолжительность изометрического напряжения обычно5-10 секунд. Величина развиваемого усилия может быть 40-50% от максимума и статические силовые комплексы должны состоять из 5-10 упражнений, направленных на развитие силы различных мышечных групп. Каждое упражнение выполняется 3-5 раз с интервалом отдыха 30-60 секунд. Изометрические упражнения целесообразно включать в занятия до 4 раз в неделю, отводя на них каждый раз по 10-15 минут. Комплекс упражнений применяется в неизменном виде примерно в течение 4-6 недель, затем он обновляется. Паузы отдыха заполняются выполнением упражнений на дыхание, расслабление и растяжение.

Выводы. Тренировка выносливости и силовая подготовка способствуют развитию у черлидиров сильных мышц спины, плечевого пояса, рук и пресса, что в результате приводит к возможности демонстрировать и удерживать

правильные и красивые линии тела в статике и динамике в выполняемых элементах.

При занятии спортивным черлидингом хорошо подходит для девушек, развивается координация, выносливость, сила и т.д. Формирование мышечной и скелетной системы происходит очень активно, правильное дозирование нагрузки позволяет обеспечить равномерное развитие, исключение дисбаланса и нарушения здоровья.

Эффективным методом основы развития силовых качеств является комплексный метод, сущность которого состоит в систематическом использовании подвижных игр, игровых упражнений с применением силового характера, так же комплексные упражнения (круговых тренировок) в стантах. Основной задачей в методике является обеспечение в процессе выполнения упражнений достаточно высокой степени мышечных напряжений и даст хороший результат в дальнейшей работе без травм и напряжений в мышцах.

Список литературы:

1. Линда Рэ Чеппел. Как стать первоклассным тренером по черлидингу / Чеппел Рэ Линда.−М.: Патриот, - Москва 2004. − 94с. ISBN-978-5-906069-99-3.-Текст: непосредственный

2. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств «cheerleaders» - групп поддержки спортивных команд: методическое пособие для педагогов-инструкторов и тренеров.−М.: МГСА, -Москва 2001. − 72с. 55 Текст: непосредственный

3. Носкова С.А. Чирлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе / С.А. Носкова // Теория и практика физической культуры. -Москва 2002. - № 6.− С. 49 - 51. Текст: непосредственный

Ермоленко Никита Игоревич,
преподаватель кафедры ТиМ ФК
Шалашенков Василий Васильевич, студент
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ В ВОЗРАСТЕ 14-15 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ

Аннотация. Психологическая подготовка лыжника – это развитие и совершенствование функции психики, способностей и качеств спортсмена, необходимых для достижения высокого спортивно-технического результата или победы.

Ключевые слова: лыжные гонки, психологическая подготовка, психическая готовность.

Актуальность. Одна из главных задач психологической подготовки – развитие волевых качеств спортсмена: целеустремлённости, настойчивости, упорства, выдержки, самообладания, решительности, смелости, инициативности и самостоятельности. Результатом психологической подготовки должна явиться психическая готовность. Психическая готовность в спорте представляет собой сложное целостное проявление личности, характеризующееся трезвой уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением активно и увлечённо, с полной отдачей сил бороться до конца за достижением намеченной цели; оптимальным уровнем эмоционального возбуждения; высокой степенью помехоустойчивости по отношению к различным неблагоприятно действующим внешним и внутренним факторам; способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в бесконечно изменчивых условиях спортивной борьбы и в высшей степени напряжённой, возбуждающей атмосфере соревнований. Состояние психической готовности можно охарактеризовать уверенностью,

мобилизованностью, легкостью, эмоциональным подъёмом, высокой концентрацией внимания, установкой на проявление воли, усилением специализированных восприятий.

Цель исследования: изучить особенности психологической подготовки в лыжном спорт.

Методика и организация исследования. Анализ научно-методической литературы позволил определить соответствующие методики изучения и конспектирования. При написании работы использовались различные совместные литературные источники, научные работы и статьи. Исследование проводилось в ДЮСШ “ВИР”.

Структура методики:

1. Диагностика. Сбор информации. Проведение тестирования спортсменов. Данные, полученные в результате применения методик, позволили выявить наиболее сложные аспекты в деятельности спортсменов и их подготовки к соревнованиям.

2. Тренинг. Работа спортсменов в малых группах над поставленными тренерами-психологами задачами. Во время тренинга спортсмены имели возможность озвучить многие сложности, обменяться своими наблюдениями, опасениями, удачным или неудачным опытом с товарищами по группе и всей аудиторией в целом. Работа в малых группах послужила тренировочной площадкой для развития коммуникативных навыков каждого спортсмена, способности сгенерировать совместные решения, умения работать в команде. Проигрывали разные способы поведения и взаимодействия в заданных условиях. Приобрели опыт обобщения и сопоставления различных ситуаций. В рамках семинара были проведены микротренинги «Достижение целей» и «Образ победителя». Примененные психогимнастические упражнения дали новый опыт эмоционально насыщенных переживаний, который является важным звеном в цепи дальнейшего психологического роста и повышения стрессоустойчивости. Спортсмены познакомились с несколькими методами релаксации и медитативными техниками.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам диагностики и тренинга был проведен качественный и количественный анализ, позволяющий систематизировать и сложить максимально полное представление о психологических аспектах деятельности спортсменов лыжников-гонщиков. На основе проведенного анализа были выработаны рекомендации по дальнейшему психологическому сопровождению работы ДЮСШ “ВИР” и предложены возможные средства по их осуществлению.

Анализ проблемы по данным литературы показал, что психическая подготовка является основной в овладении технико-тактическим мастерством. В настоящее время принято делить психологическую подготовку спортсмена на два этапа – этап общей психологической подготовки и психологическую подготовку к соревнованиям. Оба этих этапа взаимосвязаны, вместе с тем каждый из них имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в методике спортивной тренировки.

Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых свойств личности она должна стимулировать развитие психических процессов.

Выводы. Сущность психологической подготовки спортсмена сводится к направлению его сознания и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Итогом психологической подготовки лыжника должно явиться состояние психической готовности, которое находит свое выражение в максимальной мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях.

Список литературы:

1. Алябьев А.Н., Марищук В.Л., Цыган В.Н. Особенности физиологии, психологии и педагогики в лыжном спорте. Спб., 2001.- 128с.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт. М., 2000. 368 с.
3. Ильин Е.П. психология спорта. СПб., 2009. 352 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2008. 480 с.

Ярошенко Даниил Викторович, к.п.н., доцент
Мамутов Тимур Розимбаевич, студент
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ 13-14 ЛЕТ

Аннотация. На этапе современного развития борьбы, в условиях возрастающей конкуренции, как правило, наиболее благоприятный исход схватки сопутствует тем спортсменам, которые в состоянии выполнять атакующее действие с высокой интенсивностью на протяжении всего ее времени.

Ключевые слова: единоборства, координационные способности, интегральная подготовка.

Актуальность. Для подготовки борцов высокого уровня в современных условиях, от тренера-преподавателя требуется полное понимание процессов, происходящих в организме спортсмена. В связи с этим, подбору средств и методов проведения тренировок должно уделяться повышенное внимание. С каждым годом схватки в борьбе становятся все более динамичны, по этой причине все время требуется все более прогрессивные способы совершенствования физических способностей, в частности координации. Наиболее успешно в соревновательной деятельности выступают спортсмены, обладающие высоким уровнем сенсорно-перцептивных возможностей, что проявляется в совершенствовании таких специализированных восприятий, как «чувство дистанции», «чувство ковра», «чувство соперника», «чувство равновесия», «чувство ритма», «чувство темпа».

Есть 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.

Процесс совершенствования координационных способностей у борцов органически связан с решением задач технико-тактической подготовки, с развитием скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

В современной теории спортивной тренировки методика развития координационных способностей остается наименее разработанной. Отсутствует четкое понимание природы координационных способностей, разноречивы данные о их структуре и возрастных особенностях проявлений.

Противоречивость и нерешенность многих вопросов развития координационных способностей у юных борцов обуславливают актуальность данной работы и требуют дальнейших научных исследований. Проблема состоит в создании современных педагогических технологий, позволяющих осуществлять параллельное совершенствование координационных способностей и психических функций у борцов на этапе начальной спортивной подготовки. Целенаправленное развитие координационных способностей у юных борцов способствует прочности и успешности освоения техники борьбы. Успешность в достижении победы во многом определяется объёмом и стабильностью владения умениями и навыками разнообразных технических действий.

Цель исследования: изучение научно-методических основ развития координационных способностей борцов 13-14 лет.

Методика и организация исследования. Исследование было проведено в условиях дворца спорта «Динамо», по адресу: г. Екатеринбург, ул. Встречный переулок, 7, с учётом ранее изученной научно-методической литературы.

Использованные методы:

— анализ научно-методической литературы;

— педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. Общие координационные способности борцов должны совершенствоваться в рамках общей технической подготовки с использованием в основном общеподготовительных упражнений и общеподготовительных методов тренировки.

Средством развития координационных способностей являются физические упражнения с элементами новых двигательных движений.

Сложность упражнений можно увеличить за счет изменения параметров пространства и времени, за счет внешних условий, изменяя порядок расположения различных снарядов, их вес, высоту и т.п.; комбинируя навыки двигательных действий.

Изучив особенности проявления координационных способностей в двигательной деятельности борцов 13-14 лет, удалось выяснить, что координационные способности не развиваются отдельно от остальных физических качеств, они развиваются через физические упражнения, в связке с развитием других физических качеств. Для борцов этого возраста лучше всего подходят собственно-соревновательные упражнения и специальная физическая подготовка.

Рассмотрев возрастные особенности детей 13-14 летнего возраста было выявлено, что этот возраст наиболее благоприятен для совершенствования этого физического качества. Подростки начинают мыслить глубже, приходит осознание своих действий, своей взрослости. Идет активный рост всего тела, увеличивается масса тела, рост. В этом возрасте дети становятся более вспыльчивыми, подросткам в этот период сложно контролировать свои эмоции и энергию.

Выводы. Изучив методы развития координационных способностей было выявлено, что эффективность обучения повышается при: изучении новых двигательных и технических действий с увеличением координационной

сложности; воспитании способности перестраивать двигательную деятельность в условиях меняющейся обстановки.

Список литературы:

1. Лях В.И. Учение и обучение двигательным действиям // Теория и практика физической культуры. М.: 2015. – С. 18 - 23

2. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки // Общая теория и ее практическое применение. К.: 2014. – С.114-119 [7]

3. Туманян Г.С. Спортивная борьба // теория, методика, организация спортивной тренировки. Кн.3 - Методика подготовки. М.: 2013 – С. 74-76 [10]

4. Туманян Г.С. Спортивная борьба // теория, методика, организация спортивной тренировки. Кн.4 - Планирование и контроль. М.:2013 - С. 166

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

ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ МЕТАНИЯ МАЛОГО МЯЧА УЧАЩИХСЯ ТРЕТЬИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. Метание входит в раздел лёгкой атлетики школьной программы и является обязательным двигательным действием для изучения школьниками с младших классов. Метание является одним из средств физического воспитания и специальной подготовки школьников и представляет собой прикладное, координационно-сложное двигательное действие, в процессе которого участвует большое количество двигательных звеньев тела, при работе которых необходимы согласованность в их движении, соразмерение усилий в пространстве, во времени и по мышечному усилию.

Ключевые слова: физическая культура, обучение, бросок, метание.

Актуальность. Метание мяча является для школьников основной задачей в метании. Для выполнения ее на уроках необходимо решить такие частные образовательные задачи как обучение работе ног и сочетанию движения туловища и верхних конечностей, а также совершенствование умения заканчивать метательное движение резким хлестообразным рывком метающей руки.

Главной проблемой формирования навыков метания предметов у школьников является, низкий уровень их технической подготовки, в связи со слабой востребованностью в жизни баллистических движений.

Метание - движение ациклического типа. Ребёнку доступно метание вверх, вперёд и вниз. Оно способствует развитию всех групп мышц, особенно плечевого пояса. А также воспитанию ловкости, гибкости, быстроты, равновесия, глазомера. При метании на дальность основное усилие

направляется на овладение правильными приёмами, одновременно дети упражняются в силе броска в соответствии с расстоянием. Движения ациклического характера сложны в координационном отношении, и школьникам не по силам овладеть ими сразу в целом. Поэтому основной метод изучения метания – по частям в сочетании с целостным методом

Цель исследования: изучение научно-методических основ обучения технике метания малого мяча учащихся 3 классов на уроках физической культуры.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе УралГУФК. проводился анализ всех имеющихся данных по интересующему нас вопросу. Была изучена специальная литература по теме исследования.

Изучалась литература: теория и методика физической культуры и спорта, школьная образовательная программа, физиология, метрология, теория и методика обучения технике метания малого мяча.

Учебные занятия проводились по 40 минут три раза в неделю. Специально отобранные средства, имеющие положительное влияние на технику метания малого мяча, были включены в программу экспериментальной методики.

В сравнительном анализе техники метания мяча на дальность были выделены типичные ошибки в технике метания школьников. На основе данных полученных в результате эксперимента, были выявлены ошибки в технике метания мяча на дальность, которые совпали с нарушениями в технике метания у школьников. Всего было выявлено 6 ошибок.

В школьной программе при обучении метанию метод обучения по частям, является основным. На наш взгляд — это нецелесообразно, так как приводит к неоправданным временным затратам и не способствует формированию структуры целостного действия. Известно, что двигательный навык, не является суммой составляющих его отдельных движений.

При обучении целесообразно применять различные ориентиры: звуковые, зрительные, тактильные, с помощью которых создается ориентировочная основа действия, что ускоряет процесс формирования двигательного навыка (разметка; подсчёт; выключение зрительного анализатора).

Основным акцентом при обучении стали упражнения на согласование движений различными звеньями тела, что является необходимым условием формирования структуры всего метательного действия, а не отдельных его частей. Поэтому в процессе занятий (в подготовительной части урока) включались упражнения, требующие согласованных движений различными частями тела (туловища и рук; туловища и ног; ног, туловища и рук). Преимущественно использовался метод разучивания в целом в сочетании с методом обучения по частям (по мере необходимости).

Так же давались упражнения на дифференцировку в пространстве и по мышечному усилию, то есть развивать мышцу, как орган чувств.

Расширили арсенал средств обучения с помощью:

— изменения и.п.,

— широкого применения игр и эстафет с мячом,

— изменения темпа и скорости выполнения,

— использования снарядов разного веса и формы,

— изменения пространственных границ выполнения упражнения,

— рекомендуется использовать упражнения, которые по своей структуре соответствуют основным метательным движениям.

Результаты исследования и их обсуждение. Обучение метаниям на начальном этапе в условиях общеобразовательной школы не всегда проводится достаточно эффективно и далеко не все учащиеся могут выполнить нормативные требования учебной программы. Поэтому необходимо совершенствование методики обучения метанию малого мяча на уроках физической культуры на начальном этапе, путем формирования

представления о технике метания, и направленного развития специальных физических качеств.

Очевидно, критериями сформированности навыка, определяющими степень его устойчивости и надежности являются оценки «удовлетворительно», «хорошо» и «отлично». Разница, между которыми достигается 4-5 метрами у мальчиков и 2-3 метрами у девочек. Но то же можно сказать и о метании спортсменами. Критериями сформированности навыков у них будут уже служить разрядные нормативы 3,2,1 разрядов и т.д. В их исполнении метание - это уже не степень овладения навыком, а умение высшего порядка или умения мастерства.

При достижении такого уровня происходит индивидуализация техники метания: осваиваются различные варианты двигательного навыка, вырабатывается умение использовать приобретенный навык в сложных условиях.

Основной способ организации учащихся при обучении технике метания малого мяча должен быть фронтальный (или групповой). Для этого на начальном этапе обучения (младшие школьники) можно использовать не теннисные мячи, а самодельные, изготовленные из ткани или из пенопласта. Так же рекомендуют использовать сетку - занавес поперек спортивного зала. Сетка гасит скорость попадающего в него мяча, что облегчает и ускоряет процесс подбора снарядов; возможно встречное метание в сетку и проведение подвижных игр двумя группами одновременно, что повышает плотность урока в 3-4 раза; позволяет выполнять в зале метание утяжеленного мяча, весом 150 грамм. Для становления навыка в процессе обучения необходимо выполнять правильные движения с повторением не менее 8-10 раз, а при закреплении уже изученного движения - в пределах 25-30 раз.

В школьной программе способ отведения снаряда не оговаривается. Но как показал анализ литературных источников, наиболее эффективный способ отведения снаряда (замах) по-дуге «вперед-вниз-назад», так как при его выполнении:

— увеличивается амплитуда замаха,

— больше свобода движений руки со снарядом отражает естественное движение, увеличивает возможность использования в работе мышц руки и туловища, используется, как в метании на точность (меткость), так и в метании на дальность;

— используется при метании различных снарядов (копья, гранаты), то есть, возможен положительный перенос.

Поэтому, именно этому способу отведения снаряда (по дуге «вперед-вниз назад») целесообразно обучать школьников, начиная с младших классов.

Выводы. В процессе обучения технике метания малого мяча следует чередовать имитационные упражнения без снаряда, имитационные упражнения со снарядом, упражнения, завершающиеся броском мяча. Имитационные упражнения дают возможность выполнять задание одновременно всем учащимся, проанализировать внешнюю структуру движения и не тратить время на подбор снаряда, что повышает моторную плотность урока.

Список литературы:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2008. 480 с.

2. Лях В.И. Учение и обучение двигательным действиям // Теория и практика физической культуры. М.: 2015. – С. 18 – 23

Голубина Надежда Владимировна,
преподаватель кафедры ТиМ ФК
Тонкушина Валерия Валерьевна, студент
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 14-15 ЛЕТ

Аннотация. В статье рассматриваются некоторые особенности развития специальной выносливости лыжников-гонщиков учебно-тренировочных групп. Эффективное применение круговой тренировки оказывает позитивное воздействие на развитие статистической силовой выносливости и быстроты движений.

Ключевые слова: лыжные гонки, работоспособность, выносливость, специальная выносливость.

Актуальность. Тренировка лыжника – специализированный педагогический процесс, направленный на достижение высоких результатов. Основная цель в лыжном спорте – это достижение высоких результатов в соответствии с динамикой возрастного развития и становления спортивного мастерства. Достижению этой цели подчинена вся деятельность спортсмена в процессе тренировки.

Движение лыжника на дистанции разнообразны и сложны по координации. Он должен не только владеть двигательными навыками, обеспечивающими передвижение различными способами по равнине и позволяющими преодолевать подъёмы и спуски, но и уметь использовать эти двигательные качества в сложных условиях, иногда при мгновенном изменении рельефа и направления трассы. Одним из существенных факторов, определяющих уровень спортивной работоспособности лыжника гонщика, является выносливость.

Выносливость в лыжном спорте, как качество проявляется в двух основных видах:

— в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности;

— в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

С приходом новых технологий, изучением биомеханических характеристик лыжников-гонщиков произошли значительные изменения в технике лыжных ходов. Соответственно изменились и требования к подготовке спортсменов, также поменялся и тренировочный процесс. Произошел уход от больших объёмов в сторону статических и статодинамических упражнений, направленных на совершенствование и развитие специальной выносливости.

Уровень развития выносливости зависит от функциональных возможностей всех органов и систем организма, особенно ЦНС, ССС, дыхательной и эндокринной систем, а также состояния обмена веществ и нервно-мышечного аппарата. Некоторые виды выносливости могут не корректировать друг с другом. Можно обладать высокой выносливостью в динамической работе и малой в удержании статического усилия. Это обусловлено различиями в биохимических механизмах обеспечения работ и в особенностях развития торможения в ЦНС. Чем больше интенсивность, тем меньше выносливость.

Цель исследования: изучение научно-методических основ развития специальной выносливости у лыжников-гонщиков 14-15 лет.

Методика и организация исследования. В ходе изучения научно-методической литературы выявлена проблема не достаточного развитого применения методик развития специальной выносливости лыжников-гонщиков 14-15 лет.

При изучении научно-методической литературы, обращалось внимание на ряд положений, имеющих непосредственное отношение к нашему исследованию:

а) структура подготовленности юных лыжников;

b) физическая, функциональная и специальная подготовка лыжников и спортсменов других циклических видов спорта;

c) управление тренировочным процессом юных лыжников и спортсменов циклических видов спорта на различных этапах годичного цикла подготовки.

Были определены средства общей физической подготовки и специальной физической подготовки на тренировочном этапе; психология, физиология, спортивная метрология, позволившие объективно проанализировать и обосновать результаты исследований.

Также были использованы рекомендации по применению круговой тренировки за счет использования специальных упражнений ведущих тренеров. Позволило выявить положительное отношение лыжников-гонщиков к введению комплексов физических упражнений в тренировочный процесс, а также оценивать состояние занимающихся во время тренировки.

Педагогические наблюдения велись за лыжниками-гонщиками 2005-2006 г.р., которые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Каждая группа состояла из 7 мальчиков (в возрасте 15-16 лет). В течение двух сезонов (2020-2021г.г.) наблюдения осуществлялись на базе ДЮСШ «Орион». При этом основное внимание уделялось регистрации использования средств и методов, направленных на воспитание специальной выносливости, выполнение объемов тренировочных нагрузок спортсменами и контролировалась интенсивность выполнения основных средств специальной подготовки. Полученные данные фиксировались в журнал.

Первый тип был распределен на шесть вариантов по преимущественному воздействию на отдельные компоненты специальной выносливости лыжников-гонщиков (спринтерскую, скоростную, стайерскую) и по величине нагрузок. Первый вариант - микроцикл, в котором решалась задача развития спринтерской и скоростной выносливости. В содержание этого микроцикла входили две-три ударные (большие) – 90–100% объема тренировки, направленные на спринтерскую и скоростную выносливость.

Основными средствами были упражнения на лыжероллерах и лыжах на коротких и средних отрезках до 600 метров. Основной метод переменных и интервальных нагрузок. Например, несколько серий 4 × 150 м.; 4 × 200 м.; 3 × 250 м. и т. д. Эти тренировочные занятия являлись ключевыми для данного микроцикла, определяющими его основную направленность, кроме них, в микроцикле использовались и тренировки другой направленности на скоростно-силовые качества, но они решали только задачи поддержания последних.

Метод выполнения внутри серии – интервальный (продолжительность активного отдыха между отрезками в серии до 30 секунд), между сериями – повторный (активный отдых до 2 минут). Второй вариант микроцикла – развивающий скоростную и стайерскую выносливость. Ключевыми тренировками являются 1 и 2 зоны, направленные на скоростную выносливость (объем 90–100%) и 1–2 на стайерскую выносливость, выполняемую повторно-серийным методом.

Третий микроцикл, развивающий стайерскую выносливость ключевыми тренировками (2–3) являются ударные тренировки на длинных отрезках, выполняемые повторным методом. Четвертый, пятый и шестой варианты микроциклов повторяли по направленности основных тренировок первый, второй и третий варианты, но отличались тем, что объем тренировочных нагрузок был средним (50–60%) и решали задачу поддержания специальной выносливости.

Объемы нагрузок на одной тренировке с развивающим эффектом колебались в пределах плюс/минус 15% в зависимости от дня микроцикла и индивидуального состояния спортсменов. После дня отдыха относительная величина нагрузки была больше, после ударной тренировки – меньше.

Результаты исследования и их обсуждение. Объемы выполняемой работы в контрольной и экспериментальной группах был практически одинаковыми. Объемы в километрах за 6-и недельный цикл составил примерно 184 км в ЭГ и 189 км в КГ. Тестирование в середине и в конце

эксперимента показало, что более существенный прирост спортивного результата в ЭГ.

Показатели	КГ		ЭГ	
Дистанция 10км	38,34	37,16	37,06	36.02

Таким образом, выявлена эффективность направленной тренировки факторов специальной выносливости лыжников-гонщиков в подготовительном и соревновательном периодах.

Подводя итоги результатов педагогического эксперимента, можно отметить, что направленная тренировка развития факторов специальной выносливости, обладает достаточной эффективностью развития специальной выносливости.

Выводы. В современном лыжном спорте в подготовительном периоде преимущественно пользуются методикой, основанной на лыжероллерной подготовке, т.к. применение упражнений на лыжероллерах представляет собой более высокую ступень летней подготовки лыжника-гонщика. Но в подготовке спортсменов 14-15 лет, где нет достаточных условий тренеры предпочитают использовать методику, основанную на имитационной упражнениях, т.к. она более доступна и проще в использовании.

Список литературы:

1. Багин, Н.А. Эффективность тренировочных нагрузок и их коррекция в тренировочном процессе лыжников-гонщиков / Н.А. Багин // Теория и практика физической культуры. – 2000 - №5 - С.33-35. – ISBN отсутствует. Текст : непосредственный.

2. Беляева, Н.А. Комплексы упражнений для тренировки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде : учебно-методическое пособие: для студентов всех специальностей / Н. А. Беляева – Москва : ГУУ, 2012. – 50с.- ISBN 978-5-215-02400-3. Текст : непосредственный.

Варнавина Наталья Владимировна,
преподаватель кафедры ТиМ ФК
Кузнецова Василиса Андреевна, студент
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У АКРОБАТОВ 5-7 ЛЕТ

Аннотация. Спортивная акробатика представляет собой большой и весьма разнообразный комплекс физических упражнений. Ценность акробатических упражнений, как средства физического воспитания, подтверждается практикой и научными исследованиями. Особую ценность акробатические упражнения представляют для детей дошкольного возраста. Известно, что упражнениями на гибкость, легче овладеть в дошкольном возрасте.

Ключевые слова: физическая культура, акробатика, гибкость.

Актуальность. В возрасте 5-7 лет у детей относительно легко развивается гибкость в различных суставах. Это создает прочную основу специальной двигательной подготовки для дальнейшего совершенствования не только в акробатике, но и в любом другом виде спорта. Известно много примеров, когда дети дошкольного возраста, занимаясь, первые полтора-два года только акробатикой, в дальнейшем достигают спортивного мастерства в таких видах спорта, как гимнастика и прыжки в воду. Однако непрерывный рост результатов требует постоянного анализа форм, средств и методов работы с юными спортсменами. Более того, именно в 5-7 лет в акробатике юные спортсмены окончательно специализируются, т. е. определяются с видом спортивной специализации в акробатике. Диапазон и уровень развития гибкости неоспоримо важен для окончательной специализации спортсменов, следовательно, разработка и апробация методики развития гибкости у акробаток 5-7 лет на основе игрового метода актуальна и своевременна. Не секрет, что оптимальное развитие гибкости является принципиально важным в спортивной акробатике. Без развития гибкости, на наш взгляд невозможно

не только достичь каких – либо результатов в спорте, но и вообще остаться в этой сфере спортивной деятельности или творчества. Как мы полагаем, именно гибкость является одним из основополагающих для акробатики. При этом мы должны предусмотреть строго индивидуальный подход в выборе способов и средств воздействия для развития гибкости.

Цель исследования: разработка методики повышения уровня гибкости у акробатов 5-7 лет.

Методика и организация исследования. Исследовательская работа проводилась на базе спортивной школы РОО СОФСА (Региональная общественная организация «Свердловская областная федерация спортивной акробатики») г. Екатеринбурга, 2022 года. В исследовании принимали участие спортсмены 5-7 лет (группа начальной подготовки) в количестве 8 человек.

Педагогическое исследование проводилось в несколько этапов.

Первый этап включал изучение и анализ литературы по теме исследования. На данном этапе формулировались объект, предмет, цель, задачи и гипотеза исследования.

На втором этапе исследования проводилось тестирование уровня развития гибкости юных спортсменов контрольной и экспериментальной групп. Проводился педагогический эксперимент. На начальном этапе эксперимента было проведено тестирование физической подготовленности детей 5-7 лет, по результатам которого были составлены экспериментальная и контрольная группы, по 4 человека в каждой. Оценка уровня физической подготовленности проводилась по результатам тестирования в начале и в конце эксперимента.

Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю, продолжительностью 40 минут.

На третьем этапе исследования осуществлялась математическая обработка и анализ полученных данных. На этом же этапе сформулированы выводы проведенного исследования.

Тестирующая часть предусматривала оценку уровня развития базовой

гибкости и уровня физической подготовленности. После тестирования занимающиеся распределились на две однородные группы: контрольную и экспериментальную, по 4 человека.

Для развития гибкости, занимающиеся контрольной группы, применяли упражнения в соответствии с рабочей программой СШ.

В экспериментальной группе дополнительно к данной программе применялись разработанные комплексы упражнений для развития гибкости. Они включались в подготовительную и основную части занятия.

Методика развития гибкости была рассчитана на 16 уроков. Занятия по данной методике проводились 3 раза в неделю и продолжались 40 минут.

Разучивание и выполнение упражнений проводилось по степени их сложности по принципу «от простого к сложному».

В тестировании и планировании упражнений на развитие гибкости детей младшего школьного возраста соблюдался ряд методических приемов, разработанных в системе физической культуры и спорта на которых основана разработанная нами методика:

1. «Наклоны». Выполнять их можно в положении стоя: встать ровно и не сгибая колени постараться дотянуться до пола. Чтобы улучшить гибкость можно выполнять легкие пружинящие движения. Со временем увеличивая количество подходов и амплитуду. Аналогичное упражнение можно выполнять, из стойки ноги врозь, стараясь, дотянутся до поверхности локтями.
2. «Наклоны в сторону». Встать ровно в стойку ноги врозь. Правая рука верх, а левая рука на пояс. Наклон влево, максимально вытягиваясь. При этом не следует совершать пружинящих движений. Повторить на другую сторону.
3. «Бабочка». Сесть на пол, согнув коленные суставы и сложив стопы вместе. Медленно развести колени в стороны, помогая при необходимости локтями. Затем можно усложнить упражнение: во время разведения ног, вытянуться вперед, стараясь дотронуться до пола животом и грудной клеткой.
4. «Растяжение ног». Принять положение, сед на полу. Поднять одну ногу, обхватив ее ладонями за бедро или лодыжку и постараться подтянуть ее

к лицу. Важно удержаться в таком положении до 10 секунд, а затем повторить аналогичное действие на другую ногу.

В методике были использованы игры для развития гибкости:

1. Игра на определение уровня гибкости в плечевых суставах.

«Ящерицы». Цель: развить гибкость плечевых суставов. Оборудование: кегли. В игре участвуют 2 команды. На игровом поле расставляют кегли, которые должны будут огибать проползающие игроки. По сигналу ведущего игроки становятся на четвереньки спиной к полу и передвигаются по дистанции, стараясь не сбить кегли. Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию.

2. Игра для определения уровня гибкости в позвоночном столбе.

«Передача мяча змейкой». Цель игры: развить гибкость в позвоночном столбе. Оборудование: мячи. Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Задача участников передать мяч стоящему сзади. Причем один из игроков передает мяч над головой, а другой — между ног. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает.

3. Игра на определение гибкости в тазобедренных суставах.

«Эстафета с гимнастической палкой». Цель: развить гибкость в тазобедренных суставах. Оборудование: гимнастическая палка. Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Первый игрок по сигналу ведущего перешагивает через гимнастическую палку, которую держит в руках, затем передает ее следующему игроку. Побеждает та команда, которая первой выполнит задание.

4. Игра на определение гибкости в коленных суставах. «Ловишки с приседанием». Цель: развивать гибкость, ловкость.

Ход игры: Игроки выбирают водящего, а сами разбегаются по площадке. Водящий догоняет их, стараясь запятнать. Игрок, которого догоняет водящий, может присесть и дотронуться рукой до земли. В этом положении пятнать его

нельзя. Однако водящий может стать в двух шагах от присевшего и считать до пяти. Если при счете «пять» игрок не убежит, то водящий может его пятнать. Игра проводится в пределах границы, которую разметил тренер, покидать которую запрещается, нарушивший это правило становится водящим. Побеждает тот, кто ни разу не побывал в роли водящего.

5. Игра на определение гибкости в голеностопных суставах. Эстафета «Туннель из обручей». Цель: развить гибкость в голеностопных суставах. Инвентарь: обручи. Описание игры. Игроки делятся на 2 команды. Часть участников команды держит обручи, образуя туннель, другая часть по сигналу ведущего пробегает по туннелю. Затем участники меняются местами. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.

Тренировочные занятия проводились 3 раз в неделю, продолжительностью 40 минут.

Понедельник:

Таблица 1 – комплекс упражнений и игр для развития гибкости в тазобедренных суставах.

№	Упражнение	Дозировка	Общие методические указания
I 10-15 мин.	Подготовительная часть: Построение, сообщение задач тренировки.	3-5 мин	Построение в одну шеренгу, проверить наличие формы.
10 мин	И.п стойка руки в стороны Круговые движения головой вправо-влево с одновременным вращением кистей рук вперёд-назад	16 раз	Выполнять в спокойном темпе По 8 раз в каждую сторону При вращении головой вправо кисти вращать вперёд, при вращении головой вправо-назад
	И.п стойка руки на пояс 1-2 наклон к левой, руками касаемся пола, затем в и.п. 3-4 тоже к правой 5-6 наклон вперед, руками касаемся пола, затем и.п. 7-8 наклон назад, затем и.п.	4 раза	На каждый счёт, Наклон как можно ниже, при наклоне вперед стараемся доставать ладонями до пола.
	И.п сед ноги врозь в упоре сзади. 1-2 максимальный наклон к правой, руки вперед, затем и.п. 3-4 максимальный наклон к левой, руки вперед, затем и.п.	8 раз	Наклон как можно ниже, грудью должны достать до колена, руки прямые.
	И.п стойка, руки в стороны 1-2 выпад влево, руки вперед, затем и.п.	4 раза	Выпад как можно ниже, руки прямые, спина прямая.

	3-4 выпад влево, руки вперед, затем и.п. 5-6 выпад вперед правой, руки вперед, затем и.п. 7-8 выпад вперед левой, руки вперед, затем и.п.		
	И.п стойка руки на пояс 1-4 наклон вперед с отведением правой ноги назад 5-8 тоже с левой	4 раза	Спина прямая, нога прямая
	И.п упор присев 1-8 выпрыгивания из низкого приседа с хлопком сверху	4 раза	Постараться максимально долго задержать положение тела в воздухе. После каждого прыжка сохранять и.п
II 20 мин.	Основная часть: Игра: эстафета с гимнастической палкой. Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Первый игрок по сигналу ведущего перешагивает через гимнастическую палку, которую держит в руках, затем передает ее следующему игроку. Побеждает та команда, которая первой выполнит задание.	Игра продолжается до победы одной из команд.	Действовать сообща всей командой
III 3-5 мин.	Заключительная часть Построение, подведение итогов тренировки.		Построение в одну шеренгу.

Среда:

Таблица 2 – комплекс упражнений и игр для развития гибкости в коленных суставах.

№	Упражнение	Дозировка	Общие методические указания
I 10-15 мин.	Подготовительная часть: Построение, сообщение задач тренировки.	3-5 мин	Построение в одну шеренгу, проверка формы.
10 мин	<u>ОРУ на месте:</u> И.П. стойка, руки на пояс 1- правая назад на носок, руки вверх 2- и.п. 3-4 тоже с другой	8 раз	Выполнять в спокойном темпе, спина прямая, нога прямая
	И.П. стойка ноги врозь, руки согнуть в стороны 1-3 повороты вперед, 4- и.п. 5-8 тоже в другую сторону	4 раз	Спина прямая, взгляд прямо, точные повороты.
	И.П. стойка ноги врозь, руки за голову 1- наклон влево, руки вверх	8 раз	Наклон как можно ниже, спина прямая.

	2- и.п. 3-4 тоже в другую сторону		
	И.П. стойка ноги врозь, руки в стороны 1- наклон к правой 2- и.п. 3-4 тоже к левой 5- наклон вперед 6- и.п. 7- наклон назад 8- и.п.	4 раза	Наклон как можно ниже, ноги прямые. спина прямая.
	И.П. стойка, руки на пояс 1- выпад левой вперед, руки в стороны 2- и.п. 3-4 тоже с другой		Задняя нога прямая, стопа стоит на полу, руки точно в сторону.
	И.П. стойка, руки на пояс 1- упор присев 2- упор лежа 3- упор присев 4- и.п.	8 раз	Ноги прямые, голова открыта, не сгибаться, спина прямая
	И.П. сед в упоре сзади 1- левая вверх, хлопок над ней 2- и.п. 3-4 тоже с другой	8 раз	Ноги прямые, не сгибаются, спина прямая.
	Прыжки: И.П. стойка руки на пояс 1-3 прыжки на двух 4- поворот на 360 градусов	8 раз	Прыжки на полупальцах, ноги прямые
II 20 мин.	Основная часть: Игра: «Ловишки с приседанием» Игроки выбирают водящего, а сами разбегаются по площадке. Водящий догоняет их, стараясь запятнать. Игрок, которого догоняет водящий, может присесть и дотронуться рукой до земли. В этом положении пятнать его нельзя. Однако водящий может стать в двух шагах от присевшего и считать до пяти. Если при счете «пять» игрок не убежит, то водящий может его пятнать. Игра проводится в пределах границы, которую разметил тренер, покидать которую запрещается, нарушивший это правило становится водящим. Побеждает тот, кто ни разу не побывал в роли водящего.		Быть гибким, внимательным, ловким. Стараться не стать ведущим.
III 3-5 мин.	Заключительная часть: Построение, подведение итогов тренировки.		Построение в одну шеренгу.

Пятница:

Таблица 3 - комплекс упражнений и игр для развития гибкости в позвоночном столбе.

№	Упражнение	Дозировка	Общие методические указания
I 10-15 мин.	Основная часть: Построение, сообщение задач тренировки	3-5 мин	Построение в одну шеренгу, проверка формы.
15 мин	ОРУ на месте: И.П. основная стойка 1- левая вперед на носок, руки вверх 2- и.п. 3- правая вперед на носок, руки вверх 4- и.п.	8 раз	Спина прямая, руки прямые, ноги прямые.
	И.П. стойка, руки к плечам 1-3 круговые движения плечами вперед 4- и.п. 5-8 тоже в другую	4 раза	Спина прямая, взгляд направлен вперед.
	И.П. стойка ноги врозь, руки в стороны 1- наклон к левой 2-3 держать 4- и.п. 5-8 тоже к другой	4 раза	Наклон ниже, пальцами достаем до пола.
	И.П. стойка руки в стороны 1- выпад левой назад, руки вперед 2- и.п. 3-4 тоже с другой	8 раз	Выпад ниже, руки прямые.
	И.П. лежа на спине, руки вверх 1- мах левой вперед, хлопок под ногой 2- и.п. 3-4 тоже с другой	8 раз	Мах сильнее, хлопок точный
	И.П. упор лежа 1- левая назад, правая рука вверх 2- и.п. 3-4 тоже с другой	8 раз	Спина прямая, руки, ноги прямые.
	Прыжки: И.П. стойка, руки за спину 1- ноги врозь, хлопок над головой 2- и.п.	16 раз	Прыжок выше, хлопок точный.
II 20 мин.	Основная часть: Игра: «Передача мяча змейкой» Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Задача участников передать мяч стоящему сзади. Причем один из игроков передает мяч над головой, а другой — между ног. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает	Игра длится до победы одной из команд.	Точная передача мяча.

III 3-5 мин.	Заключительная часть: Построение, подведение итогов тренировки.		Построение в одну шеренгу.

Результаты исследования и их обсуждение. Рассмотрев понятие гибкости и её значение в двигательной деятельности акробатов, можем выделить 2 формы проявления гибкости: активная гибкость – это способность человека достигать больших амплитуд движений за счет сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав; и пассивная гибкость – это способность выполнять движения с наибольшей амплитудой под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений. Также я выяснила, что различают общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большей амплитудой. Специальная гибкость – это предельная подвижность в отдельных суставах, соответствующая требованиям конкретного вида деятельности и определяющая эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности.

Следует отметить одну особенность, которая может оказать весьма существенное влияние на взаимосвязи гибкости и силовых качеств. При большей пассивной подвижности, за счет более свободного сустава и меньшей сопротивляемости мышечно-связочного аппарата, оказывается более легким переход звена тела из положения покоя к суставному движению на начальном его участке. Справедливость этого положения подтверждают многочисленные случаи, когда у одного и того же спортсмена подвижность ухудшается в тазобедренных суставах, но улучшается в плечевых (над которыми он работал).

Из этого я могу сделать такой вывод, что гибкость очень важна в спортивной акробатике, так как во многих упражнениях гибкость играет основную роль, например, упражнение «Угол», спортсмен не сможет выполнить это упражнение без достаточно развитой гибкости, он просто не

сможет поднять прямые ноги вверх, на уровень 90 градусов и выше поэтому, если спортсмен хочет участвовать в соревнованиях и идти в большой спорт (профессиональный) он обязан развивать гибкость до самого максимального уровня.

Проанализировав методики развития гибкости в спортивной акробатике, я могу сказать, что в процессе физического воспитания не следует добиваться предельного развития гибкости, поскольку чрезмерное ее повышение ведет к деформации суставов и связок, и затем к их «разболтанности», нарушает осанку и отрицательно сказывается на проявлении других физических способностей. Ее надо развивать лишь до такой степени, которая обеспечивает беспрепятственное выполнение необходимых движений.

Все упражнения в растягивании, в зависимости от режима работы мышц, можно подразделить на три группы: динамические, статические, и комбинированные. В одних из них основными растягивающими силами служат напряжения мышц, в других – внешние сил. Каждая группа включает в себя активные и пассивные движения. Динамические активные упражнения – наклоны туловища, пружинистые. Маховые, рывковые, прыжковые движения, которые могут выполняться с отягощениями. Статические активные упражнения предполагают удержание определенного положения тела с растягиванием мышц. Для развития гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движений.

Упражнения, характеризующие подвижность суставов: наклоны туловища вперед в положении сидя; выкрут палки; поднимание рук вверх в положении лежа на животе; продольный шпагат; упражнение мост.

Выводы. Нами была разработана методика, основанная на упражнениях и играх для развития гибкости в плечевых суставах, для развития гибкости в позвоночном столбе, для развития гибкости в тазобедренных суставах, для развития выносливости, для развития гибкости в голеностопных суставах.

Список литературы:

1. Арнольд, Нельсон Анатомия упражнений на растяжку. Иллюстрированное пособие по развитию гибкости и мышечной силы / Нельсон Арнольд. - М.: Попурри, 2016. - 534 с. - ISBN: 9-789-85152220-6 Текст: посредственный.

2. Бумарскова, Н. Н. Комплексы упражнений для развития гибкости. Учебное пособие / Н.Н. Бумарскова. - М.: МГСУ, 2015. - 128 с. - ISBN:978-5-7264-0994-8 Текст: непосредственный

3. Козлов, В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В. Козлов. - М.: Владос, 2015. - 629 с. - ISBN: 978-5-6910-0798-9 Текст: непосредственный.

Габдуллин Радмир Илдарович, аспирант
кафедры управления ФК
ФГБОУ ВО Уральский государственный университет
физической культуры
г. Челябинск

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

Аннотация. В статье представлен обзор научно-методической литературу по проблеме формирования учебной мотивации студентов-спортсменов. Охарактеризованы основные аспекты формирования мотивации в целом, рассмотрены факторы влияющие на тот или иной вид мотивации, представлена структура мотивации во взаимосвязи с ценностными ориентациями студентов спортсменов. Особое внимание уделено механизму формирования мотивации, как одного из важнейшего элемента формирования личности спортсмена. Проведено исследование, направленное на выявления учебной мотивации студентов-спортсменов Уральского государственного университета физической культуры. Охарактеризованы результаты исследования, в которых рассмотрены категории студентов старших и младших курсов.

Ключевые слова: студенты, учебная мотивация, вуз физкультурно-спортивного профиля, формирование.

Актуальность. Особенности мотивации студентов-спортсменов к учебной деятельности можно отнести к наиболее острым проблемам, когда встает вопрос не просто о посещении студентами какого-либо предмета, а их заинтересованность и вовлеченность в учебный план дисциплины. Не стоит забывать, что психологические характеристики любой деятельности, в том числе и обучения, является мотивация студентов к обучению. Основой успешной учебной деятельности любого студента является высокий уровень мотивации к данному виду деятельности.

В связи с этим изучение учебной мотивации и механизмов ее формирования стало одной из основных задач современной педагогики. Не случайно учебная мотивация привлекала внимание многих отечественных исследователей.

Этими учеными и другими исследователями и практиками накоплен значительный опыт изучения влияния мотивации на успешное освоение знаний и выполнение учебной деятельности, выделены особенности мотивации различных возрастных групп обучающихся.

Цель исследования – проанализировать методологические аспекты формирования учебной мотивации у студентов-спортсменов.

Формирование учебной мотивации студентов является одной из центральных проблем педагогики высшей школы. В условиях вуза физкультурно-спортивного профиля смысл учебной деятельности меняется, значение ее возрастает, усиливается значимость мотивационного компонента. Она ориентирует субъекта деятельности на самостоятельную постановку учебных, а затем и профессиональных целей, на осознание им смысла осуществляемой деятельности.

Мотивы могут в значительной мере предопределять действия. Они объясняют цель, которую ставит перед собой студент, предопределяют его поведение, отвечая преимущественно на вопрос «почему?».

Мотив учебной деятельности можно определить как направленность обучающегося на достижение целей собственного развития, в том числе — на приобретение знаний, умений и навыков, продиктованных его интересами, внутренними потребностями, а также внешней средой [3].

Мотивация учения есть комплекс факторов, определяющих мотивационную тенденцию учащегося, которая в зависимости от его образовательных намерений и внешних причин может активизировать, либо тормозить его учебную деятельность.

Существуют классификации мотивов по различным основаниям. Один из вариантов классификации мотивов учения опирается на две тенденции: к

достижению успеха и избеганию неудачи. Мотивированные на достижение успеха ребята ставят перед собой позитивные цели, активно ищут средства, испытывая при этом положительные эмоции, мобилизуя ресурсы [1]. Иначе ведут себя студенты, мотивированные на избегание неудачи: они не уверены в себе, боятся критики, с работой, где возможна неудача, у них связаны только отрицательные эмоции. Такая мотивация связана с низкой самооценкой, неверием в свои силы, в возможность успеха. Студенты со стремлением к успеху свои победы и неудачи склонны объяснять объемом своих усилий, своим старанием, что свидетельствует о внутреннем контролирующем факторе. Те же ребята, которые стремятся избегать неудачи, как правило, объясняют неуспех отсутствием способностей, невезением, а успех — везением или легкостью задания. У них начинает развиваться так называемая выученная беспомощность: попытка что-то делать дальше, предпринимать усилия — кажется им бессмысленной. Отсюда вытекает основная задача преподавателя — развивать стремление к успеху, всячески поощряя даже самое маленькое достижение, не акцентировать внимание на неудачах.

Рассматривая мотивацию учебной деятельности, необходимо подчеркнуть, что понятие мотив тесно связано с понятием цель и потребность.

Мотивация учебно-профессиональной деятельности студента может быть представлена как соотнесение целей, которые он стремится достигнуть, и внутренней активности его личности. Высокая мотивированность студента выражается в принятии им целей и задач обучения как личностно значимых и необходимых. При изучении мотивации учебно-профессиональной деятельности необходимо рассмотрение вопроса о её структуре. Понятие «структура мотивации» применяется, когда речь идет о доминировании, иерархии каких-либо мотивов, выделении их основных групп и подгрупп.

Иерархическая мотивационная структура определяет направленность личности студента-спортсмена, которая может приобретать различный характер в зависимости от того, какие именно мотивы становятся в тот или иной момент для него доминирующими [4].

В личности человека они взаимодействуют и получили название мотивационная сфера. В литературе этот термин включает в себя все виды побуждений: потребности, интересы, цели, стимулы, мотивы, склонности, установки.

Учебная мотивация определяется как частный вид мотивации, включенный в определенную деятельность, - в данном случае деятельность учения, учебную деятельность. Как и любой другой вид, учебная мотивация определяется рядом специфических для той деятельности, в которую она включается, факторов. В-первых, она определяется самой образовательной системой, образовательным учреждением; во-вторых, - организацией образовательного процесса; в-третьих, - субъектными особенностями обучающегося; в-четвертых, - субъективными особенностями преподавателя и, прежде всего, системы его отношений к студенту, к делу; в-пятых - спецификой учебного предмета.

Мотивация обучения складывается из ряда постоянно изменяющихся и вступающих в новые отношения друг с другом побуждений (потребности и смысл учения для учащихся, его мотивы, цели, эмоции, интересы). Поэтому становление мотивации есть не простое возрастание положительного или усугубление отрицательного отношения к учёбе, а стоящее за ним усложнение структуры мотивационной сферы, входящих в ней побуждений, появление новых, более зрелых, иногда противоречивых отношений между ними. Соответственно, при анализе мотивации стоит сложнейшая задача определения не только доминирующего побудителя (мотива), но и учета всей структуры мотивационной сферы человека [2].

Одной из проблем оптимизации учебно-познавательной деятельности студентов является изучение вопросов, связанных с мотивацией учения. Это определяется тем, что в системе обучающий – обучаемый студент является не только объектом управления этой системы, но и субъектом деятельности, к анализу учебной деятельности которого в ВУЗе нельзя подходить односторонне, обращая внимания лишь на технологию учебного процесса, не

принимая в расчет мотивацию. Как показывают социально-психологические исследования, мотивация учебной деятельности неоднородна, она зависит от множества факторов: индивидуальных особенностей студентов, характера ближайшей референтной группы, уровня развития студенческого коллектива и т.д. С другой стороны, мотивация поведения человека, выступая как психическое явление, всегда есть отражение взглядов, ценностных ориентаций, установок того социального слоя (группы, общности), представителем которого является личность (

Необходимо условие для создания у учащихся интереса к содержанию обучения и к самой учебной деятельности – возможность проявить в учении умственную самостоятельность и инициативность. Чем активнее методы обучения, тем легче заинтересовать ими учащихся. Основное средство воспитание устойчивого интереса к учению – использование таких вопросов и заданий, решение которых требует от учащихся активной поисковой деятельности.

Большую роль в формировании интереса к учению играет создание проблемной ситуации, столкновение учащихся с трудностью, которую они не могут разрешить при помощи имеющегося у них запаса знаний; сталкиваясь с трудностью, они убеждаются в необходимости получения новых знаний или применения старых в новой ситуации. Интересна только та работа, которая требует постоянного напряжения. Легкий материал, не требующий умственного напряжения, не вызывает интереса. Преодоление трудностей в учебной деятельности – важнейшее условие возникновения интереса к ней.

Организация исследования. Для достижения поставленной цели, нами был проведен педагогический эксперимент, направленный на исследование уровня мотивации студентов-спортсменов. В эксперименте приняли участие 140 студентов Уральского государственного университета физической культуры с 1 по 4 курс.

Трудность учебного материала и учебной задачи приводит к повышению интереса только тогда, когда эта трудность посильна, преодолима, в противном случае интерес быстро падает.

Нами был произведен анализ методик направленных на изучение мотивации студентов-спортсменов и выявлены наиболее актуальные и на наш взгляд наиболее информативные с точки зрения изучения познавательной направленности. Мы продиагностировали студентов по методике «Изучения учебной мотивации студентов», разработанной А.А. Реаном и В.А.

Якуниным, а также методике «Оценки мотивации обучения в вузе» Т.И. Ильиной.

Результаты исследования. Необходимо отметить, что при анализе результатов по методике Т.И. Ильиной нами были рассмотрено 3 показателя которые отражают направленность студентов на тот или иной мотив деятельности.

Таблица 1 – Результаты исследования мотивов студентов-спортсменов.

№	Мотив	Степень проявления в %
1	«приобретение знаний»	30
2	«овладение профессией»	50
3	«получение диплома»	20

Итак, как видно из таблицы 1 можно констатировать, что большинство студентов ориентировано на овладение профессией и стремлению к формированию профессиональных компетенций. На втором месте для студентов наиболее значимым является стремление к приобретению знаний, любознательность. И на последнем месте оказался мотив получения диплома, характеризующийся стремлением приобрести диплом при формальном усвоении знаний, стремление к поиску обходных путей при сдаче экзаменов и зачетов.

Доминирование мотивов по первой второй шкалам указывает на адекватный выбор профессии и удовлетворенности ею студентами.

При анализе результатов по методике «Изучения учебной мотивации студентов», разработанной А.А. Реаном и В.А. Якуниным нами были получены данные свидетельствующие о разнице результатов в ответах у студентов младших и старших курсов.

Проанализировав результаты исследования, мы установили, что для студентов, младших курсов, наиболее значимыми мотивами являются мотив «престижа» и «коммуникативный мотив», а также обозначился мотив

«избегания». Для этой группы студентов так же оказались равновесными два мотива: «социальный» и «творческой реализации».

Таблица 2 - Результаты исследования учебной мотивации студентов-спортсменов 1,2 курса.

№	Мотив	Результат выбора в %
1	Коммуникативные мотивы	20
2	Мотивы избегания	28
3	Мотивы престижа	16
4	Профессиональные мотивы	7
5	Мотивы творческой самореализации	10
6	Учебно-познавательные мотивы	9
7	Социальные мотивы	10

Таблица 3 - Результаты исследования учебной мотивации студентов-спортсменов 3,4 курса.

№	Мотив	Результат выбора в %
1	Коммуникативные мотивы	
2	Мотивы избегания	
3	Мотивы престижа	
4	Профессиональные мотивы	22
5	Мотивы творческой самореализации	
6	Учебно-познавательные мотивы	19
7	Социальные мотивы	

У студентов старших курсов наблюдается иное распределения по группам мотивов, так преобладающими видами мотивов выступают «Профессиональные мотивы» и «Учебно-познавательные мотивы», далее

следуют «Мотивы творческой самореализации» и «Коммуникативные мотивы» и на низком уровне оказался «Мотивы избегания».

Сравнивая результаты, полученные по представленным методикам оценки мотивации, в обеих группах, мы видим, что для младших курсов характерно отсутствие доминирующего мотива обучения, а ведущими являются коммуникационные мотивы и мотивы престижа, это связано с тем данный период обучения характеризуется кризисом профессионализации, когда молодой человек переоценивает сделанный профессиональный выбор.

Для студентов старших курсов проблема профессионального выбора не является основополагающей, так как данная возрастная группа, характеризуется четкой профессиональной направленностью, и многие студенты уже работают по профессии и понимают с чем будет связана их будущая деятельность.

Вывод. Изучение мотивационной сферы студентов-спортсменов имеет большое практическое значение как для формирования системы мотивов, соответствующей уровню мастерства и индивидуально-психологическим особенностям спортсменов, так и для оптимизации состояния психической готовности к соревнованию. В изучении мотивации выделяют два направления: первое изучает причины выбора того или иного вида деятельности, в том числе и спортивной; второе – объясняет обусловленность интенсивности мотивации.

Список литературы:

1. Бакшаева Н.А., Вербицкий А.А. Психология мотивации студентов: учеб. пособие. М.: Логос, 2006. 184 с.
2. ИльинЕ. П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2006. 512 с.

3. Королева О. А. Особенности мотивации студентов к обучению // Человек, экономика, общество: грани взаимодействия : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 28 декабря 2019г. : Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2019. URL: https://apni.ru/article/217-osobennosti-motivatsii-studentov-k-obucheniyu

4. Томашевская, О. А. Формирование познавательной мотивации студентов / О. А. Томашевская. — Текст : непосредственный // Педагогика: традиции и инновации : материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, декабрь 2013 г.). — Т. 0. — Челябинск : Два комсомольца, 2013. — С. 169-171. — URL: https://moluch.ru/conf/ped/archive/98/4618/ (дата обращения: 10.04.2022).

Ерыкалов Владимир Васильевич,
преподаватель кафедры ТиМ ФК
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА В СПОРТИВНО--ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

Аннотация. В последнее время популярность бега с каждым годом возрастает. Создаются клубы любителей бега, строятся новые стадионы, вдоль автомобильных трасс укладывают беговые дорожки со специальным покрытием и это не может не радовать. При этом очень многие бегают с точки зрения биомеханики не верно (бег на «цыпочках», с низкой беговой посадкой, постановкой ноги далеко перед центром тяжести и как следствие чрезмерно согнутыми коленями и т.д.). В итоге это приводит к перенапряжению мышц, суставов, связок и получению травм.

Ключевые слова: техника бега, биомеханика шага, захлест голени

Актуальность. В последнее время популярность бега с каждым годом возрастает. Создаются клубы любителей бега, строятся новые стадионы, вдоль автомобильных трасс укладывают беговые дорожки со специальным покрытием и это не может не радовать. Ведь бег является основным средством для развития сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, мышечной систем и т.д.

Вопрос стал вот в чем: очень многие бегают с точки зрения биомеханики не верно (бег на «цыпочках», с низкой беговой посадкой, постановкой ноги далеко перед центром тяжести и как следствие чрезмерно согнутыми коленями и т.д.). В итоге это приводит к перенапряжению мышц, суставов, связок и получению травм.

Цель нашего исследования: изучение методики обучения технике бега на короткие и длинные дистанции как любителей, так и профессионалов.

Методы и организация исследования. Проблема освоения техники бега всегда стояла в вопросах обучения не только легкоатлетов, но и других видов спорта (футбол, баскетбол, хоккей и т.д.) В нашем понимании, знание техники бега и основ биомеханики движений является важнейшим качеством тренерского мастерства.

Результаты и их обсуждение. В одном интервью, наставник Олимпийского Чемпиона и рекордсмена мира на 100 м Мориса Грина Джон Смит, сказал: «Нет никакого смысла бегать большие объемы, пока нет правильной техники». Любому начинающему спортсмену бегуну следует с первых занятий «поставить» технику бега и только потом приступать к полноценным тренировкам!

Учебно-тренировочные занятия легкоатлетов могут проходить как на открытом воздухе: парки, стадионы, так и в легкоатлетических манежах.

Группы подбираются по различным параметрам: возраст, степень владения техникой бега, предпочтение дистанции, потому как невозможно тренировать в одной группе детей и взрослых, спринтеров и стайеров, новичков и опытных бегунов. Тренер в таких условиях не сможет проследить технику каждого спортсмена. При этом группы не должны быть перенасыщены.

Также следует учитывать то, что у каждого любителя бега, ошибки в технике могут быть разными и следовательно подбор специальных беговых упражнений для исправления ошибок, будут индивидуальными.

Правильная с точки зрения биомеханики техника бега складывается из нескольких параметров:

• Положение тазобедренного сустава

• Наклон туловища

• Угол коленного сустава на вертикальной линии ОЦМТ (общий центр массы тела)

• Постановка опорной ноги на ОЦМТ. И тд.

Для проведения эксперимента были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная. В составе каждой группы было 7 юношей в возрасте 16-17 лет.

Учебно-тренировочные занятия проводились в СК «ЛУЧ» 3 раза в неделю. Длительность занятий 90 минут. В контрольной группе занятия проводились по программе СШ «Росток» (подвижные игры, встречные эстафеты, ускорения, кросс). В экспериментальной группе — по разработанной нами методике.

В начале основной части мы изучали биомеханику спортивной ходьбы. Необходимо было отработать постановку маховой ноги на центр тяжести прямой в коленном суставе.

После освоения первого этапа, приступали ко второй задаче: при ходьбе держать тазобедренный сустав в плоскости ОЦМТ.

На последующих тренировках, только после освоения правильной с точки зрения биомеханики ходьбы, приступали к бегу трусцой.

Каждая пробежка фиксировалась на планшет и ошибки обсуждались с ребятами. После того как каждый участник экспериментальной группы овладел техникой бега трусцой избегая «передней опоры», приступали к освоению бега на короткие дистанции.

Выводы. Результат эксперимента показал, что контрольная группа продолжила бегать на полусогнутых ногах, сильным «захлестом» голени и скованностью бега в верхнем плечевом поясе и в итоге не улучшила результат в контрольном тесте.

Экспериментальная группа за счет постановки маховой ноги на центр тяжести и высокой беговой посадкой, смогла увеличить длину и частоту шагов и улучшить скоростные качества.

Список литературы:

1. Донской Д.Д.; Зациорский В.М. Биомеханика. Учебник для институтов физической культуры / М.: Физкультура и спорт, 1979. - 264 с., ил.

2. Озолин Н.Г.; Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г.Озолин.- М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2011. - 864 с. - (Профессия — тренер).

3) Гагуа, Евгений Д. / Тренировка спринтера / Е.Д. Гагуа. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001. - 70 с.: ил., табл., 20 см.

Веделев Илья Олегович,
преподаватель кафедры ТиМ ФК
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Аннотация. В связи с обострившейся спортивной конкуренцией в лыжных гонках, изменением условий соревнований, появлением качественно нового инвентаря возникла необходимость совершенствования методики скоростно-силовой тренировки, моделирования скоростно-силовых характеристик. В данной статье рассматриваются важность скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков, подбор и использование эффективных средств и методов скоростно-силовых качеств в различные периоды подготовки.

Ключевые слова: лыжные гонки, физическая подготовка, скоростно-силовая подготовка, средства, методы.

Актуальность. Скоростно-силовые качества характеризуются непредельными 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.

Значительный интерес к скоростно-силовой подготовке в лыжных гонках объясняется дальнейшим прогрессирующим развитием тренировочного процесса, связанной с развитием лыжного спорта: модернизация лыжных трасс в сторону сложности рельефа, появлением более энергозатратных ходов (double-poling, т.е. передвижение одновременными ходами на классических лыжах без держащей мази) и постоянно

возрастающей конкуренции на международных соревнованиях. Скорость лыжника-гонщика при передвижении по дистанции зависит от мощности усилий, развиваемых при отталкивании руками и ногами, т.е. от скоростно-силовой подготовленности спортсмена.

Для лыжников-гонщиков скоростно-силовая подготовка имеет большое значение при прохождении равнинных участков, преодолении подъемов и в сложных погодных условиях. При сильном снегопаде, порывистом ветре, низких температурах, высокой влажности и т. д., ухудшающих работоспособность спортсменов, и условия скольжения лыж. Большое внимание на данном этапе развития лыжных гонок уделяется возрастной преемственности средств и методов скоростно-силовой подготовки и их доле в общем объёме тренировочных нагрузок.

Цель исследования – определить эффективные средства и методы скоростно-силовой подготовки лыжников-гонщиков.

Методы и организация исследования. Осуществлялись поиск и сбор источников информации (статьи, материалы конференций, тезисы докладов, журналы). Найденные источники научному редактированию и анализу.

Результаты и их обсуждение. Повышение объёмов нагрузки в тренировочном занятии за счёт применения большего количества скоростно-силовых упражнений или увеличение интенсивности передвижения спортсмена позволяет приблизить технические характеристики движений к соревновательным условиям, увеличить быстроту и силу отталкивания. Особенно важно повышение нагрузок скоростно-силовой направленности на всех этапах подготовительного периода. Кроме того, скоростно-силовые упражнения благодаря своему локальному воздействию могут усилить тренировочные нагрузки, не перегружая вегетативную систему организма.

Ввиду большого разнообразия подходов и методов к развитию физических качеств лыжников-гонщиков выдвигается единое мнение, что развивать силовые качества следует лишь до определённого оптимального уровня, превышение которого несомненно приведет к обратному эффекту –

снижению результатов и потере спортивной формы. Использование средств ОФП и СФП для развития скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков зависит от этапа подготовки и периода годичного цикла в многолетней спортивной подготовке.

Методика по применения средств развития скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков выглядит таким образом: в начале подготовительного периода, происходит так называемая закладка «фундамент» общей физической подготовленности, спортсмен тренируется, выполняя упражнения со значительными отягощениями 50-70% от максимальной силы. На следующем этапе использование средств в скоростно-силовой направленности предлагается проводить одновременно с использованием средств для развития быстроты. В то же время начинают применяться и именно скоростно-силовые упражнения (прыжки с места, в движении, многоскоки, упражнения в скоростном режиме с отягощением 15-30% от максимальных или рывком, ускорения на отрезках разной сложности). К концу второго и в начале третьего этапа для развития скоростно-силовых качеств начинают всё больше применяться специальные средства подготовки (имитация, лыжероллеры, велосипед).

Учитывая важность и значимость скоростно-силовых нагрузок в тренировочном процессе лыжников-гонщиков, специалисты предлагают в большей степени использовать их в июле-августе подготовительного периода. После использования схемы специально разработанной системы скоростно-силовых упражнений они советуют применять тренировочные нагрузки на выносливость. Такая схема в реализации динамики физических качеств обеспечивает лыжникам-гонщикам прирост отставленного тренировочного эффекта скоростно-силовых нагрузок и способствует дальнейшему развитию специальных видов выносливости.

Наибольший объём скоростно-силовой подготовки выполняется лыжниками-гонщиками в подготовительном периоде. В бесснежный период тренировки скоростно-силовые качества вырабатываются специфическими и

неспецифическими упражнениями, такими как общеразвивающие упражнения, трудовые процессы, передвижение по пересечённой местности, упражнения на тренажёрах.

К неспецифическим упражнениям для развития скоростно-силовых качеств лыжника относятся прыжки, прыжковые упражнения, многоскоки, метание лёгких снарядов, различные упражнения для мышц рук и туловища, выполняемые рывком. Из специфических средств подготовки авторы выделяют имитацию попеременного двухшажного хода в подъём, передвижение на лыжероллерах одновременными ходами или только за счёт отталкивания ногами или рукам, имитационные упражнения с резиновым амортизаторами или блоками и т.д.

Перед непосредственным развитием скоростно-силовых качеств обращают большое внимание на развитие «специальной» силы лыжника-гонщика, силы мышц, участвующих при передвижении на лыжах. В качестве средств силовой подготовки можно использовать многие виды спорта, отдельные их элементы. Например, гребля способствует развитию силы мышц рук, спины, брюшного пресса.

Развивать «специальную» силу некоторые авторы предлагают специфическими средствами, в частности, имитацией лыжных ходов с резиновыми амортизаторами. Применение резиновых амортизаторов на летне-осеннем этапе подготовительного периода оказывает существенное влияние на уровень развития силы мышц верхних конечностей, причём для развития силовых качеств лыжников-гонщиков наибольшее значение имеет повторная работа с весом отягощений 25-50% от проявления максимальной силы. Начиная со второго этапа подготовительного периода скоростно-силовые качества у лыжников-гонщиков развивают в начале неспецифическими, а затем специфическими средствами тренировки.

В рекомендациях авторов наибольшие различия выявлены в параметрах веса отягощения и в методах применения средств скоростно-силовой направленности. Вес отягощений или вес партнера не должен превышать 30-

40% от максимально возможного. Выполнение подобных упражнений в течение 30-50 секунд с интервалом отдыха 2-3 минуты (в 3-5-ти сериях) развивают силовую выносливость мышц нижних конечностей.

Для развития силовой выносливости лыжник-гонщик должен применять повторный метод, при котором упражнения выполняются с одинаковой умеренной скоростью при усилии 50-60% от максимальных возможностей. Для развития этого же качества автор рекомендует использовать и метод «до отказа», когда производится медленное непрерывное поднимание веса при усилии 50-70% от максимальных возможностей до нарушения правильного выполнения упражнения или невозможности его выполнять.

Интенсивность упражнений при тренировках на развитие силовых качеств должна составлять в рабочих фазах, где повторяются основные двигательные действия, по показателям ЧСС вначале фазы 120-140 уд/мин, в конце 170-180 уд/мин. Очень часто с целью развития скоростно-силовых качеств рекомендуют использовать метод непредельных отягощений. Суть этого метода заключается в многократном повторении упражнений с отягощением небольшого веса (до 30% от максимального) с числом повторений от 20 до 70 раз. Используя данный метод, можно достичь наибольшего эффекта в развитии специфических проявлений скоростно-силовых качеств, идентичных соревновательной деятельности лыжника-гонщика

В рекомендациях Ж. К. Холодова, В. С. Кузнецова (2000) обращается внимание на развитие общей и локальной силовой выносливости лыжников-гонщиков методом круговой тренировки с общим количеством станций от 5до 15-20 и с отягощением 40-50 % от максимального. Данный метод используется для воздействия на различные группы мышц при выполнении упражнений одно за другим. развивать силовую подготовленность.

Выбирая 6-8 упражнений, воздействующих на различные группы мышц. Упражнения можно выполнять на снарядах или с отягощением, подбирая их вес так, чтобы при умеренном темпе упражнения можно было выполнять 30-

60 секунд. Паузы между упражнениями недолжны быть слишком продолжительными (до 25-90 секунд). Отдых между повторениями должен составлять до 5 минут.

После локального развития силы мышц у лыжника-гонщика специалисты рекомендуют развивать быстроту и скоростную выносливость. Для этой цели предлагается использовать как специфические упражнения циклического характера (лыжи, лыжероллеры, имитация), так и неспецифические (бег, прыжки, плавание, гребля, велосипед и т. д.). Так, для развития скоростных качеств рекомендуют использовать повторные движения продолжительностью 20-60 секунд с максимальной скоростью и отягощением от 3 до 10-12 кг с интервалами отдыха 2-3 минуты, количеством повторений 4-6 раз. Причём решающее значение имеет высокая интенсивность движений при сохранении достигнутого уровня технической подготовленности. Скоростные качества лыжника-гонщика наиболее ярко проявляются при ускорении на различных участках трассы, а также в спортивных результатах на коротких лыжных дистанциях. Способность лыжников поддерживать высокий темп движений при очень быстром передвижении по дистанции различной длины характеризуется как скоростная выносливость.

Для развития скоростно-силовых качеств считается целесообразным применение следующих упражнений. Для ног – многоскоки по равнинной местности (5х40 м и 2х30 м), многоскоки с короткими (6х30 м) и длинными (7х50 м) подъёмами. Отдых между сериями 5-8 минут. Упражнения с блоками и амортизаторами, которые выполняются также сериями: 30с - с максимальной частотой, 60с – со средней и т. д. Плавание только с помощью рук, игры. Упражнения повторяются многократно или до небольшого утомления. Научными исследованиями установлено, что наилучшим средством скоростно-силовой подготовки для лыжника-гонщика является прыжковая имитация в подъёмы с палками. По их мнению, бег с имитацией в подъёмы по пересечённой местности в объёме 25-30% от общей тренировочной нагрузки создаёт необходимую базу скоростно-силовой подготовки лыжников-

гонщиков в подготовительном периоде. Развитие скоростно-силовых качеств будет эффективнее, если оно происходит параллельно с развитием силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и т. д.

Выводы. В результате анализа научно-методической литературы выяснено, что при развитии силы лыжника-гонщика величина отягощений увеличивается с повышением возраста и спортивной квалификации спортсмена. При развитии собственно скоростно-силовых качеств («взрывной силы») и силовой выносливости величина отягощений уменьшается с повышением интенсивности и количества повторений упражнения.

Выявлено также, что развитие того или иного физического качества зависит не столько от средства тренировки, сколько от методики его применения: интенсивности выполнения, длины отрезков, количества повторений, интервалов отдыха и общего времени выполнения и т. п. Поэтому с помощью одного упражнения, например, имитации лыжных ходов в подъёмы повторным методом, со средней интенсивностью (140-160уд/мин) можно развивать у лыжника силу мышц рук, ног, плечевого пояса. Выполняя это упражнение с соревновательной и превышающей её скоростью (ЧСС 180±10 уд/мин) в течение 20-40 секунд повторно, развивают быстроту. Применяя это упражнение с интенсивностью ЧСС 160-180 уд/мин повторно или чередуя с бегом в течение 30-40 и более минут, развивают скоростно-силовую выносливость.

Величина отягощений или интенсивности передвижения при развитии скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков определяется, главным образом, возрастными особенностями спортсменов, их уровнем подготовленности и разнообразием приёмов и методов направленного развития того или иного физического качества (силы, быстроты, скоростной или силовой выносливости и т. д.)

Основными методами развития скоростно-силовой подготовки являются: упражнения с отягощением, повторно-серийный, круговой, метод прыжковых упражнений, комплексный метод.

В тренировке лыжников-гонщиков чаще всего используется круговой, комплексный и метод прыжковых упражнений.

Повторно-серийный метод рекомендуется в основном в тренировках на лыжероллерах и прыжковой имитации в подъемы. Из приведенных примеров по развитию скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков ряд авторов, указывая на необходимость учета средств тренировки, времени выполнения, веса отягощения, не обращает внимания на темп их выполнения (интенсивность) или недостаточно точно указывает направленность в развитии того или иного физического качества.

Список литературы:

1. Гурский, А.В. Современные средства и методы специальной подготовки лыжника-гонщика: монография / А.В. Гурский, В.В. Ермаков, В.С. Шевцов. – Смоленск: СГАФКСТ, 2012. – 146 с.

2. Раменская, Т.И. Лыжные гонки / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Буки Веди, 2015. – 564 с.

3. Сергеев, Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Бабкин – М.: Академия, 2013. – 176 с.

4. Хеммерсбах, А. Лыжные гонки. Экипировка. Подготовка лыж. Техника. Тренировки. / А. Хеммерсбах, С. Франке – Мурманск: Тулома, 2012. – 172 с.

5. Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость / П. Янсен – Пер. с англ. - Мурманск: Тулома, 2006. – 160 с.