ISSN 2782-6449
2024

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, 2024

ISSN: 2782-6449

УДК 796

Редакционная коллегия:
Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой ТиМ ФК
И.В. Тарасевич

Теория и методика физической культуры и спорта: материалы научно-практической конференции (30 января 2024, г. Екатеринбург). Отв. ред. Тарасевич И.В. – Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», г. Екатеринбург, 2024. – 110 с.

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» руководитель направления, к.п.н., доцент Тарасевич И.В.

© Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» 2024
© Авторы тезисов 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Бикузина Е.Б., Ромашевский Д.В. Развитие силовых способностей у баскетболистов 16-17 лет методом круговой тренировки……...……5

Бирина О. А., Тарасевич И. В. Елизаров А.Н. Теоретико-методологические аспекты психологической подготовки спортсменов……...……10

Ворончихин А.П., Молокова О.В. Обучение технике подачи мяча детей 9-10 лет, занимающихся большим теннисом……..14

Гафарова Д.Д., Елизаров А.Н. Научные и методические основы развития гибкости у детей, занимающихся каратэ киокушинкай……19

Дмитриева М.И., Варнавина Н.В. Развитие силовых способностей у девочек 7-8 лет, занимающихся спортивной гимнастикой……..….22

Зообкова Ю.А., Шульженко П.А. Развитие гибкости у девочек 8-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой……..…..26

Лобанов А.М., Поляк Д.А. Специальная физическая подготовка юношей 17-18 лет, занимающихся спортивным туризмом……..….29

Лобанова Е.Е., Шульженко П.А. Научные и методические основы развития гибкости у детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивной аэробикой…….35

Лужбин Д.П., Ерещенко Ю.А. Формирование мотивации к занятиям спортом у детей среднего школьного возраста на примере легкой атлетики..40

Матвеева В.П., Ромашевский Д.В. Развитие координационных способностей у баскетболисток 12-13 лет……..48

Мокеева Е.Д., Варнавина Н.В. Развитие ловкости у детей 6-7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой……...52

Морозова А.П., Шачкова Т.А. Экспериментальная методика развития гибкости у девочек 9-10 лет занимающихся спортивной аэробикой…..…….58

Мотина О.А., Омельков А.В. Особенности психологической подготовки хоккеистов направленной на формирование мотивации достижения…….63

Некрасова А.А., Янченкова С.Л. Развитие гибкости у девочек 7-8 лет в одиночном фигурном катании на коньках……..67

Нудьга М.А., Ярошенко Д.В. Научные и методические основы развития координационных способностей в рукопашном бое…….72

Осмонкулов А.З., Омельков А.В. Научно-методические основы развития специальной выносливости гребцов 14-15 лет……...78

Плешкова Э.С., Ерещенко Ю.А. Развитие координационных способностей у детей среднего школьного возраста, занимающихся мотоциклетным спортом……...85

Спорыхина В.В., Поляк Д.А. Развитие выносливости у лыжников-гонщиков 13-14 лет……...92

Трофимюк И. С., Молокова О.В. совершенствование техники ударов боксеров 13-14 лет…….97

Уланова К.В., Ерещенко Ю.А. Теоретико-методические аспекты развития выносливости легкоатлетов старшего школьного возраста…….....101

Ялина Ю.Н., Ромашевский Д.В. Специальная физическая подготовка студентов 15-16 лет, обучающихся на специализации баскетбол в екатеринбургском колледже физической культуры……..107

Бикузина Е.Б.
Ромашевский Д.В.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Актуальность. Игровая деятельность баскетболистов во многом зависит от уровня развития силовой подготовленности, являющейся основой специальной физической подготовки и оказывающей существенное влияние на эффективность выполнения технико-тактических действий. Современный баскетбол – игра атлетическая. Высокий темп выполнения игровых действий, быстрая смена ситуаций на площадке, постоянное единоборство с противником, ограниченное время владения мячом предъявляют высокие требования к двигательным способностям спортсмена, его функциональным возможностям Общепринятыми средствами добиться требуемых сдвигов в силовой подготовленности спортсменов становится все труднее, так как тренировочные упражнения часто не позволяют обеспечить такую мощность работы мышц, которую они развивают при взаимодействии с внешней средой в ходе соревновательной деятельности. Подведение баскетболистов к состоянию спортивной формы может быть решено только на основании правильно построенной системы тренировок, которая будет способствовать сопряженному развитию силовых способностей и рационализации технико-тактических действий, а также их качественной реализации в соревновательной деятельности.

Все это предполагает хорошую силовую подготовленность баскетболиста, основы которой закладываются на разных этапах многолетней подготовки. Правильная организация тренировочного процесса на этапе

спортивного совершенствования – залог будущих успехов в соревнованиях любого уровня. Подростковый возраст с 16 до 18 лет характеризуется половым созреванием, сопровождающимся ускоренным физическим развитием. Принято условно считать, что подростковый возраст заканчивается с прекращением бурного роста. В подростковом возрасте происходит усиленный рост легких; довольно быстро нарастает и общий их объем. Нагрузка на эндокринную систему может способствовать развитию заболеваний щитовидной железы, сахарного диабета. Часто наблюдается так называемое «юношеское сердце» или «сердце подростка», характеризующееся увеличением его размеров, сердечным шумом, выявляемым при выслушивании сердца. Поэтому без совершенствования системы многолетней подготовки спортивного резерва в баскетболе нельзя добиться стабильных успехов в состязаниях команд высокого класса, а недооценка развития каких-либо физических качеств рано или поздно ощутимо скажется на мастерстве баскетболистов.

Исследования показывают, что силовые способности зависят от физиологического поперечника мышцы, соотношения мышечных волокон различных видов, количества включенных в работу двигательных единиц, синхронизации деятельности мышц-синергистов, своевременного выключения из работы мышц-антагонистов. В конкретных двигательных действиях силовые способности прямо обусловлены биомеханической структурой движения: возможностью вовлечения в работу крупных мышечных групп, длиной плеч рычагов и др.

Выделяют следующие основные виды силовых способностей: максимальную силу, взрывную силу и силовую выносливость. Под максимальной силой подразумеваются наивысшие возможности, которые спортсмен способен проявить при максимальном произвольном мышечном сокращении. Под взрывной силой понимают способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения.

Силовая выносливость – это способность длительное время поддерживать оптимальные си-ловые характеристики движений. Баскетбол становится все более контактной силовой игрой. Около 70% всех движений баскетболиста носит скоростно-силовой характер. Это требует от игроков, особенно центровых, специальной силовой подготовки. Они должны обладать взрывной силой - способностью проявлять свои силовые качества в кратчайший промежуток времени. В баскетболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, контратаки.

Современный баскетбол – это атлетическая игра, которая характеризуется высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей, скоростно-силовых качеств. Силовая подготовка – процесс воспитания и совершенствования силовых способностей спортсмена.

Основные задачи силовой подготовки спортсмена состоят в том, чтобы:

1. Увеличить силовые возможности, являющиеся общей предпосылкой совершенствования в избранном виде спорта, и (или) обеспечить сохранение их в необходимой мере применительно к особенностям этапов тренировки и стадий многолетнего процесса спортивного совершенствования.

2. Воспитать силовые способности, отвечающие специфическим требованиям избранного вида спорта, обеспечив развитие и эффективное использование их в той мере, в какой это необходимо для достижения целевого результата. Первая из этих задач относится преимущественно к общей силовой подготовке, вторая – к специальной. В общей силовой подготовке спортсмена широко используется эффект «переноса» силовых способностей: воспитывая, например, собственно-силовые или скоростно-силовые способности или силовую выносливость, а специальная силовая подготовка спортсмена, образно говоря, направляет развитие силовых способностей по руслу спортивной специализации. Тем самым она играет

ведущую роль в формировании структуры силовых способностей применительно к особенностям избранного вида спорта.

Для развития специальной выносливости применяются:

1) методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный);

2) методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный);

3) соревновательный и игровой методы.

Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

Для развития специальной выносливости применяются:

1) методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный);

2) методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный);

3) соревновательный и игровой методы.

Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6-10 упражнений, которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз. Соревновательный метод предусматривает использование различных соревнований в качестве средства повышения уровня выносливости

занимающегося. Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность. Используя тот или иной метод для воспитания выносливости, каждый раз определяют конкретные параметры нагрузки.

Список использованных источников

1. Артамонова, А.А. Об изменении значения понятия «физическое воспитание» / А.А. Артамонова, Ф.И. Собянин, В.В. Сокорев // Здоровое поколение – основа качественного образования: материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Ульяновск: УлГУ, 2014. – С. 11-14. – ISBN отсутствует. – Текст: непосредственный.

2. Бондарь, А.Н. Учись играть в баскетбол / А.Н. Бондарь. – Минск, 2013. – 110 с. – ISBN отсутствует. – Текст: непосредственный.

3. Василевский, Д.К. Методика использования восстановительных мероприятий в предсоревновательной подготовке баскетболистов на этапе спортивного совершенствования / Д.К. Василевский // Автореф. На соискание учёной степени канд. пед. наук. – Волгоград, 2014 –23 с. – ISBN отсутствует. – Текст: непосредственный.

Бирина О. А.
Тарасевич И. В.
Елизаров А.Н.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Спортивная деятельность в сознании человека чаще всего вызывает ассоциации с физической активностью, соревновательный процесс при реализации физических возможностей человека. Именно активная внешняя деятельность с использованием человеческого тела чаще всего выступает перед нами как наиболее яркая ассоциация с таким явлением как спорт. Тем не менее вне зависимости от спортивной деятельности иногда мы можем увидеть совершенно неожиданные результаты соревнований. Случаи, когда по всем параметрам фаворит, человек которому сулят победу до начала противостояния оказывается побежден в результате более слабым соперником. Или, например, ситуации в которых невероятно талантливый, обладающий отличными врожденными качествами для конкретного вида спорта на дистанции достигает значительно меньшего успеха, чем не столь талантливый спортсмен, но при этом волевой, трудолюбивый, подходящий к каждой тренировке с серьезным настроем спортсмен.

Конечно, у этих явлений могут быть различные причины и факторы их вызывающие. И в данной статье нам хотелось бы рассмотреть один из этих факторов, а именно психологическую подготовку спортсменов. Психологическая подготовка спортсменов включает в себя широкий круг действий тренеров, спортсменов, менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности

спортсменов, необходимых для эффективного и успешного тренировочного и соревновательного процесса. Результатом качественной психологической подготовки и раскрытие потенциала психических возможностей можно считать реализацию спортсменом своих возможностей в рамках выбранной спортивной деятельности и достижение им соответствующего способностям адекватного результата. Иначе говоря спортсмен имеющий низкие физические способности не станет сразу сильным, тем не менее при должной психической подготовке сможет проявить все имеющиеся у него возможности.

Критериями психологической подготовки спортсмена становятся такие параметры как: ориентировка в пространстве, чувство дистанции, быстрота реакции, логическое и тактическое мышление, концентрация внимания, устойчивое эмоциональное состояние и т.п. При оптимальной психологической подготовке у спортсменов наблюдается состояние психологической готовности, которое характеризуется уверенностью в себе, стремлением бороться до конца и победить, способностью мобилизовать все силы для достижения поставленной цели, а также психической устойчивостью.

Психическая устойчивость и эмоциональная стабильность является неотъемлемой характеристикой качественного тренировочного и соревновательного процесса. Скажем если спортсмен чрезмерно зол, то он может пропускать ошибки в своём выступлении, поддаваться провокациям соперников. В случаях же когда спортсмен сосредоточен на проблеме лежащей за пределами соревновательной площадки, недостаточная концентрация на процессе может повлечь за собой травматизацию.

Тем не менее не только негативные эмоции могут повлечь негативные последствия на качество выступления спортсмена. Также и чрезмерно положительные, эйфорические эмоции могут стать причиной переоценки собственных и недооценки способностей соперника. Слишком яркое переживание собственных успехов может привести к психическому

истощению на следующих этапах соревновательного и тренировочного процесса. Таким образом для спортсмена очень важен в меру положительный настрой, без крайних форм проявлений.

Частью психической устойчивости также является мотивация спортсмена на победу. Спортсмен должен быть настроен ментально на достижения успеха в соревновании, а упаднические настроения или низкая самооценка могут помешать реализовать возможности спортсмена в полную силу. В зависимости от особенностей ситуации и спортсмена процесс формирования подобного настроя на соревнование может происходить как непосредственно перед началом соревнований, так и в течение более длительного периода, как часть тренировочного процесса.

При обозрении темы психологической подготовки необходимо также отметить индивидуальную специфичность как спортсменов, так и команд. Пусть мы имеем некоторые общие методы подготовки, влияния и работы в рамках психологической подготовки, тем не менее при их применении необходимо осознавать личностные особенности конкретного спортсмена к которому применяются эти методы. Так, например, имея дело с очень сензитивным спортсменом излишняя грубость может стать губительной для его самоощущения. Для другого спортсмена такая грубость может быть подстегивающим фактором к достижению результата. В следующем случае спортсмен вообще может войти в конфронтацию, что может помешать взаимодействию внутри команды или между спортсменом и тренером. Таким образом применяя различные меры к спортсменам очень важно правильно понимать их индивидуальные особенности и применять методы с учетом этого знания.

Взаимодействие тренеров, спортсменов и организации также оказывает важное влияние на психологическую готовность спортсменов. Большое значение здесь нам представляется коммуникация между собой этих категорий людей. Их представления о целях, возможностях и средствах достижения этих целей должны быть как минимум иметь схожесть и

некоторую общность. Так, например, требование к спортсмену невозможных результатов может оказать на него чрезмерное давление и итог окажется хуже чем мог бы быть. Или наоборот, отсутствие стремления спортсмена к тем успехам, которые наблюдаются внутри команды или организации могут стать причиной возникновения конфликтных ситуаций, усиления противоречий и, соответственно, снижения психологической готовности спортсменов.

Таким образом мы можем утверждать что формирование психологической готовности является важной частью соревновательного и тренировочного процесса, которое позволяет проявить максимум возможностей спортсменов и получать результаты адекватные их навыкам. Основной категорией психологической готовности становится психологическая устойчивость, которая включает в себя устойчивый эмоциональный фон, настроенность на победу, концентрация на достижении поставленных целей несмотря на негативные и тревожащие факторы. А достигается это путем использования методов психологической подготовки учитывающих индивидуальные особенности всех участников процесса и налаживания между ними коммуникации, общих адекватных целей и представлений о достижении этих целей.

Список использованных источников

1. Алексеев Иван Семенович Теоретико-методические аспекты подготовки спорстменов в условиях вуза // Вестник БГУ. 2013. №13.

2. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПБ.: Питер, 2008.

3. Башлакова-Николаева Татьяна Игоревна Психологическая готовность спортсменов-подростков к соревнованиям // Евразийский Союз Ученых. 2015. №12-3 (21).

4. Лукашова Дарья Сергеевна Значение, виды и место психологической подготовки в спорте // Скиф. 2023. №11 (87).

Ворончихин А.
Молокова О.В.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПОДАЧИ МЯЧА ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОЛЬШИМ ТЕННИСОМ

Актуальность. Большой теннис — один из самых популярных видов спорта в мире. Эта игра воспитывает в человеке силу воли, дух соперничества, лидерские качества и одновременно чувство коллективизма. Он может быть профессиональным или любительским, но, тем не менее, игра в теннис — это полезная активность, которая развивает зрительно-моторную координацию и помогает укрепить мышцы, улучшает ловкость, скорость реакции. Тема работы заключается в важности разработки подхода к интенсификации и коррекции техники юных теннисистов на основе выявленных нами в технике современных лидеров мирового тенниса новых особенностей игры и модельных показателей техники. Необходимы для юных теннисистов средства коррекции и тренировки техники, с помощью разработанных для новых условий научно-методических подходов.

Цель исследования – овладение техникой подачи мяча детей 9-10 лет, занимающихся большим теннисом.

Техническая подготовка – процесс овладения техническими приемами тенниса, обучение спортсмена технике движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки, и доведение их до необходимой степени совершенства [1].

Под техникой игры понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре технику основных ударов:

- основные хватки ракетки;

- оптимальный по величине и форме замах;

- качественный подход к мячу;

- своевременный момент удара;

- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники [2].

Методика обучения в теннисе как и в других видах спорта состоит из различных методов обучения, включающих различные физические упражнения. В спортивных играх широко применяются практические методы обучения состоящие из подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Специалисты относят практические методы к методам строго регламентированного упражнения.

Подачей называется удар, которым мяч вводится в игру согласно определенным правилам. Это один из важных ударов в игре. Атакующая подача может дать выигрыш очка или, во всяком случае, поставить противника в затруднительное положение. Подача должна быть точной и достаточно сильной [2].

Разучивание подачи начинается с удара по воображаемому мячу. Тренер строит группу в одну шеренгу за задней линией площадки на расстоянии один от другого в три-четыре шага. После показа подачи тренер переходит к изучению технического приёма по частям. Сначала осваивается исходная позиция. Затем разучивается замах. При его выполнении обучающиеся, заняв исходное положение, отводят правую руку с ракеткой в сторону-назад-вверх, а левой рукой имитируют подбрасывание мяча. Затем разучивают движение ракетки вверх - навстречу мячу. Обучающиеся, опустив предварительно ракетку за спину, выносят её вверх-вперёд, имитируя удар по мячу. Здесь нужно следить, чтобы движение руки с ракеткой несколько опережало движение подброса мяча левой рукой.

Затем разучивается полный замах с опусканием ракетки вниз - за спину до конечной точки замаха. Поправляя ошибки в исполнении движения удара, тренер следит за правильным его окончанием. Занимая положения, характерные для момента удара, ученики направляют руку с ракеткой вперед-вниз к левому бедру, делают шаг вперёд правой ногой и затем занимают исходное положение.

После освоения подготовительных упражнений разучивается выполнение подачи в целом [3].

Следующий этап обучения подаче - разучивание движений у подвесного мяча. Занимающиеся стоят попарно в шеренге. Один держит подвесной мяч, другой выполняет подачу. Занимающийся с подвесным мячом стоит справа от партнёра. Для определения точки удара занимающийся вытягивает руку с ракеткой вверх, его партнёр подводит подвесной мяч к ракетке. Затем обучающиеся, заняв исходное положение, выполняют удар по мячу в намеченной точке. Тренер следит, чтобы мяч находился перед ударом на нужной высоте и в нужной точке.

При освоении подачи важно как можно скорее научиться правильно подбрасывать мяч для удара. Многие ошибки в технике подачи возникают из-за неточного подбрасывания мяча [2].

Дальнейшее обучение подаче проводится на площадке: группа занимающихся разбивается по парам. Один партнер подает 12-15 мячей в первое поле и столько же во второе. Другой занимает стартовое положение внутри площадки в двух метрах от задней линии и принимает подачу. В этом упражнении совмещается изучение подачи и её приёма. Отбитый после подачи мяч, подающий не принимает. Внимание принимающего подачу сосредоточено на технике подготовки к удару, ему даётся задание точно посылать мяч и по возможности разнообразить вращение мяча. В дальнейшем для развития точности подачи и её приёма намечаются определенные мишени для попадания в них мячом. Чтобы быстрее и

успешнее освоить подачу и приём подачи, рекомендуется обоим партнёрам при двусторонней перекидке на площадке, вводить мяч в игру подачей. Для более частого применения подачи подающий после розыгрыша мяча может не возвращаться к исходной позиции для подачи (у задней линии), а исполнять подачу с того места, где он поднял близкий к нему запасной мяч. Если подача выполняется из позиции, близкой к линии подачи, подающий должен выходить к сетке и принимать летящий от партнёра мяч ударом с лёта. Применяя это упражнение, надо избегать попадания подачей в сетку, чтобы розыгрыш очка был более длительным [3].

Начальный период обучения заканчивается с переходом к двусторонней игре на площадке. После того как занимающиеся научатся подавать плоскую подачу, их надо познакомить с техникой резаной и крученой подачи и начинать освоение в облегченных условиях [2].

Таким образом – обучение технике подачи мяча в большом теннисе требует правильного подхода, который включает разнообразные средства и методы обучения. На ранних стадиях обучения можно использовать упражнения без мяча для развития правильных движений и координации. Это могут быть упражнения с ракеткой, например, махи и вращения, чтобы учащийся мог освоить движение руки и тела. Как только учащийся освоил основные движения, можно перейти к упражнениям с мячом. Начинать следует с простых упражнений, например, бросков мяча в воздух и ударов внутрь корта. По мере совершенствования можно усложнять упражнения, добавляя различные цели и направления для ударов. А так же игровые ситуации и видеоанализ.

Список использованных источников

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – Москва : Издательство Просвещение, 1990. – 287 с. – ISBN 5-09-001807-3. − Текст : непосредственный.

2. Губа, В. П. Особенности подготовки юных теннисистов / В. П. Губа, Ш. А. Тарпищев, А. Б. Самойлов. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 192 с. - ISBN: 5-278-00788-5. – Текст: непосредственный.

3. Николаев, И. В. Основы техники и методики обучения теннису: Учебное пособие / И. В. Николаев, О. Н. Степанова. – Москва: МПГУ, 2012. – 60 с. - ISBN 978-5-4263-0109-2. – Текст: непосредственный.

Гафарова Д.Д.
Елизаров А.Н.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК

НАУЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ КИОКУШИНКАЙ

Актуальность. Киокушинкай каратэ – это стиль боевых искусств, который стал узнаваемым в мире каратэ в последние годы и приобрел широкую популярность и развитие по всему миру.

В России популярность киокушинкай каратэ также значительно выросла. Об этом свидетельствуют отличные выступления российских спортсменов на международных турнирах и чемпионатах мира, деятельность многих организаций и клубов, в которых участвуют сотни тысяч людей разных возрастов, что способствует не только оздоровлению нации, но и повышению уровня национальной безопасности России. Идея создания общества абсолютной истины была выдвинута М. Ояма си находит все больше сторонников и последовательниц.

Стиль киокушинкай - спортивный, сильный, динамичный, атакующий. Полное понимание смысла киокусинкай каратэ требует упорных практических занятий, которые развивают организованность, решительность, самодисциплину, силу воли и другие качества характера спортсмена [1].

Наряду с физической подготовкой и оттачиванием боевых приемов последователи киокусинкай осваивают духовные и нравственные истины. Это переводится как Киокусинкай ("Общество высшей истины") или Киокушинкай ("высшая истина"), что подтверждает важность духовного аспекта для воинов, практикующих эту технику [2].

Цель исследования - повышение уровня развития гибкости у детей 10-11 лет, занимающихся каратэ киокушинкай.

В теории и методике физического воспитания физическое развитие характеризуется тремя группами показателей: морфологическими, функциональными и уровнем развития физических характеристик. Решающее значение для решения основных задач физического воспитания имеет обеспечение оптимального уровня развития физических качеств, присущих человеку, тех врожденных морфофункциональных качеств, благодаря которым возможна соответствующая двигательная активность.

К основным физическим качествам относятся: сила, скорость, выносливость, ловкость и гибкость, их проявление зависит от особенностей и возможностей функциональных систем организма.

Задачи оптимизации индивидуального физического развития решаются в ходе длительного процесса физического воспитания, их соревновательное содержание превосходно в разные периоды возрастного развития, поскольку наиболее значительные прогрессивные изменения форм и функциональных возможностей организма происходят благодаря естественным законам возрастного развития [3].

Эффективность спортивных тренировок, и особенно в технической составляющей, связана с важным свойством опорно-двигательного аппарата, способностью к расслаблению мышц - гибкостью.

В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость необходима для выполнения движений большой и экстремальной амплитуды.

Недостаточная подвижность суставов может ограничивать проявление таких физических качеств, как сила, быстрота реакции и скорость передвижения, выносливость, увеличивая при этом энергозатраты и снижая работоспособность организма, и часто приводит к серьезным травмам мышц и связок.

Сам термин "гибкость" обычно используется для интегральной оценки подвижности связок тела, т.е. этот термин используется в тех случаях, когда

речь идет о подвижности в суставах всего тела. Если оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о "подвижности" в них.

В физическом воспитании главной задачей является обеспечение такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволила бы вам успешно овладеть основными жизненно важными двигательными действиями (навыками и умениями) и с высокой эффективностью проявить остальные двигательные способности - координацию, скорость, силу, выносливость [4].

Что касается лечебной физкультуры, то в случае травм, наследственных или возникающих заболеваний особое внимание уделяется задаче восстановления нормальной амплитуды движений в суставах.

Для детей, подростков, мальчиков и девочек, занимающихся киокусинкай, предлагается задача улучшения специальной гибкости, то есть подвижности в тех суставах, к которым предъявляются повышенные требования в выбранном виде каратэ [1].

Список использованных источников

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов – Москва.: Академия, 2014. – 180 с. – ISBN 978-5-98724-084-7. – Текст: непосредственный.

2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов - Физкультура и спорт, 2015. - С. 56-78. – ISBN: 978-5-5501-3030-3. =– Текст: непосредственный

3. Грачев О.К. Физическая культура. - М: ИКЦ «МарТ», 2015 - 464с.

4. Лях В.И. Гибкость и методика ее развития - Физкультура в школе № 1 1999-С.25 .

Дмитриева М.И.
Варнавина Н.В.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Актуальность. Одна из целенаправленных задач, которые решаются в сфере гимнастики, связана с обеспечением оптимального развития качеств присущих человеку. Этому способствует правильная организация тренировочного процесса, что влечет за собой всестороннее и гармоничное развитие всех физических качеств среди детей и подростков. Тренировочный процесс очень важен при формировании и совершенствовании специальных физических и спортивных качеств [6].

В исследовании М.И. Полякова дается анализ «проявления различных двигательных качеств и доказано, что физическое качество «сила» является основополагающим звеном для развития других качеств у человека. Это качество необходимо во многих видах спорта, но чрезвычайно важна при начальной базовой подготовке в спортивной гимнастике».

Силовая тренировка может выполнять различные задачи. Она способствует укреплению здоровья и достижению высоких спортивных результатов, так как повышает функциональное состояние нервно-мышечной системы и, при соответствующей организации, может оказывать положительное влияние на другие системы организма, например, дыхательную, сердечно-сосудистую, обменную. От того насколько технично сформированы базовые навыки, зависит успех в обучении основным элементам, и комбинациям. Неумение гимнастов выполнять хотя бы один из таких навыков, может привести к пробелам в технической подготовке и как следствие снизить успех в освоении основных комбинаций [2].

Формирование навыков отталкивания ногами и руками является одним из важных компонентов специализированной технической подготовки на начальном этапе тренировки гимнастов [3]. А без развития силовых способностей формирование таких навыков невозможно. Однако анализ литературы и практики показывают, что специалисты не уделяют должного внимания вопросам их формирования.

В тоже время проблема развития силовых способностей гимнастов остается не охваченной вниманием ученых, специалистов тренеров-практиков.

Цель исследования – повышение уровня силовых способностей гимнасток 7-8 лет.

Для развития силы в тренировочных занятиях применяется различные методы, отличающиеся величиной отягощения или сопротивления, количеством повторений движения, скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений, темпом выполнения, характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами в упражнении [3].

Метод максимальных усилий включает упражнения с максимальным и близким к максимальным отягощениями или сопротивлениями. Метод обеспечивает развитие способности мышц к сильным сокращениям, к проявлению максимальной силы без существенного увеличения мышечной массы. Исполь-зовать данный метод может спортсменка с хорошей базовой физической подготовкой, обычно это 1 год и более занятий с отяжелениями. Спортсменки других (не силовых) видов спорта всегда должны получить инструктаж от тренера по силовым видам спорта.

Метод повторных усилий. Это метод тренировки, в котором в качестве основного тренирующего фактора является не предельный вес отягощения (или сопротивления), в количество повторений упражнения с оптимальным весом (сопротивлением). Это основной метод занятий с тяжестями для опытных атлетов и конечно для начинающих, при этом используются

различные варианты построения тренировочного занятия в зависимости от поставленной задачи :

1.Увеличение силы мышц и массы. Вес отягощений 80 - 85% от максимального, количество повторений в подходе 5 - 6, количество подходов 3 - 6, отдых 2 - 3 минуты.

2.Преимущественное увеличение мышечной массы и прирост силы. Вес отягощений 65 - 80% от максимального, количество повторений 8 - 10, количество подходов 3 - 6, отдых 2 - 3 минуты.

3.Уменьшение жирового компонента, массы тела, улучшение качества мышц и совершенствование силы и силовой выносливости. Вес отягощений 50 - 60%, количество повторений 15 - 30, количество подходов 3 - 6, отдых 3 - 6 минут.

4.Совершенствование рельефа мышц и повышение силовой выносливости. Вес отягощений 30 - 50%, количество повторений 50 - 100, количество подходов 1 - 4, отдых 5 - 8 минут, скорость выполнения – высокая.

5.Повышение силовой выносливости и улучшение рельефа мышц. Вес отягощений 20 - 50%, количество повторений - “до отказа”, количество подходов 1 - 3, отдых 5 - 12 минут, скорость выполнения – высокая.

Средствами развития силы мышц у гимнасток 7-8 лет являются различные силовые упражнения, среди которых можно выделить три их основных вида [21]:

1.Упражнения с внешним сопротивлением (поднимание согнутых ног с утяжелителями на 90º на шведской стенке, выпады с эспандером)

2.Упражнения с преодолением веса собственного тела (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, лазанье по канату без помощи ног).

3.Изометрические (статические) упражнения (стойка в упоре лежа, вис согнув руки на перекладине, сед углом).

Список использованных источников

1. Абрамовский, И.Н. Зависимость между силой, весом и ростом спортсмена / И.Н. Абрамовский. // Теор. и практ. физ. культ., 1968, №11, с. 17-19 – Текст: непосредственный.

2. Арнис В. Р. Развитие мощности работы у человека при тренировке силы/В.Р. Арнис//Физиология человека-1994- Т20, №2.- С.80-87, – Текст: непосредственный.

3. Ашмарин Б. А. Теория и методики физического воспитани / Б.А. Ашмарин - М.: Просвещение, 1990 – 277с. – ISBN 5-09-001807-3. – Текст: непосредственный.

4. Баландин В. И. Прогнозирование в спорте / В. И. Баландин, Ю. М. Бдудов, В. А. Плахтиенко. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 192 с. ISBN 5-09-001807-3. – Текст: непосредственный.

5. Безруких М. М., Возрастная физиология. Физиология развития ребенка, Москва, 2008 – 412с. ISBN:978-5-7695-4782-9. – Текст: непосредственный.

Зообкова Ю.А.
Шульженко П.А.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК 8-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Актуальность. Художественная гимнастика в своем развитии и становлении прошла долгий путь, собрав в себе все лучшее из спорта и искусства. Гармоничное развитие гимнасток, красота движений, эстетичность, выразительность объясняют широкую популярность и привлекательность этого вида спорта.

Художественная гимнастика – вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений и элементов без предмета, а также с предметом (булавы, мяч, скакалка, обруч, лента). Выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса.

Гимнастки в своих соревновательных композициях должны использовать танцевальные дорожки, акробатику, высокоамплитудные элементы (повороты, прыжки, равновесия).

Проблема развития гибкости в художественной гимнастике является одной из главных, возвышающихся на пути достижения высоких спортивных результатов. На сегодняшний день элементы, которые связаны с проявлением гибкости, выступают в качестве обязательных структурных групп, которые должны иметь место в соревновательных комбинациях гимнасток.

Гибкость является важным психофизическим качеством, которое вместе с быстротой, силой, выносливостью, ловкостью находит определение в морфофункциональных биологических особенностях человека.

С биологической точки зрения гибкость, как качество, зависит от степени пластичности нервных процессов и коры больших полушарий головного мозга, которые предоставляют возможность человеку находить

отличия в темпе, амплитуде и направлении движений, степени напряжения и расслабления мышц, проявлять умения ориентироваться в окружающей среде, сохраняя равновесие.

Актуальность данной темы состоит в том, что в гимнастике в последнее время предъявляются высокие требования к выполнению отдельных элементов. Для многих из них необходим высокий уровень развития гибкости. Возрастающая конкуренция на мировом гимнастическом помосте предполагает, что лидерство будет сохраняться за теми спортсменами, которые будут обладать высоким уровнем развития гибкости и смогут активно сочетать ее с другими физическими качествами.

Художественная гимнастика – Олимпийский вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений и элементов без предмета, а также с предметом (булавы, мяч, скакалка, обруч, лента). Выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. В групповых выступлениях используются или один предмет (например, пять мячей, пять пар булав, пять обручей), или одновременно два вида предметов (например, обручи и булавы, ленты и мячи, скакалки и мячи). Победители определяются в многоборье и в отдельных видах.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая – в позах.

Выделяют также *общую и специальную гибкость*. *Общая гибкость* характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.); *специальная гибкость* – амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

П.Ф.Лесгафт видел задачу физического образования в том, чтобы обучить ребенка умению «с наименьшим трудом в возможно меньший промежуток времени сознательно производить наибольшую физическую работу или действовать изящно и энергично».

Гибкость является одним из ключевых элементов в художественной гимнастике. Она позволяет спортсменам выполнять сложные элементы и движения, которые требуют высокой степени растяжки и гибкости. Кроме того, гибкость улучшает координацию и баланс, что также важно для успешного выступления в художественной гимнастике.

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10%) возрастает эффект тренировки.

Нагрузку в упражнениях на гибкость в отдельных занятиях и в течение года следует увеличивать за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений.

Список использованных источников

1. Антонова, С. А. Секреты гибкости: Полная амплитуда движений / С. А. Антонова. – Москва : Издательство Терра, 1997. – 144 с. – ISBN 5-300-01081-2. – Текст : непосредственный.

2. Баёва Н. А. Анатомия и физиология детей школьного возраста : учебное пособие для вузов / Н. А. Баёва, О. В. Погадаева. – Омск : Издательство СибГУФК, 2003. – 56 с. – ISBN 5-978-8012-06393-3. – Текст : непосредственный.

3. Баршай, В. М. Гимнастика : учебник для академического бакалавриата / В. Н. Курысь, И. Б. Павлов ; под редакцией В. М. Баршай. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство КНОРУС, 2013. – 312 с. – (Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-406-02356-3. – Текст : непосредственный.

Лобанов А.М.
Поляк Д.А.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ 17-18 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ

Актуальность. Спортивный туризм – вид спорта, направленный на совершенствование человека в преодолении естественных препятствий. Туризм включает в себя много видов спорта, такие как: конный, спелио, парусный туризм и так далее. В данном исследовании мы рассмотрели спортивный туризм на «пешеходных» и «лыжных дистанциях». Данный вид туризма стал популярен в то время, когда люди начали ходить в походы с целю реализации активного отдыха, но в данный момент он является отдельным видом спорта, который активно развивается в Российской Федерации и в некоторых странах СНГ.

В процессе преодоления дистанции спортсмен испытывает сильное утомление, но в отличие от легкоатлетического кросса, у спортивного туриста на дистанции расположены технические этапы, после прохождения которых, утомление возрастает в разы. В нашей работе, мы рассмотрели технику подъёма по «круто наклонной навесной переправе» и «вертикальный подъём», поскольку, на наш взгляд, эти этапы являются наиболее силозатратными.

Целью данного исследования является повышение уровня специальной физической подготовленности юношей 17-18 лет, занимающихся спортивным туризмом.

В физической культуре и спорте выделяют общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку. В таком виде спорта, как спортивный туризм на пешеходных и лыжных дистанциях значение специальной физической подготовки заключается в передвижении между

этапами на дистанции и прохождение технических этапов и блок этапов. Количество и сложность этапов и блок этапов, а также длина дистанций зависит от их класса. Соревнования по спортивному туризму проводятся на дистанциях трех видов: спринт, короткая и длинная дистанции [2].

Длинная дистанция на пешеходном забеге подразумевает под собой не точное количество метров, а полноценный этап ориентирования. Его минимальная длина зависит от умения спортсмена ориентироваться на местности. На всей протяженности дистанции расположены технические этапы, такие как: навесная переправа, круто наклонная навесная переправа, переправа по параллельным перилам, переправа по бревну, подъем по склону, спуск по склону, подъем по вертикальным перилам, спуск по вертикальным перилам и вертикальный маятник.

Одна из основных целей физического воспитания заключается в развитии оптимальных физических качеств, которые присущи человеку. Физические качества – это природные анатомо-физиологические характеристики, которые обеспечивают возможность физической активности человека и проявляются в целесообразной двигательной активности. Важнейшими физическими качествами являются мышечная сила, скорость, выносливость, гибкость и ловкость [1].

В данном исследовании рассмотрены три основных физических качества, которые необходимы для совершенствования техники прохождения этапов «вертикальный подъем» и «подъем по круто наклонной навесной переправе» – это выносливость, сила и координационные способности.

Спортсмены демонстрируют специальную физическую подготовку в продолжительности работы и скорости передвижения, при этом, достигая высоких спортивно-технических результатов во время соревнований [4].

Совершенствование специальной физической подготовки для спортивных туристов может быть достигнуто как путем увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, так и совершенствования методики

самой подготовки. Оптимальные режимы тренировочной нагрузки и возможные варианты их распределения являются главными компонентами этой методики. Основу такой подготовки обычно устанавливают в подготовительном периоде, который играет важную роль в системе круглогодичной тренировки [3].

В процессе исследования было разработано пять тренировочных занятий, направленных на развитие специальной физической подготовки в спортивном туризме.

Первое тренировочное занятие – интервально-техническое, которое включает в себя выполнение упражнения «подход и уход с этапа» после быстрой фазы тренировки. Разминка перед тренировкой длится 15 минут с частотой сердечных сокращений на уровне 120-140 ударов в минуту у юниоров. Быстрая фаза тренировки продолжается 5 минут с частотой сердечных сокращений в диапазоне 160-180 ударов в минуту. Затем следует медленная фаза, которая длится 10 минут и требует поддержания частоты сердечных сокращений в диапазоне 130-150 ударов в минуту.

Второе тренировочное занятие в ходе переменной тренировки начинается с разминки, которая включает бег продолжительностью 15 минут с поддержанием пульса в диапазоне 140-160 ударов в минуту. После этого на спортивно-туристском полигоне спортсмены выполняют следующие упражнения:

1) вертикальный подъем без дополнительных верёвок;

2) вертикальный подъем с 40 метрами дополнительных верёвок;

3) вертикальный подъем с 80 метрами дополнительных верёвок;

4) вертикальный подъем с 40 метрами дополнительных верёвок;

5) вертикальный подъем без дополнительных верёвок;

6) подъем по круто наклонной навесной переправе без дополнительных верёвок;

7) подъем по круто наклонной навесной переправе с 40 метрами дополнительных верёвок;

8) подъем по круто наклонной навесной переправе с 80 метрами дополнительных верёвок;

9) подъем по круто наклонной навесной переправе с 40 метрами дополнительных верёвок;

10) подъем по круто наклонной навесной переправе без дополнительных верёвок.

Каждое упражнение выполняется по 5 раз, без отслеживания пульса. Полный перечень упражнений составлял одну серию. В ходе тренировки проводится две серии. В конце тренировки выполняется заминка, которая включает бег продолжительностью 15 минут с поддержанием частоты сердечных сокращений в диапазоне 120-140 ударов в минуту.

Третье тренировочное занятие длится 90-100 минут для юношей. Частота сердечных сокращений во время тренировки находилась в пределах 140-160 ударов в минуту. В ходе тренировки предусматривются краткосрочные остановки, продолжительностью не более пяти минуты. Перед началом тренировки проводится инструктаж по наиболее эффективной технике прохождения этапов «вертикальный подъем» и «подъем по круто наклонной навесной переправе».

Во время четвёртого тренировочного занятия спортсмены выполняют упражнение «подход, уход с этапа». Перед началом тренировки проводится разминка, длительностью 15 минут, при которой частота сердечных сокращений составляла 130-150 ударов в минуту для юниоров. Повторы включают в себя несколько отрезков прохождения этапа «вертикальный подъем» с ЧСС 150-170 для юношей. Например, спортсмены выполняли серию подходов длительностью 1, 1, 2, 2, 3, 3, 2, 2, 1, 1, с периодом восстановления длительностью 1 минуту после первых пяти подходов и 2 минуты после вторых пяти подходов. Во время периодов отдыха частота сердечных сокращений спортсменов составляла 90-110. Затем проводились

«подъем по круто наклонной навесной переправе», с периодом восстановления длительностью 1,5 минуты. В конце тренировки спортсмены завершали тренировку бегом в течение 15 минут, при ЧСС 130-140 ударов в минуту.

На пятом тренировочном занятии организуется тренировочный сеанс с использованием интервальных отрезков. Тренировка начиналась с разминки, которая продолжалась 15 минут. ЧСС на этом этапе составляло 130-150 ударов в минуту. Далее, юниоры выполняли три круга по 3 подхода в быстрой фазе, где частота сердечных сокращений составляла 160-180 ударов в минуту, за которыми последовал 1 подход в медленной фазе с ЧСС 140-160 ударов в минуту. В конце проводилась заминка бегом в течении 10 минут.

Средствами развития специальной физической подготовки спортивных туристов являются различные способы выполнения этапов «вертикальный подъем» и «подъем по круто наклонной навесной переправе», среди которых можно выделить три их основных вида: классическое прохождение этапа; выполнения после ускорения; прохождения после небольшого забега. Основными методами воспитания специальной физической подготовки в спортивном туризме являются: методы строго регламентированного упражнения; соревновательный метод; игровой метод; метод круговой тренировки.

Список использованных источников

1. Артемьев, В.П. Теория и методика физического воспитания, Двигательные качества: Учебное пособие/ В. П. Артемьев, В.В. Шутов. – Могилев: МГУ им. А. А. Кушелова,2014 – 284с. – ISBN – отсутствует. Текст: непосредственный.

2. Долгополов, Л.П. Тенденции развития дисциплины спортивного туризма «Дистанция – пешеходная» / Долгополов Л.П., И.И. Горбиков, А.С. Подгорная. – Текст: непосредственный // Теория и методика спортивной тренировки. – 2018

3. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогического образование" (профиль "физическая культура") / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд., испр. - Москва : Академия, 2013. - 221, [2] с. : ил., табл.; 22 см. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат. Педагогическое образование).; ISBN 978-5-7695-9601-8 (в пер.)

4. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высш. учеб. завед. Физической культуре /Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – 2-е изд. стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011г. – 156с. ISBN – отсутствует. Текст: непосредственный.

Лобанова Е.Е.
Шульженко П.А.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК

НАУЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ

Актуальность. Спортивная аэробика – это вид спорта, который ещё только складывается. В нем применяются элементы художественной, спортивной гимнастики и акробатики. Внешнее довольно напоминает вольные упражнения в спортивной гимнастике. На площадке 7 на 7 и 10 на 10 метров спортсмены под динамическую музыку (порядка 180 ударов в минуту) должны показать собственно всевозможные составляющие, за которые получают от судей баллы. Время, отведенное на выступление, 1 минута 20-30 секунд.

Аэробика выделяет вероятность гармонически соединять упражнения для становления таких свойств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость. Обладание гибким туловищем в спортивной аэробике главным фактором в подготовке спортсменов к старту соревнований. Эластичность находиться в зависимости от строения суставов. Составляющие элементы на гибкость присутствуют в обязательной программе у детей младшего школьного возраста. Гибкость — это способность выполнять упражнения, предусматривающие большую амплитуду движения суставов. Показателем гибкости является максимальный размах движений.

Для развития гибкости можно брать разные упражнения, которые выполняются с большой амплитудой, такие как упражнения на растягивания.

Важнейшими признаками для гибкости являются:

1) Режим работы мышечных волокон;

2) Наличие или отсутствие посторонней помощи при выполнении упражнений.

На основании этих признаков М. Дж. Алтер [3] выделяет следующие формы гибкости:

1. Динамическая, проявляемая в движении. Это способность использовать диапазон движений в суставах либо с нормальной, либо с высокой скоростью.

2. Статическая. Она характеризует диапазоном движение без акцента на скорость при сохранении позы, положения. Примером может быть медленный наклон вперед до касания руками пола.

3. Баллистическая гибкость обычно связана с подпрыгивающими и ритмичными движениями.

4. Активная - за счет собственных мышечных усилий.

5. Пассивная, развиваемая при воздействии каких-либо внешних сил. Причем пассивная гибкость может быть измерена при дозированной внешней помощи и максимальной внешней помощи.

Так необходимо использовать две группы упражнений, которые различаются по режиму работы мышц: в первом - растягивание чередуется с расслаблением или сокращением; во втором - без смены противоположных состояний мышц.

Статическое упражнение на эластичность характеризуется тем, что отдельная часть тела фиксируется (20-30 с) в положениях, соответствующих максимальной амплитуде движения. Тогда как для динамических упражнений характерно максимальное проявление гибкости в движении. Следовательно, динамические и статические упражнения по-разному влияют на увеличение активной и пассивной гибкости. Смешанные упражнения в достаточной мере увеличивают как активную, так и пассивную подвижность.

Программа улучшения эластичности представляет собой специально спланированный комплекс физических упреждений, обеспечивающий

систематическое и постепенное увеличение используемого диапазона движений в суставе [1].

Упражнение на растягивание считаются обычным для становления гибкости, они характеризуются постепенным наращиванием амплитуды перемещений до возможного на представленном занятии. Эти упражнения как правило, избирательно влияют на те или же другие группы мышц, связок. Так же применяются упражнения с большой амплитудой суммарного влияния. Темп выполнения упреждений устанавливается в зависимости от их характера и целевого назначения, а также от уровня подготовленности занимающихся.

Известно, что эластичность зависит от растяжимости связок и тонуса мышц. В. И. Лях считает, что недостаточная гибкость объясняется главным образом неумением расслаблять мышцы. Это значит, что проявление гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать их [2].

Выделяют следующие методы развития гибкости:

1. Метод многократного растягивания. Метод многократного растягивания основан на свойстве мышц растягиваться сильнее при повторениях с постепенным увеличением амплитуды. Начинают с маленькой амплитуды и постепенно увеличивают ее к 7-11 повторению до максимума или близкого к нему предела, при чем болевые ощущения необходимо избегать. Количество повторений упражнений меняется в зависимости от характера и направленности упражнения на развитие подвижности в том или ином суставе, темпа движений, возраста и пола занимающегося. При этом необходимо следить, чтобы мышцы не "застывали".

2. Метод статического растягивания. Метод статического растягивания основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Для начала необходимо расслабить мышцы, а потом выполнить упражнение и удержать конечное положение от 10 до 60 секунд.

С комплекса статических упражнений можно начинать общую разминку или подготовительную часть занятия. Затем нужно выполнить специальные динамические упражнения, постепенно наращивая их интенсивность, а затем перейти к выполнению программы основной части тренировочного занятия. Так, после статических упражнений, хорошо растягиваются сухожилия мышц и связки, ораничивающие подвижность в суставах.

3. Метод предварительного напряжения мышц с последующим их растягиванием.

Данный метод позволяет мышцам растягиваться сильнее после того, как они были напряжены. В начале необходимо выполнить активное растягивание мышц того сустава, который в данный момент тренируется, далее разогнуть в суставе тренируемую часть тела чуть больше половины возможной амплитуды, и в течение нескольких секунд создать статическое сопротивление внешнему силовому воздействию партнера на растягиваемую мышечную группу величиной 65-75% от максимума; после предварительного напряжения необходимо обратить все свое внимание на расслаблении тех мышц, которые тренируются, и подвергнуть эти мышцы и связки пассивному растягиванию с помощью партнера, при достижении предела растягивания необходимо зафиксировать конечное положение на несколько секунд.

Все фазы упражнения необходимо выполнять медленно, непрерывно и плавно, без рывков, повторяя несколько подходов (в каждом подходе до 5-6 раз, напряжению подвергаются мышцы, которые растягиваются).

4. Метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости. Этот метод позволяет совмещать развитие силы и гибкости одновременно. Эффект совмещенного развития основывается на свойствах сократительного аппарата мышц. В мышце, находящиеся в состоянии покоя, постоянно поддерживается слабое напряжение. Скелетная мышца способна сокращаться или растягиваться до 30-40 % своей длины покоя. После сильных и

длительных сокращений мышцы, она уже произвольно не возвращается в свое исходное состояние.

Если после движений силовых тренировок длительное время не растягивать работавшие главные мышцы, то это состояние «сократительной задолженности» закрепляется, силовые возможности спортсменов постепенно снижаются, а мышцы остаются укороченными и в состоянии покоя [6].

Таким образом, при выполнении силовых динамических упражнений преодолевающего характера в сокращающихся мышцах создаются предпосылки для снижения их растяжимости. Но растягивающий эффект силовых упражнений проявляется только в том случае, если полностью используется возможная амплитуда рабочих движений.

Рассмотрев понятие гибкости и ее проявления в спортивной аэробике, мы понимаем, что гибкость зависит от многих факторов и, прежде всего, от строения суставов, эластических свойств связок и мышц, а также от нервной регуляции тонуса мышц, зависит от пола, возраста и даже времени суток (утром гибкость снижена), то есть главным образом гибкость зависит от индивидуальных качеств человека.

Список использованных источников

1. Аганянц, Е. К. Физиологические особенности развития детей / Е. К. Аганянц. - Краснодар : Издательство Экоинвест, 2001. - 203 с. - ISMB 5-94215-006-0. - Текст : непосредственный.

2. Акрушенко, А. В. Психология развития и возрастная психология / А. В. Акрушенко. - Москва : Издательство Эксмо, 2006. - 250 с. - ISMB 978-5-699-26675-3. - Текст : непосредственный.

3. Алтер, М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. - Киев : Издательство Олимпийская литература, 2001. - 589 с. - ISMB 966-7133-42-7. - Текст : непосредственный.

Лужбин Д.П.
Ерещенко Ю.А.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ПРИМЕРЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Физическая культура является наиболее важным предметом для формирования привычек у детей, связанных со здоровым образом жизни, во время занятий спортом и других видов активной деятельности. Существует множество факторов, влияющих на приобретение здоровых привычек, которые необходимо учитывать при реализации программ и мероприятий как в учебном, так и во внешкольном контексте.

Актуальностью затронутого вопроса является недостаточная мотивация к спорту и физической культуре у детей среднего школьного возраста. Мотивация представляет собой непростую проблему. Она заслуживает особого внимания, потому как ее изучение напрямую связанно с поиском источников деятельности человека, тех побудительных сил, благодаря которым осуществляется любая деятельность, определяется направленность поведения человека.

Основой любой деятельности является мотивация, потому как именно от нее зависят заинтересованность человека в деятельности, его активность, целенаправленность, нацеленность на удовлетворение своих запросов и потребностей, определение жизненной ориентации.

В современных условиях особую актуальность приобретает проблема формирования мотивов к учению, в частности к занятиям физической культурой.

Под мотивацией понимается система стимулов, побуждающих человека к выполнению действий. Она является динамическим процессом

физиологической природы, управляемым психикой личности и проявляемым на эмоциональном и поведенческом уровне.

Также, под мотивацией можно понимать способ, основанный на психофизиологическом процессе быстрого достижения цели. Такой способ направляет поведение человека, способствует его активности и работоспособности [1; 4].

Мотивация – это, прежде всего стремление к успеху, высоким результатам в своей деятельности. И если человек, стремится достичь успеха, высоких результатов в деятельности, то у него достаточно сильная мотивация достижения. Мотивация является фактором, от которого зависит эффективность спортивной деятельности и уровень достижений спортсменов [1; 2].

В подростковом и юношеском возрасте в мотивационную структуру включаются мечты, идеалы, формируется мировоззрение – ценностно-мотивационное отношение к миру, и сознательно-волевая регуляция поведения. Особое значение приобретает самовоспитание, результаты которого у подростка могут приобретать гиперболизацию задач «воли», нарочитая постановка личных задач и целей. Например, подросток чрезмерно стремится подавить любые побуждения, а также чувства страха, голода, боли, отвращения и т.д. Осознание социальной значимости поступков, которое происходит с участием, как сверстников, так и авторитетного взрослого, придаёт мотивационной сфере человека целенаправленный и осмысленный характер [3].

Возраст от 11 - 12 до 15 лет - переходный от детства к юности. Данный возраст совпадает с обучением в школе второй ступени (5 - 9-й классы), характеризуется общим подъемом жизнедеятельности и глубокой перестройкой всего организма.

Характерная особенность подросткового возраста - половое созревание организма. У девочек оно начинается с 11 лет, у мальчиков несколько позже, с 12-13 лет. Половое созревание вносит серьезные изменения в

жизнедеятельность организма, нарушает внутреннее равновесие, вызывает новые переживания.

В подростковом возрасте продолжается развитие нервной системы. Мозг подростка по весу и объему мало чем отличается от мозга взрослого человека. Возрастает роль сознания, улучшается контроль коры головного мозга над инстинктами и эмоциями. Однако процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения, поэтому для подростков характерна повышенная возбудимость.

Восприятие подростка более целенаправленно, планомерно и организованно, чем восприятие младшего школьника. Иногда оно отличается тонкостью и глубиной, а иногда, как заметили психологи, поражает своей поверхностностью. Определяющее значение имеет отношение подростка к наблюдаемому объекту. Неумение связывать восприятие окружающей жизни с учебным материалом - характерная особенность учеников среднего школьного возраста.

Характерная черта внимания учеников среднего школьного возраста — его специфическая избирательность: интересные уроки или интересные дела очень увлекают подростков, и они могут долго сосредоточиваться на одном материале или явлении. Но легкая возбудимость, интерес к необычному, яркому часто становятся причиной непроизвольного переключения внимания. Оправдывает себя такая организация учебно-воспитательного процесса, когда у подростков нет ни желания, ни времени, ни возможности отвлекаться на посторонние дела.

В подростковом возрасте происходят существенные сдвиги в мыслительной деятельности. Мышление становится более систематизированным, последовательным, зрелым. Улучшается способность к абстрактному мышлению, изменяется соотношение между конкретно-образным мышлением и абстрактным в пользу последнего. Мышление подростка приобретает новую черту - критичность. Подросток не опирается

слепо на авторитет учителя или учебника, он стремится иметь свое мнение, склонен к спорам и возражениям.

Средний школьный возраст - наиболее благоприятный для развития творческого мышления. Чтобы не упустить возможности сенситивного периода, нужно постоянно предлагать ученикам решать проблемные задачи, сравнивать, выделять главное, находить сходные и отличительные черты, причинно-следственные зависимости [4].

В подростковом возрасте идет интенсивное нравственное и социальное формирование личности. Но мировоззрение, нравственные идеалы, система оценочных суждений, моральные принципы, которыми школьник руководствуется в своем поведении, еще не приобрели устойчивости, их легко разрушают мнения товарищей, противоречия жизни. Правильно организованному воспитанию принадлежит решающая роль. В зависимости от того, какой нравственный опыт приобретает подросток, будет складываться его личность.

Особое значение в нравственном и социальном поведении подростков играют чувства. Они становятся преднамеренными и сильными (у младших школьников импульсивные). Свои чувства подростки проявляют очень бурно, иногда аффективно. Особенно сильно проявляется гнев. Многие педагоги и психологи считают подростковый возраст периодом тяжелого кризиса. Это объясняет упрямство, эгоизм, замкнутость, уход в себя, вспышки гнева. Подростковый возраст называют даже возрастом катастроф. Поэтому так важно бережно относиться к духовному миру подростков, проявляемым ими чувствам.

Исследования внутреннего мира подростков показывают, что одна из самых серьезных проблем среднего школьного возраста - несогласованность убеждений, моральных идей и понятий, с одной стороны, с поступками, действиями, поведением - с другой. Намерения обычно благие, а поступки далеко не всегда благовидные [4].

Основным видом деятельности подростка является учение, но содержание и характер учебной деятельности в этом возрасте существенно изменяется. Подросток приступает к систематическому овладению основами наук. Обучение становится многопредметным, место одного учителя занимает коллектив педагогов. К подростку предъявляются более высокие требования. Это приводит к изменению отношения к учению. Для школьника среднего возраста учебные занятия стали привычным делом. Учащиеся порой склонны не утруждать себя лишними упражнениями, выполняют уроки в пределах заданного или даже меньше. Нередко происходит снижение успеваемости. То, что побуждало младшего школьника активно учиться, не играет теперь такой роли, а новые побуждения к учению (установка на будущее, дальние перспективы) еще не появились.

Мотивация к физической активности – это особое состояние личности, которое направленно на достижение наиболее оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности человека. Мотивы к физической культуре для школьника можно разделить на две составляющие: общие мотивы, конкретные мотивы.

К общим мотивам относят желания школьника заниматься физической культурой вообще, не делая акцент на какие-то определенные виды двигательной активности.

К конкретным – желание выполнять лишь некоторые упражнения, предпочтение заниматься каким-то определенным видом спорта.

Мотивы, связанные с процессом деятельности, характеризуются удовлетворением потребности в двигательной активности и получением удовольствия, вызванного появлением острых впечатлений от соперничества (радость от победы, азарт, эмоции и так далее) [4].

Мотивы, связанные с результатом деятельности, предусматривают удовлетворение потребности личности в самосовершенствовании, самоутверждении, самовыражении, и ее социальных нужд.

Во время занятий физической культурой и спортом очень важно, чтобы учащиеся брали на себя ответственность за свои результаты и объясняли неудачи и поражения недостаточностью собственных усилий, а не отсутствием у него определенных способностей. В таком случае у ребенка будет благополучно формироваться внутренняя мотивация и интерес к занятиям. Но, безусловно, не стоит забывать об индивидуальном подходе. Каждому ребенку необходимо подбирать допустимые и, в то же время, прогрессирующие для него показатели, посильные упражнения, задания и требования, то есть оптимальные режимы мотивации [1].

Формирование результативных мотивов является обязательным условием успешной выработки у учеников активного, устойчивого интереса к физической культуре и спорту. Двигательная активность детей не будет эффективна без направленности на результат, это касается как формирования активного интереса к физической культуре, так и физической и технической подготовки учащихся.

Использование активных методов на занятиях способствует формированию и развитию познавательного процесса школьников как к освоению знаний и формированию умений, так и к практическим знаниям физической культуры.

Виды упражнений и легкоатлетические комплексы, с помощью которых можно влиять на мотивацию к занятию спортом детей среднего возраста: общеразвивающие упражнения (ОРУ) в игре:

«Вызов номеров»;

«Воробьи-вороны»;

«Часовые и разведчики».

Специальные беговые упражнения (СБУ) с различными способами организации (по диагонали, в одной шеренге, в колонне по 2,3,4).

Легкоатлетические упражнения для развития различных физических качеств могут делиться на: прыжковые комплексы; координационная лестница; круговая тренировка.

Данные упражнения в основном направлены на развитие самосовершенствованию, приобретению практических навыков, а также, получения удовольствия от движений. Данные виды деятельности и компоненты занятия способствуют повышению мотивации.

Кроме того, внеурочные познавательные мероприятия, также направлены на формирование мотивации к занятиям детей спортом и физической культурой [2].

Организованный выход с обучающимися на просмотр легкоатлетической эстафеты, посвященной дню победы в Великой Отечественной войне, а так же проведение викторины «Легкая атлетика – королева спорта».

Таким образом, необходимое условие для создания у учащихся интереса к содержанию обучения и к самой учебной деятельности - возможность проявить к учению умственную самостоятельность и инициативность. Чем активнее методы обучения, тем легче заинтересовать ими учащихся [3].

Физическое развитие и мотивация детей среднего возраста очень отличается от мотивации и развития более взрослых личностей. В этот возрастной период необходимо заложить так называемую базу для занятий спортом и физической культурой, так как именно этот период является основным для формирования мотивации к занятиям спортом и физической культурой, в частности легкой атлетикой.

Список использованных источников

1. Азбукина Е.Ю., Михайлова Е.Н. Основы специальной педагогики и психологии: Учебник. - Томск: [текст] // Издательство Томского государственного педагогического университета, 2006. – 335 с.

2. Ахметжанова Г.В., Осипов А.Н. Повышение уровня мотивации обучаемых к здоровому образу жизни. [текст] // Современные

психологические проблемы высшей школы. – Санкт - Петербург., 2005.- Выпуск 7.- С. 88-90.

3. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирования личности. [текст] // Москва. Прогресс, 2006. – 267 с.

4. Асеев В.Г. Проблема мотивации и личности [текст] // Теоретические проблемы психологии личности. - Москва., 2004. - С.122.

Матвеева В.П.
Ромашевский Д.В.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БАСКЕТБОЛИСТОК 12-13 ЛЕТ

Актуальность. Развитие координационных способностей имеет важное значение в профессиональной и спортивной деятельности людей. Процесс овладения любыми двигательными действиями происходят более успешно, если человек имеет не только крепкие и быстрые мышцы, гибкое тело, но и высокоразвитые способности, к управлению собственными движениями, его основными характеристиками.

Для спортсмена высокий уровень развития координационных способностей – это основная база овладения новыми, более сложными видами двигательных действий в спортивной деятельности.

От уровня совершенства координационных способностей зависит также качество выполнения сложных технических элементов, особенно в сложно координационных видах спорта и одним из путей. В овладении координационными способностями проявляется уровень технического мастерства спортсменов.

В современных условиях значительно увеличился объём деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движения и их биохимической рациональности.

Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость – способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные

действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами.

Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакции к другим. Основу ловкости составляют координационные способности, которые выделяются из общего понятия «ловкость», широко распространенного в литературе по физическому воспитанию.

Проблема физических (двигательных) способностей – одна из наиболее значимых в практике физического воспитания детей. Среди двигательных способностей одно из центральных мест занимают координационные способности. Их формированию новые программы физического воспитания учащихся дошкольного возраста, начальных классов, детских спортивных школ отводят значительное внимание. Это необходимо и обоснованно, поскольку в современных условиях жизни возрастает значение таких качеств человека, как способность быстро ориентироваться в пространстве, «тонко дифференцировать свои мышечные ощущения и регулировать степень напряжения мышц; быстро реагировать на сигналы внешней среды; вестибулярная устойчивость».

Общие виды координационных способностей включают следующие характеристики: - умение управлять произвольными движениями; - способность сочетать и согласовывать движения звеньев тела в пространстве и во времени; - экономичность и находчивость при решении сложных и неожиданно возникающих двигательных задач; - чем больше запас двигательных навыков у человека, тем шире его база для овладения новыми формами двигательной деятельности; - готовность индивида к оптимальному управлению и регулировке двигательных действий; - способность быстро, точно, целесообразно решать новые двигательные задачи.

Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенного старшего школьного возраста. В возрасте 11-12 лет продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг. Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 12лет - 2200 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл. В дыхательной системе, в период полового созревания легкие быстро растут. Их вес достигает 513-594 грамма. Дыхательный объем 240-295 мл., минутный объем в покое 4300-5000 мл. В целом можно отметить, что для юных баскетболистов характерны высокий уровень энергозатрат, недостаточная экономичность деятельности органов дыхания и кровообращения, высокая их возбудимость и быстрая утомляемость, что необходимо учитывать при подборе нагрузок. Чрезмерные нагрузки в этом возрасте могут замедлить рост и развитие организма и затормозить процесс спортивного роста.

Для развития координационных способностей в баскетболе используются следующие методы:

1. стандартно-повторного упражнения;
2. вариативного упражнения;
3. игровой;
4. соревновательный.

Упражнения, направленные на развитие координации:

- общеразвивающие;
- постепенно усложняющиеся;

- увеличивающие двигательный опыт;

-систематически пополняющие имеющийся комплекс двигательно координационных навыков;

- способствующие развитию отдельных координационных способностей: чувства пространства, времени, степень развиваемых мышечных усилий и т.д.3

Список использованных источников

1. Скрипец, Э.Б. Развитие координации у баскетболистов / Э.Б. Скрипец // Физическая культура. Всё для учителя (пилотный выпуск). – 2015. - С. 25-27. –ISBNотсутствует. - : Текст непосредственный.

2. Воронина, Г.А. Двигательная активность и развитие детей младшего школьного возраста / Г.А. Воронина // Физическая культура в школе. 2013 .- С. 27-29. –ISBN0320-9660. - : Текст непосредственный.

3. Никитушкин, В.Г. Формирование координационных способностей детей 4-12 лет / В.Г. Никитушкин, С.В. Малиновский, Ю.И. Разинов, А.В. Аулова // Вестник спортивной науки, 2014. - С. 25-29. –ISBNотсутствует. - : Текст непосредственный.

Мокеева Е.Д.
Варнавина Н.В.
Екатеринбургский колледж физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Актуальность. Спортивная гимнастика, которая является олимпийским видом спорта, соответственно видом спорта, к которому интерес со стороны родителей, отдающих своих детей в спортивную школу, не иссякает, что ведет к большим наборам детей, особенно на начальных ступенях подготовки, необходимо особое значение придавать построению тренировочного процесса, так, чтобы развитие физических качеств было максимально эффективным и соответствовало анатомо-физиологическим особенностям спортсменов.

Ранняя специализация очень часто приводит к большому отсеву юных гимнастов на начальном этапе подготовки. Вопрос модернизации этого этапа, с учетом возрастных особенностей, является актуальным. В этот период большое значение придается развитию физических качеств, важнейшим из них является ловкость.

Ловкость – один из ключевых навыков спортсмена, и важнейшее физическое качество в жизни ребенка дошкольного возраста, которое позволяет ему быстро осваивать новые двигательные действия, быть подвижным, быстро реагировать на изменяющуюся обстановку. Особенно важно придавать значение развитию ловкости в дошкольном возрасте, так как именно в это время организм готов развиваться и подстраиваться под требования, предъявляемые ему.

Согласно Н.А. Бернштейну, ловкость - «чрезвычайно универсальное, разностороннее». Об этом физическом качестве можно многое сказать: это и функция управления, а в связи с этим главенствующее место по ее

осуществлению занимает центральная нервная система. Проявление ловкости в большой степени зависит от пластичности нервных корковых процессов, от способности человека различать темп, амплитуду и направление движений, степень напряжения и расслабления. В научной литературе специалисты отмечают, плотность результатов среди спортсменов высокого уровня настолько велика, что проблема совершенствования методик развития физических качеств гимнастов на всех этапах многолетней подготовки, с целью повышения уровня спортивного мастерства, его надежности и стабильности остается актуальной.

Период интенсивного формирования двигательных навыков приходится на возраст 6-7 лет. Быстрый темп развития, пластичность организма, изменение пропорций тела, увеличение силы мышц и их работоспособность, нарастание глубины дыхания и легочной вентиляции, совершенствование чувства равновесия и функций нервной системы способствует лучшему развитию ловкости у детей этого возраста.

Тренировка детей школьного возраста в гимнастике строится с учетом общих методических требований, которые отражают специфику спортивной подготовки учащихся. Так, обязательным условием является необходимость широкой общей физической подготовки, составляющей своеобразный фундамент и обеспечивающей в дальнейшем высокий уровень спортивных достижений и возрастного долголетия в гимнастике.

Широкий круг двигательных умений и навыков юных спортсменов в сочетании с достаточным уровнем развития двигательных качеств обусловливают возможности углубленной возрастной специализации. Следует помнить, что объем обучения в гимнастической подготовке детей должен быть большим в сравнении со старшим возрастом, что последовательно подводит их к овладению сложными в техническом отношении двигательными умениями и навыками.

Большое методическое значение в подготовке юных гимнастов имеет рациональное определение тренировочных нагрузок в различных периодах и

этапах их подготовки и в отдельном тренировочном занятии. При этом важно строго учитывать возрастные и половые особенности занимающихся, строить тренировочный процесс на основе дидактических принципов обучения.

В гимнастике в большей мере, чем в других видах спорта, возможна точная индивидуализация подбора упражнений и нагрузок для детей и подростков, юношей и девушек с учетом особенностей физического развития уровня подготовленности тренирующихся спортсменов в рамках каждой возрастной группы. Ориентация детей на достижение высоких спортивных результатов в кратчайший срок с педагогической точки зрения недопустима.

На занятиях спортивной гимнастики особое значение придается развитию ловкости, особенно на этапе начальной подготовки.

Воспитание ловкости связано с совершенствованием функций различных анализаторов, и в первую очередь двигательного навыка. Эффективное воздействие на функциональное совершенствование двигательного анализатора и, следовательно, на развитие ловкости могут оказать упражнения, содержащие элементы новизны и представляющие для занимающихся определенную координационную трудность.

На занятиях можно выделить три этапа в воспитании ловкости.

Первый этап: совершенствование пространственной точности и координации движений, при этом не имеет значения скорость, с которой выполняются упражнения. Главное - точность движений.

Второй этап: пространственная точность и координация движений, которые могут осуществляться в сжатые отрезки времени.

Третий этап: упражнения второго этапа, связанные с неожиданно изменяющимися условиями.

Средства развития ловкости у гимнастов:

а) ловкость, проявляемая в упражнениях, связанных со сменой позы. Например: быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться и т.д.

б) ловкость, проявляемая в упражнениях, которые выполняются в сложных условиях меняющейся обстановки. Например: полоса препятствий, различные лазанья.

в) ловкость, проявляемая в упражнениях с меняющимся сопротивлением. Например: перетягивания и упражнения типа единоборства.

г) ловкость, проявляемая в упражнениях с манипуляцией предметов. Например: броски и ловля мяча, целевые метания, жонглирование.

д) ловкость, проявляемая в игровых упражнениях, требующих взаимодействия и противодействия. Например: обводка предметов, перехват передачи и т.д.

Для воспитания равновесия можно применять следующие упражнения: прыжки, ходьба по бревну, скамейке, кувырки, перевороты и т. д.

Измерителями ловкости являются:

1) Координационная сложность задания

2) Точность его выполнения

3) Время выполнения.

Развитие ловкости складывается, во-первых, из воспитания способности осваивать координационно сложные двигательные движения, во-вторых, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с собственной.

Основной путь воспитания ловкости - овладения навыками разнообразными двигательными навыками и умениями. Это приводит к увеличению запаса двигательных навыков.

При развитии ловкости могут использоваться любые упр. Также применяют упр., связанные с мгновенным реагированием на внезапную меняющуюся обстановку.

Изменение нагрузок, способствующих развитию ловкости, идёт по пути повышения координационных трудностей.

1) Точность движений.

2)Взаимной согласованности.

3) Внезапности изменения обстановки.

Различают общую и специальную ловкость.

Общая ловкость — это способность целесообразно выполнять любые новые двигательные задачи.

Специальная ловкость — это способность координировать свои действия, использовать технический арсенал движений в соответствующих данному виду спорта ситуациях. Существуют две разновидности специальной ловкости:

1) Акробатическая ловкость, проявляющаяся в защите, во время игры, в бросках;
2) Прыжковая ловкость — навыки контроля своего тела в положении, где нет какой-либо опоры.

Спортивная подготовка в гимнастике – это специально организованный, круглогодичный процесс всестороннего воспитания, обучения и развития занимающихся. Подготовка гимнасток базируется на системе специфических средств и методов, применяемых поэтапно, с учетом возрастных особенностей занимающихся.

При выполнении гимнастических упражнений занимающийся постоянно сталкивается с необходимостью решать необычные задачи, связанные с преодолением непривычных ситуаций, поскольку общеразвивающие упражнения по своим потенциальным возможностям не имеют видимых границ по их использованию.

Список использованных источников

1. Мурманский государственный гуманитарный Университет. Лекция «Развитие ловкости» https://studfile.net/preview/7510594/page:10/ (дата обращения: 18.10.2023). – Текст : непосредственный

2. Особенности методики развития ловкости в процессе занятий гимнастикой. URL: https://studopedia.ru/11_179912_osobennosti-metodiki-razvitiya-lovkosti-v-protsesse-zanyatiy-gimnastikoy.html, 2015-06-14. (дата обращения: 18.10.2023). - Текст : электронный

3. Суворов. А. Развитие ловкости. Электронная библиотека студента. URL: https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=465800, 2010-03-21. (дата обращения: 18.10.2023). – Текст : электронный

4. Сидоров Д. Г. Развитие физических качеств в игровых видах спорта. Текст: непосредственный / учеб. пособие /Д. Г. Сидоров, А. С. Большев, В. М. Щукин, А. В. Погодин, С. А. Овчинников, Ю. Р. Силкин; Нижегор. гос. архитектур. - строит. ун - т: – Н. Новгород: ННГАСУ, 2019. – 125 с. ISBN 978-5-528-00330-6

Морозова А.П.
Шачкова Т.А.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК 9-10 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ

Актуальность. Тема развития гибкости у девочек 9-10 лет, занимающихся спортивной аэробикой, является актуальной по нескольким причинам. Во-первых, гибкость является важной физической характеристикой для занимающихся аэробикой детей. Гибкость позволяет им выполнять сложные элементы, такие как шпагаты, мосты и др. Отсутствие гибкости может стать преградой для развития навыков и последующей успешной практики спортивной аэробики.

Во-вторых, развитие гибкости у детей может привести к улучшению физической подготовки в целом. Гибкость помогает улучшить осанку, координацию движений и силу мышц, а также снижает риск получения травм и ушибов во время тренировок и соревнований.

В-третьих, гибкость играет важную роль в здоровье детей. Развитие гибкости помогает улучшить кровообращение, снять мышечные напряжения и спастическое состояние, избежать мышечных дисбалансов и болей.

Кроме того, необходимо учитывать, что развитие гибкости у детей занимающихся спортивной аэробикой должно быть сбалансированным и безопасным. Детский организм еще находится в процессе формирования, и неправильные тренировки могут привести к травмам и перегрузке опорно-двигательного аппарата.

Таким образом, развитие гибкости у детей 9-10 лет, занимающихся спортивной аэробикой, является актуальной и важной темой, требующей

научных и практических исследований, а также разработки эффективных программ тренировок.

Цель исследования – повышение уровня развития гибкости девочек 9 – 10 лет занимающихся спортивной аэробикой.

Во время первого этапа, определялись общие направления работы, формировалась цель работы, объект и предмет, а также ее задачи. Происходил выбор методов для осуществления исследования. Проводился анализ литературных источников.

Во время второго этапа, шла разработка экспериментальной методики развития гибкости у занимающихся спортивной аэробикой. Внедрение разработанной методики в тренировочный процесс. Проводилось первичное тестирование.

В исследовании для решения поставленных задач использовались следующие методы:

1. анализ научно-методической литературы;
2. педагогическое наблюдение;
3. педагогический эксперимент;
4. педагогическое тестирование;

Анализ литературных источников. Обобщение специальной, научно-методической литературы по развитию гибкости в спортивной аэробике. В процессе изучения литературы были сформулированы методики в спортивной аэробике и поставлены задачи.

Исследовались учебники, учебные пособия, научно-методические статьи, в которых освещались вопросы методики подготовки детей 9 – 10 лет; материалы, касающиеся методики развития гибкости у детей 9 – 10 лет; материалы о спортивной аэробике.

Педагогическое наблюдение осуществлялось в период тренировочной работы с детьми 9 - 10 лет, занимающихся в детской юношеской школе, с целью проверки эффективности разработанной методики.

Целью проведения педагогического эксперимента является повышение уровня развитию гибкости детей 9 – 10 лет, занимающиеся спортивной аэробикой.

Педагогическое тестирование проводилось с целью выявить динамику развития гибкости у детей.

Экспериментальная методика включает в себя следующие упражнения направленные на развитие гибкости:

Упражнение 1. Махи (левой, правой) ногой вперед, в сторону, назад около гимнастической стенки. Количество повторений – 10 раз.

Упражнение 2. Шпагат в ноги (на левую и правую ногу). Количество повторений – 20 раз.

Упражнение 3. Шпагат со скамейки (левой, правой ногой); руки вниз, руки назад, руки вверх. Время выполнения – по 1 минуте на каждое положение.

Упражнение 4. «Иголочка» - из положения наклон вперед выполняется мах ногой назад, руки на полу, левой и правой ногой. Количество повторений – 20 раз на каждую ногу.

Упражнение 5. Складка в парах сидя на полу, ноги прямые, руки за ноги, партнер садится на спину. Время выполнения – 5 минут.

Упражнение 6. Лежа на спине, ноги на скамейку, партнер садится на

В пятницу проводилось занятие 90 минут, в спортивном зале.

Упражнение 1. Складка в парах сидя на полу, ноги вместе прямые, руки за ноги, партнер садится на спину. Время выполнения – 5 минут.

Упражнение 2. Складка в парах сидя на полу, ноги врозь прямые, руки за ноги, партнер садится на спину. Время выполнения – 5 минут.

Упражнение 3. «Бабочка» с наклоном вперед в парах. Время выполнения – 3 минуты.

Упражнение 4. «Иголочка» - из положения наклон вперед выполняется мах ногой назад, руки на полу, левой и правой ногой. Количество повторений – 20 раз на каждую ногу.

Упражнение 5. «Казак шпагат». Количество повторений – 10 раз на каждую ногу, количество подходов – 2, отдых между подходами – 1 минута.

Упражнение 6. В упоре лежа мах ногой в сторону (левой, правой ногой). Количество повторений – 10 раз, количество подходов – 2, отдых между подходами – 1 минута.

Упражнение 7. Мах в сторону с прыжком (левой, правой ногой). Количество повторений – 10 раз, количество подходов – 2, отдых между подходами – 1 минута.

Упражнение 8. Удержание «иголочки» у стенки (левая, правая нога). Время выполнения – 1 минута.

Упражнение 9. Лежа на спине, ноги на скамейку, партнер садится на голени. Время выполнения – 5 минут.

В процессе развития гибкости спортсмена, упражнения должны быть регулярными. С возрастом навыки растяжки снижаются. Для развития гибкости в спортивной аэробике используются следующие методы: метод повторного упражнения; метод статического растягивания; метод совмещения с силовыми упражнениями; игровой и соревновательный методы. Применения данных методов в физическом воспитании зависит от целей, функций, подготовки занимающегося, возраста, особенности личности и подготовки тренера, наличия материально-технической базы, возможности ее использования.

Список использованных источников

1.Юсупова, Л. А. Методические особенности развития гибкости в спортивной аэробике / Юсупова, Л. А. - Республика Беларусь, Минск, 2019. – 48 с. ISBN 978-5-7237-1409-0 – Текст непосредственный

2. Брюханова, Н.А. Физическое развитие и спортивное мастерство детей 9-10 лет / Брюханова Н. А, Петрова, Л.В. – Москва, 2018. – 68 с. ISBN 978-5-8299-0415-9-Текст непосредственный

3. Васильева, Е.С. Занятия спортивной аэробикой и их влияние на развитие гибкости у детей 9-10 лет. /Васильева, Е.С. - Физическая культура и спорт в школе, 2015. - 23-26 с.ISBN 978-985-517-489-0- Текст непосредственный

Мотина О.А.
Омельков А.В.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ НАПРАВЛЕННОЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ

Активная спортивная деятельность всегда связана с чередой трудностей и испытаний. Человек выбирая спорт как важную часть своего жизненного пути обязательно сталкивается с соответствующими этому пути трудностями. В ходе преодоления этих испытаний человек закаляет не только свое тело, но и свой дух, силу воли, становится сильнее как человек в широком смысле слова. Тем не менее чтобы достичь своих целей человеку необходимо ответить на очень важный вопрос - зачем это делается. Собственно в этом вопросе и заключена основная идея мотивации как психической структуры.

В понимании Ильина Е.П. мотивация является динамическим процессом формирования мотива как основания поступка. Иначе говоря человек совершает какие-то действия для того чтобы прежде всего достичь определённых целей удовлетворяющих его потребности. Таким образом формирование у человека правильной мотивации способствует достижению им определенных целей. Мотивацию можно разделить на внешнюю и внутреннюю. Внешняя, как можно понять из названия, подразумевает воздействие на желание достичь человеком чего-то не из собственных побуждений, а из-за внешней награды в какой-либо форме. Так, например, ребенок может заниматься хоккеем потому что родители чем-либо его награждают. Награждение может быть как материальным, вроде карманных

денег, нового телефона и т.п., а может быть и нематериальным, например, занимаясь хоккеем ребёнок будет получать больше внимания от родителя.

Особенностью внешней мотивации является то, что при потере этого внешнего вознаграждения человек перестает испытывать заинтересованность в продолжении занятий, совершенствовании. И даже при наличии вознаграждения человек может выполнять только необходимый минимум для получения награды. Таким образом внешняя мотивация на некоторых этапах может быть действенным методом, но в долгосрочной перспективе неэффективным.

Вторым типом мотивации является мотивация внутренняя. Эта мотивация исходит из личных побуждений, стремлений, потребностей спортсмена. Преимущество данной мотивации состоит в ее устойчивом эффекте, во включенности, при данном типе мотивации, спортсмена в весь процесс собственного совершенствования. Внутренняя мотивация способствует развитию волевых качеств, формированию устойчивых мотивов и целей. Тем не менее недостатком является невозможность формирования внутренней мотивации извне. Спортсмен сам должен сформировать эту мотивацию. А для того чтобы её сформировать спортсмену необходимо самостоятельно разобраться в своих желаниях, стремлениях, определить для себя что значимо, а что нет. Несмотря на то что окружающие не могут сформировать внутреннюю мотивацию за спортсмена, они могут помочь спортсмену разобраться в себе или предложить уже готовые формы возможной спортивной мотивации.

Для реализации работы в рамках формирования спортивной мотивации по мнению Г.Д. Бабушкина предлагается использовать известные в психологии механизмы: “снизу вверх” и “сверху вниз” [1].

Реализация первого механизма строится на создании условий, ситуации в которой спортсмен самостоятельно приходит к формированию мотивов и целей из которых впоследствии и формируется мотивация, а также которые помогают поддерживать эффективную спортивную мотивацию. Для

реализации такой схемы, на примере хоккейной команды, можно организовать командную активность вне тренировочной программы, которая бы их сплотила, здесь возможны различные варианты, например, совместный кемпинг. Такая ситуация создает предпосылку для формирования мотива нацеленного на помощь команде, желание не подвести команду. А так как деятельность не связана с основной командной деятельностью (хоккеем в данном примере), то это позволяет снизить уровень соперничества внутри команды и сплотить игроков на основе личностных качеств.

Второй механизм “сверху вниз” реализуется через предъявление готовых установок, мотивов, идеалов, ценностей которые спортсмену необходимо переработать и сделать их внутренними, собственными. Примером подобной установки, например, является строчка из песни, ставшая крылатой фразой: “Трус не играет в хоккей”. Данная фраза, во-первых, является легко запоминающейся, а во-вторых, несёт в себе мощный смысл: если человек играет в хоккей – он храбрый. Так что даже если спортсмен будет ощущать страх или боязнь, данная установка может позволить его преодолеть через интериоризацию данного тезиса во внутренний план.

Таким образом мы подходим к формированию мотивации достижения. Стремление достигать побед и успехов в спорте является необходимым качеством спортсмена, ведь соревновательный процесс неотъемлемая часть спорта. На формирование мотивации достижения влияют различные аспекты и немаловажную роль здесь играет переживания успеха и неуспеха, победы и поражения. И если победа и поражения является объективными, то переживание успеха и неуспеха субъективными. Так бросить шайбу в “девятку” для игрока только научившегося поднимать в воздух шайбу значительный успех, а для уже опытного хоккеиста подобное вряд ли можно считать достижением, более того оно может считаться неуспешным, если изначальной целью было попадание в другую точку.

Подобная субъективность в оценке успеха и неуспеха создает для нас особые условия формирования мотивации достижения тесно связанные с эмоциональными переживаниями спортсменов в процессе. В тренировочном процессе необходимо подбирать упражнения таким образом, чтобы они с одной стороны создавали необходимость стараться, так как слишком простая задача может вызывать скуку и незаинтересованность, а с другой стороны упражнения не должны быть чрезмерно сложными, чтобы у спортсмена не возникало ощущения фрустрации перед непреодолимым препятствием.

Подводя итоги мотивация является одной из основных психических функций способствующих результативности спортсмена. Подразделяется в своей основе она на внутреннюю и внешнюю. Тренер и поддерживающий персонал в основном имеют средства воздействия через внешнюю мотивацию, которая хороша в краткосрочных ситуациях. Внутреннюю мотивацию же в свою очередь спортсмен должен сформировать самостоятельно, тем не менее окружающие могут помочь в её формировании. Формирование же правильных мотивационных установок осуществляется путём грамотного использования механизма переживания успеха-неуспеха.

Список использованных источников

1. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПБ.: Питер, 2008.

2. Бабушкин, Е.Г. Формирование спортивной мотивации // Омский научный вестник – 2014.- № 1 (125), стр. 158-160.

3. Донцов Владимир Владимирович, Мостовая Татьяна Николаевна Структура мотивации в спортивной деятельности // Наука-2020. 2018. №1-2 (17).

4. Белова Н.А., Белова О.О. Исследование мотивации спортивной деятельности // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2014. №4 (7).

Некрасова А.А.
Янченкова С.Л.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ В ОДИНОЧНОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ

Актуальность. Физическая подготовка является основой для достижения высокого уровня мастерства в спорте. Физическое развитие подрастающего поколения представляет собой важную характеристику целостного организма, его состояния и готовности к различным видам жизнедеятельности. В возрасте 7-8 лет имеют большое значение подвижные игры, которые вовлекают их в разнообразную работу, в том числе и в процесс развития различных физических качеств [2].

Младший возраст наиболее благоприятный для развития многих физических качеств у детей, в том числе и гибкости. Гибкость - это способность человека выполнять движения с большей амплитудой. Уровень развития гибкости обуславливает также развитие быстроты, координационных способностей, силы.

Развитие гибкости в фигурном катании очень важно. Младший возраст - благоприятный период для развития гибкости практически во всех суставах. Если этого не происходит, то время для формирования физической и функциональной основы будущего физического потенциала можно считать упущенным [1].

Хорошая гибкость позволяет выполнять движения с большой амплитудой, широко и свободно.

Недостаточная подвижность в суставах, связанная с несогласованной работой мыши, вызывает «закрепощение» движений, резко замедляет их выполнение, затрудняет процесс освоения двигательных навыков. В ряде

случаев узловые компоненты техники сложно координированных движений вообще не могут быть выполнены из-за ограниченной подвижности работающих звеньев тела. Это качество имеет значение в большинстве видов спорта и упражнений. Хорошо развитая гибкость помогает гораздо быстрее овладеть рациональной техникой, с большей легкостью, силой и быстротой выполнять многие движения [3].

Заклоны, волчки, ласточки, кораблики и другие элементы в исполнении таких спортсменов, у которых гибкости развита хорошо, очень зрелищны и в значительной мере влияют на успешное выступление на соревнованиях.

Выделяют общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника, тазобедренного и др.); специальная гибкость – характеризуется амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия [2].

На все физические качества существенно влияют внешние условия, и гибкость не исключение: 1) время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером); 2) температура воздуха (при 20-30 °С гибкость выше, чем при 5-10 °С); 3) наличие хорошей разминки (после разминки продолжительностью 20 гибкость выше, чем до разминки). Фактором, влияющим на подвижность суставов, является также общее функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счет снижения способности мышцы к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению). Положительные эмоции, хороший настрой на тренировку, и мотивация улучшают гибкость, а противоположные личностно-психические факторы ухудшают [2].

Существуют два основных метода развития подвижности в суставах метод многократного растягивания (повторный) и метод статического растягивания [1].

Также есть ряд рекомендаций, которыми не следует пренебрегать при тренировке направленной на развитие гибкости. Они, в значительной степени, повышают эффективность и снижают возможность травм:

– обязательный разогрев всего организма (разминка);

– от простого к сложному;

– начинать стоит с пассивной растяжки, потом переходить к динамическим упражнениям, и заканчивать снова статической растяжкой;

– следить за дыханием, увеличивать растягивание следует на выдохе, так как в выполнении основного упражнения, как правило, участвует не одна группа мышц, а несколько, то нужно, предварительно, постараться растянуть все их по отдельности [3].

Основные правила применения упражнений на растягивание:

1. Упражнения стоит повторять до появления легкой болезненности;

2. Не допускать сильных болей (это может свидетельствовать о разрушении тканевых структур);

3. Все движения выполняются медленно и плавно;

4. Амплитуда увеличивается постепенно;

5. Эффект упражнений на растягивание тем больше, чем длительнее и чаще они применяются;

6. В утренние часы гибкость снижена, однако тренировка для ее развития в это время очень эффективна. Наиболее высокие показатели гибкости [2].

Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов и эластичности мышц, укрепляющих сустав. Постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок.

Гибкость очень важна для фигуристов. Чтобы быть конкурентно способным и получать высшие оценки от судейской и технической бригады в фигурном катании на коньках нужно выполнять все элементы и движения с

максимальной амплитудой и легкостью. Гибкость наиболее выражена во вращательных элементах и спиралях, с ее помощью можно усложнять элемент и делать его более красивым.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей. Для учащихся младших естественной является потребность высокой двигательной активности.

Развитие гибкости у младших школьников связывается с деятельностью анализаторов. Так зоны коры больших полушарий, имеющие отношение к двигательному анализатору, становится уже достаточно зрелым.

Основная задача при воспитании гибкости — увеличение амплитуды движения в суставах. Можно использовать активные и пассивные движения. Активные движения включают движения с постепенно увеличивающейся амплитудой.

Большая часть элементов в фигурном катании требует от спортсменов максимального проявления гибкости, которую лучше всего развивать в дошкольном возрасте. В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнить с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнения на растягивания. Недостаточная подвижность суставов ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы.

Список использованных источников

1. Абсалямова, И.В. Обоснование и разработка режима тренировки при обучении и совершенствовании обязательных упражнений в фигурном катании на коньках / И.В. Абсолямова-Москва : ГЦОЛИФК, 1973.-20 с. – ISBN 978-5-766-23874-4. – Текст : непосредственный.

2. Абсалямова, И.В. Система спортивной тренировки в фигурном катании на коньках: Метод, разработки / И.В. Абсолямова-Москва :

ГЦОЛИФК, 1985. - 24 с. – ISBN 978-5-76539-2. – Текст : непосредственный.

3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика: Учебник для педагогических институтов / Б.А. Ашмарин-Москва : Просвещение, 1990. - 286 с. – ISBN 5-7695-0853-1. – Текст : непосредственный.

Нудьга М.А.
Ярошенко Д.В.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК

НАУЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В РУКОПАШНОМ БОЕ

Актуальность. Физическая культура является одним из важных элементов нашей жизни. В занятиях рукопашным боем очень важно не только развитие навыков, необходимых именно этому единоборству, но и упражнения, направленные на совершенствование организма в целом. Таким элементом является физкультура. Занятия физкультурой очень многообразны и с каждым годом практика предлагает все новые и новые их виды.

Координационные способности спортсменов составляют основу их технического мастерства. Проведенные ранее исследования показали, что развитие координационных способностей у бойцов рукопашного боя представляет собой сложный процесс.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

Основными сложностями, с которыми встречаются тренеры, являются вопросы методики обучения спортсменов, вопросы выбора тренировочных средств, способствующих повышению эффективности их соревновательной деятельности.

Проблема исследования заключается в теоретическом обосновании методики обучения технике рукопашного боя детей 11-12 лет.

Обозначенные проблемы, противоречия и недостатки в теории и методике рукопашного боя, безусловно, определяют актуальность работы.

Исследования показывают, что важнейшими двигательно-координационными способностями в единоборствах являются: способность к дифференцированию различных параметров движения (временных, пространственных, силовых и др.), способность к ориентированию в пространстве, способность к равновесию, способность к перестроению движений, способность предвосхищать (антиципировать) различные признаки движений и ход изменения ситуации в целом. Эти важные двигательно-координационные способности во многом определяют успех и в рукопашном бою.

Сенситивным периодом развития координационных способностей является возраст 11-12 лет. В данном возрасте отмечается интенсивный рост и увеличение всех размеров тела - «второе вытягивание». К 12 годам достигается 86% от своего будущего роста. В этот период отчетливо проявляются признаки неравномерности роста частей организма, что приводит к изменению пропорций тела. С 11 лет наблюдается интенсивное развитие всей мускулатуры, силы. Это этап активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций.

Следует преимущественно совершенствовать все формы проявления быстроты и координации движений. Координация развивается достаточно хорошо. Вес возрастает на 4-6 кг; окружность грудной клетки на 4-6 см, рост на 4-6 см.

С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим. Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер.

Наблюдается интенсивный рост темпа движений, быстро развивается способность к запоминанию движений. Чем большим объемом движении

подросток владеет в этот период, тем легче им будут освоены тончайшие элементы технического мастерства.

Подростки 11-12 лет уже могут совершать сложные по координации движения.

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы:

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей. Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки.

3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий.

4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

Для развития координационных способностей в занятиях рукопашным боем используются следующие методы:

1) стандартно-повторного упражнения;

2) вариативного упражнения;

3) игровой;

4) соревновательный.

Средствами развития координационных способностей являются новые, недостаточно освоенные упражнения или известные упражнения, выполняемые в усложненных условиях (дефицит пространства, времени, недостаточная информация о сопернике). К ним относятся все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры.

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы.

Первая группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

1) способности человека к точному анализу движений;

2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;

3) сложности двигательного задания;

4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);

5) смелости и решительности;

6) возраста;

7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Структура координационных качеств состоит из способностей усваивать новые движения, умение оценивать и управлять отдельными характеристиками движений, способностей к импровизации и комбинации

движений. Двигательный запас наиболее эффективно обеспечивается к 15-тилетнему возрасту.

Координационные способности единоборца во многом обуславливаются умением объективно принимать и оперативно переделывать информацию во время поединков. Эффективность управления своими движениями тесно связано с уровнем совершенствования специализированных восприятий - чувство татами, кимоно, времени, пространства, развитию усилий и другое.

Задачи по обеспечению специального развития координационных способностей решаются в процессе спортивной тренировки. При занятиях рукопашным боем требуется способность быстро и целесообразно преобразовывать движения и формы действий по ходу состязаний, где в обстановку действий преднамеренно вводят препятствия, которые вынуждают мгновенно видоизменять движения или переключаться с одних точно координированных действий на другие.

В рукопашном бое стремятся довести координационные способности до максимально возможной степени совершенства.

Практика занятий рукопашным боем располагает огромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности.

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), метаний, лазанья.

Список использованных источников

1. Акимов, М. Н. Основы рукопашного боя: учебное пособие / М. Н. Акимов, С. М. Аполлонский. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2018. – 200 с. – ISBN 978-5-8114-2095-7 // Лань: электронно-библиотечная система.

– URL: https://e.lanbook.com/book/107916 (дата обращения: 28.04.2023). – Режим доступа: для авторизованных пользователей.

2. Поляев, Б.А. Система координации движений у юных спортсменов-единоборцев: возрастные особенности, способы коррекции / Б.А. Поляев, Р.А. Лайшев, А.В. Тарабыкин, С.А. Парастаев. - Медико-биологические проблемы спорта. М., 2013 - 151-159 с. - ISBN: 978-5-145-85679-8. Текст: непосредственный.

3. Сутулов, В.В. Методические особенности совершенствования двигательно-координационных способностей на учебно-тренировочных занятиях по рукопашному бою/ В.В. Сутулов, В.И. Веселов, С.А. Серегин. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 185 с.- ISBN: 978-5-112-81706-1. Текст: непосредственный.

Осмонкулов А.З.
Омельков А.В.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ 14-15 ЛЕТ

Актуальность. Усиливающаяся конкуренция во всех видах спорта требует постоянного роста результатов, эта тенденция обусловлена повышением технического мастерства спортсменов и повышению уровня их подготовленности. Главной проблемой в таких условиях является поиск резервов для повышения уровня в подготовке спортсменов высокого класса. Наряду с мероприятиями организационного плана необходимо шире использовать достижения современной спортивной науки, предлагающие новые необычные пути повышения уровня спортивного мастерства и открытия новых функциональных резервов организма человека.

Гребной спорт представляет собой технически сложный вид спорта, требующий от спортсменов точной координации в работе почти всех мышечных групп. Двенадцать из восьми мужских и шести женских классов судов в гребных гонках являются командными, что предъявляет дополнительные требования к технической подготовленности гребцов в контексте согласованности их действий.

Для спортсменов любого вида спорта специальная выносливость является ключевым показателем результата тренировок. На ней базируется успех спортсмена на соревнованиях и дальнейшее его развитие. Для спортсменов академической гребли специальная выносливость является ключевым показателем результата тренировок. Спортивная физическая активность играет важную роль в формировании функциональных резервов организма гребца-академиста, но очень важно, чтобы их объем не выходил

за рамки функциональных и адаптационных возможностей организма подростка 14-15 лет.

Возникла острая необходимость поиска новых методик развития специальной выносливости как системообразующего элемента спортивной деятельности гребца академической гребли.

В академической гребле приоритетным для достижения спортивных результатов является развитие общей и специальной выносливости. Развитие аэробной системы организма гребца – основа успешного выступления в гонках на академических лодках. Выносливость – это способность организма противостоять утомлению. Принято различать специальную, соревновательную, скоростную, общую и силовую выносливость.

Специальная выносливость проявляется при выполнении упражнений, приближённых к соревновательным. Но работа выполняется не ниже порогового уровня анаэробного обмена и обеспечивается за счет продукции аэробной энергии.

Соревновательная выносливость – проявляется на соревновательных дистанциях или при выполнении упражнений, имитирующих соревновательный режим нагрузки.

Скоростная выносливость проявляется при выполнении упражнений соскоростью прохождения выше соревновательной.

Общая выносливость в гребном спорте проявляется при длительных неспецифических упражнениях.

Силовая выносливость является компонентом силовых способностей и отражает проявление качества выносливости.

В гребном спорте для развития выносливости используются общепринятые методы развития физических качеств, такие как: равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой и круговой.

После анализа общепринятых методик развития специальной

выносливости были выявлены следующие методики:

1. Интервальная тренировка: заключается в чередовании периодов интенсивной нагрузки с периодами отдыха. Такой подход позволяет увеличить выносливость за короткий период времени.

2. Программа дыхательных упражнений: включает в себя упражнения, направленные на улучшение работы легких и сердечно-сосудистой системы. Такие упражнения помогают увеличить объем легочной вентиляции и улучшить переносимость физических нагрузок.

3. Плавание: является одним из эффективных способов развития выносливости, так как тренирует дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

4. Скандинавская ходьба: относительно новый тренд в спортивном мире,который распространяется в разных странах. Идея заключается в том, чтобы быстро ходить с двумя палками, и результатом такой ходьбы становитсяувеличение выносливости.

5. Аэробная тренировка: включает в себя занятия ходьбой, бегом, ездой на велосипеде, плаванием и другими видами физической активности, выполняемые с низкой или средней интенсивностью. Такие упражнения способствуют увеличению выносливости, повышению жизненного тонуса и иммунитета.

6. Функциональный тренинг: включает в себя тренировку всего тела, направленную на улучшение координации, баланса, силы и выносливости.

7. Кардиотренировка с учетом зон пульса: занятия проводятся с учетом максимального пульса, который определяется индивидуально. Такой подход помогает правильно распределить нагрузку и достичь наилучшего результата.

8. Силовые упражнения: помогают повысить выносливость и укрепить мышцы, что облегчает выполнение физических задач.

9. Тренировка на эллиптическом тренажере: данная тренировка включает в себя работу всех основных групп мышц и укрепление костей, при этом нагрузка на суставы относительно невысокая.

10. Тренировка на групповых занятиях: такие занятия как йога, пилатес,аэробика, спиннинг и другие, помогают укрепить функциональные системы организма и улучшить тонус всего организма.

11. Тренировка на лестнице или бег по лестнице: возможно, самый простой способ увеличения специальной выносливости ног. Однако, данная тренировка может быть тяжелой и требует хорошей подготовки.

12. Тренировка на беговой дорожке: позволяет разнообразить тренировки благодаря поддержке постоянной скорости движения, а также создать условия для бега в любое время года и в любых условиях.

13. Тренировка на весах тела: тренировки с использованием веса собственного тела позволяют не только развить специальную выносливость, но и укрепить мышечный корсет, улучшить координацию и гибкость.

14. Тренировка на спортивном игровом поле: футбол, баскетбол, волейбол, теннис и другие игры отлично помогают повысить специальную выносливость, укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также развить короткие и длинные мышцы.

Каждая из этих методик предоставляет свои преимущества в развитии специальной выносливости и в сочетании с сопутствующими методиками может приводить к отличным результатам. Но такой анализ методик — это лишь начало, следующим шагом должно быть грамотное и индивидуальное составление программы тренировок, которая учитывает особенности растущего организма конкретного спортсмена и уровня его физической подготовки, физические возможности и цели тренировки.

Общие закономерности, составляющие основу двигательной деятельностигребца:

А) цикличность – в ходе тренировочной и соревновательной

деятельности гребец выполняет множество циклов движений, что обеспечивает достижение высокой степени их автоматизации и стабильности спортивной техники и воспроизводимость всех составных частей и элементов цикла;

Б) непрерывность – последовательных движений рук и весла совершаются по эллиптическим траекториям, смена направления движений сегментов тела и весла выполняется без остановки, что обеспечивает слитность и взаимную согласованность движений, чередование напряжения и расслабления мышц обеспечивает высокую работоспособность при циклической работе;

В) сохранение динамического равновесия на неустойчивой опоре – сохранение баланса в лодке обеспечивается за счет постоянного контроля и регуляции позы. По мере технического совершенствования навык сохранения равновесия автоматизируется; сознание спортсмена освобождается для контроля над важными характеристиками техники, а также для решения тактических задач.

Проанализируем факторы, определяющие уровень специальной работоспособности гребца академиста.

1. *Физическое развитие* (рост, вес). Установлена взаимосвязь между спортивным результатом и росто-весовыми показателями. В большинстве случаев призеры Олимпийских регат выше и тяжелее остальных участников соревнований. Если высокий рост гребца – это хорошо, то излишний вес приводит к снижению относительной силы. Телосложение гребцов является объективным фактором, влияющим на результат в гонке.

2. *Возраст.* Оптимальный возраст для достижения наивысшего спортивного результата женщины – 22–24 года, мужчины 23–25лет.

3. *Спортивный стаж:* цель, стоящая перед гребцом, – это достижение результата международного класса и, как минимум, выполнение норм мастера спорта международного класса. Этот этап может продолжаться от двух – трех лет до 10–15 лет.

Данные многочисленных исследований физиологического развития подростков показывают, что для подросткового возраста характерно неравномерное развитие физических способностей; значения годового прироста разные для мальчиков и девочек и для разных возрастных периодов; на разных фазах развития подростков специальный тренинг, с одинаковыми методами при одинаковой по объему и одинаковой интенсивности физических нагрузок, будет давать разный эффект. Поскольку подростковый возраст характеризуется быстрым развитием физической работоспособности, он является подходящим для целенаправленной деятельности в таком виде спорта, как академическая гребля.

Среди тренеров и спортсменов нет единого мнения о величине и направленности тренировочных нагрузок при подготовке гребцов академической гребли. В настоящее время в тренировочном процессе гребцов-академистов используются следующие тренировочные методики для развития выносливости: система тренировок Лидьярда, система развития выносливости, разработанная под руководством В.Н. Селуянова, интервальная система тренировок Стивена Сейлера.

Мнения сходятся только в вопросе необходимости развития общей и специальной выносливости в рамках каждого этапа подготовки.

Список использованных источников

1. Лифанов А.А. Методики преподавания и обучения гребным видам спорта в вузе: учебно-методическое пособие / А.А. Лифанов, Р.Р. Салахиев, Е.В. Фомина. – Казань, 2015. – 54 с.

2. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов / Методическое пособие. – М.: Москомспорт, 2009. – 112 с. Клинова О.А. Педагогика физической культуры / Методические рекомендации, 2013. – 47 с. – ISBN: 978-5-0404-9806-2. – Текст: непосредственный.

3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – М.: Астрель, 2010. – 863 с. – ISBN: 978-5-1701-2478-7. – Текст: непосредственный.

4. Рось А.Ю. Развитие специальной выносливости у гребцов-академистов, тренирующихся в различных условиях / А.Ю. Рось, Р.Я. Власенко / Мотивационные аспекты физической активности»: материалы II Всероссийская междисциплинарная конференция студентов, молодых ученых и преподавателей (16–17 февраля 2018 г., г. Великий Новгород). – 2018. – 94 с.

Плешкова Э.С.
Ерещенко Ю.А.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МОТОЦИКЛЕТНЫМ СПОРТОМ

Актуальность. Мотоциклетный спорт - является сложно-координированным видом спорта, и его специфика проявляется в выполнении множества технически сложных элементах в тренировочном процессе и на спортивных мероприятиях.

Приняв решение заниматься, развиваться и совершенствоваться в таком виде спорт как мотоциклетный спорт или отдавая своего ребенка в этот спорт, необходимо объективно оценивать силы, возможности и энтузиазм. Данный вид спорта красив и насыщен, но в тоже время опасен. Координационные способности оказывают значительное влияние на результативность в таком спорте как «мотоциклетный спорт». Но с появление новых целей у тренеров, у родителей или у самих занимающихся, снизилась продолжительность спортивной деятельности. В приоритете стало как можно быстрее войти в спортивную форму требующий выбранный вид спорта впоследствии чего занимать призовые места, не обращая внимание на то, что организм занимающегося не успевает адоптироваться и получает серьезные повреждения. Это способствует преждевременному завершению спортивной карьеры.

Для того чтобы достичь результативности без значительного вреда для здоровья, начинать следует с освоения координационных способностей.

В мотоциклетном спорте техническая подготовка играет ведущую роль, но не нужно упускать из внимания общую и специальную физическую подготовку, ведь именно они помогают развить столь нужную вестибулярную

устойчивость и координационные способности, необходимые для данного вида спорта.

Таким образом, уровень развития координации спортсмена в значительной мере может определять максимальную скорость прохождения препятствий. Одна из основных задач гонщика на трассе - это поддержание устойчивого равновесия мотоцикла на предельной скорости и заданной траектории.

Уже на начальных этапах подготовки спортсмена необходимо обращать внимание на неожиданно возникшие ситуации, к которым требуются проявление находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, динамической точности движений и рациональности. Все данные качества присущи понятию «ловкость»

Ловкость – способность человека быстро, наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Данные критерии не встречаются изолированно, а проявляются в различных сочетаниях в зависимости от вида двигательных действий. Основами ловкости является координационные способности [2].

Под координационными способностями понимают, как правило, способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи, которые возникли внезапно и особенно сложны.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

1. способности человека к точному анализу движений;

2. деятельности анализаторов и особенно двигательного;

3. сложности двигательного задания;

4. уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);

5. смелости и решительности;

6. возраста;

7. общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др. [3].

В основе проявления координационных способностей лежат наследственные и анатомо-физиологические факторы: степень развития сенсорных систем, особенности нервно-мышечного аппарата, свойства психических процессов, умение регуляции и саморегуляции психоэмоциональных состояний. Все эти особенности позволяют совершенствоваться в процессе целенаправленной тренировки.

Возраст среднего школьного возраста – от 11-12 лет до 15 лет. Возрастные особенности развития координационных способностей: период от 11 до 13—14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координации, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений. В возрасте 14—15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений [1].

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Особенностью занятий с детьми среднего школьного возраста является углубленное обучение базовым видам двигательных действий.

В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. В этой связи для группы занимающихся и

отдельных занимающихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп, овладения программным материалом, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для занимающихся, имеющих низкие или высокие результаты [4].

При выборе средств и методов, используемых на занятиях, необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности учащихся.

Соотношение практических методов: игрового, строго регламентированного упражнения примерно равное [2].

В теории и методике физической культуры выделяют гимнастику, а так же спортивные и подвижные игры как основные средства развития двигательно-координационных способностей, объясняя это тем, что они обладают двигательной базой, имеющей возможности к постоянному обновлению и позволяющей наиболее планомерно и постепенно выполнять согласованные движения и комбинировать их в разные связки. В свою очередь игры являются эффективным средством развития координационных способностей, отличаясь своей высокодинамичной наполненностью двигательных действий, имеющие свойство постоянно изменять исход из непрерывно меняющегося исхода событий, которые способствуют требованиям к способности изменять их и перестраивать с одних на другие.

Процесс развития координационных способностей спортсмена должен содержать упражнения, включающие элемент новизны. По мере автоматизации данного двигательного навыка его значение как средство развития координации снижается [3].

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы:

1. стандартно-повторного упражнения;
2. вариативного упражнения;
3. игровой;
4. соревновательный [1]

Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них. Предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п.

Например, при проведении игры «Пятнашки» ставится задача как можно больше играющих «запятнать» за 3 мин. «Запятнать» с помощью волейбольного мяча. «Запятнать» в определенном участке тела. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях.

Метод вариативного упражнения с его многими разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют на два подметода — со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения [4].

К первому относятся следующие разновидности методических приемов:

– Строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия. Изменение силовых параметров. Например: прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в полсилы. Изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и пр.

– Изменение исходных и конечных положений.

Например, бег из положения приседа, упора лежа. Выполнение упражнений с мячом из исходного положения. Стоя, сидя, в приседе.

Варьирование конечных положений - бросок мяча вверх из исходного положения стоя — ловля сидя и наоборот.

– Изменение способов выполнения действия.

Например, бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.

– «Зеркальное» выполнение упражнений.

Например: смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неведущей» рукой и т.п.

– Выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат.

Например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков.

– Выполнение упражнений с исключением зрительного контроля в специальных очках или с закрытыми глазами.

Например: упражнения в равновесии, с булавами, ведение мяча и броски в кольцо.

Методические приемы не строго регламентированного варьирования связаны с использованием необычных условий естественной среды.

Например: бег, передвижение на лыжах по пересеченной местности. Преодоление произвольными способами полосы препятствий, отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-тактических действий в условиях не строго регламентированного взаимодействия партнеров.

Для развития координационных способностей присущие, такие методы как использования слова (словесный метод) и метод обеспечения наглядности (наглядный метод). Применения данных методов в физическом воспитании зависит от целей, функций, подготовки занимающегося, возраста, особенности личности и подготовки тренера, наличия материально-технической базы, возможности ее использования.

Список использованных источников

1. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений : избранные психологические труды / Н.А. Бернштейн ; под ред. В.П. Зинченко. – 2-е изд. – Москва : Издательство Московского психолого-социального института ; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2004. – 688 с.

2. Двейрина О.А. Координационные способности: определение понятия, классификация форм проявления / О.А. Двейрина – Текст : электронный // Cyberleninka.ru : [сайт]. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/koordinatsionnye-sposobnosti-opredelenie-ponyatiya-klassifikatsiya-form-proyavleniya/viewer

3. Двейрина, О.А. Координационные способности: определение понятия, классификация форм проявления / О.А. Двейрина // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. - 2008. -№ 1 (35). - С. 35-38.

4. Значение координационных способностей в подготовке мотокроссменов // Информационная система Студреф: [сайт]. – URL: https://studref.com/452836/pedagogika/znachenie_koordinatsionnyh_sposobnostey_podgotovke_motokrossmenov (дата обращения: 17. 02. 2023)

Спорыхина В.В.
Поляк Д.А.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13-14 ЛЕТ

Актуальность. Лыжные гонки относят к циклическим видам спорта. Чтобы добиться высоких результатов в этом виде спорта, необходимо достигнуть оптимального уровня выносливости. В настоящее время выносливость является жизненно важным для профессионалов лыжной подготовки. Большое значения имеют спортсмены 13-14 лет, потому что именно этот возраст наиболее благоприятен для начала занятий лыжными гонками. Достижение и улучшение спортивных результатов зависит от уровня развития данного качества, которое предполагает контроль тренировочного процесса и рациональное планирование специфических средств тренировки.

Специальная и общая выносливость, а также развитие анаэробных и аэробных способностей организма спортсмена в лыжном спорте имеют решающее значение для достижения хороших результатов. В случае отсутствия выносливости невообразимым является высокий уровень как общей, так и специальной подготовки спортсменов-лыжников. Обучающиеся старшего школьного возраста, получившие первый спортивный разряд, занимают особое место среди них.

Выносливость и способность противостоять утомлению помогают выполнять назначенные задачи наиболее эффективным образом в условиях строго ограниченной дистанции. Несомненно, эта тема очень важна, учитывая огромное значение выносливости для здоровья, физического развития и трудовой деятельности [1,2].

Выносливость – это способность человека продолжать какую-либо двигательную деятельность без потери эффективности.

Существуют четыре вида выносливости в спорте – это общая, скоростная, силовая и специальная выносливость. Выносливость является одним из основных физических качеств [1].

Общая выносливость – это способность выполнять физическую работу с большим количеством задействованных мышц и мышечных групп, совершенствуя при этом основные органы и системы организма.

Средствами, направленными на развитие общей выносливости, в основном выступают упражнение из избранного вида спорта и выполняются продолжительно в эффективном режиме; циклические упражнения; спортивные игры; круговая тренировка.

Скоростная выносливость – это способность поддерживать высокую скорость в течение максимально продолжительного времени [1].

Особенно важным является развитие скоростной выносливости, которая непосредственно играет значительную роль в упражнениях циклического характера. Чем наиболее лучше развита скоростная выносливость, тем значительно позже во время передвижения на дистанции начинают проявляться признаки утомления и как результат этого снижение скорости.

Силовая выносливость – представляет собой способность противостоять утомлению мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений [1].

Специальная выносливость – это способность продолжительное время выполнять определенные действия, не снижая эффективности и темпа выполнения, обусловленные определенным видом спорта [1].

Способность развивать скоростную выносливость является особенно важной, и она непосредственно играет значительную роль в упражнениях циклического характера. Когда ваша скоростная выносливость

увеличивается, вы заметно позже начинаете чувствовать усталость и снижаете скорость.

Связано это с тем, что работа, направленная на развитие выносливости, особенно на начальном этапе подготовки лыжников стимулирует развитие не только данного качества, но и показатели скоростной и силовой выносливости [2,3].

Методика и организация исследования.

Для развития различных видов выносливости лыжника необходимо использовать все упражнения в комплексе:

- для развития скоростно-силовых качеств – бег на отрезках и лыже-роллерная подготовка на отрезках;

- для развития силовой выносливости – работа на отрезках, на лыжероллерах на одних руках;

- для развития скоростной выносливости – работа на отрезках на лыжероллерах попеременным и одновременным бесшажным ходом;

- для развития специальной выносливости – работа на лыжероллерах до 20 км и затем бег в течение 5-7 минут;

- для развития общей выносливости – кросс по пересеченной местности 10 до 10 км, с последующим выполнением упражнений СФП;

- развитие общей выносливости – кросс 10-15 км или передвижение на лыжероллерах 35-40 км равномерным темпом [3].

Возраст 13-14 лет – это период предполового и полового созревания, так же данный возраст является сенситивным для развития выносливости. В этом периоде происходит быстрый рост тела, формирование скелета, увеличение массы тела, развитие подкожной жировой клетчатки, развитие мускулатуры и увеличение окружности грудной клетки.

Во время занятий физическими упражнениями у подростков отмечается быстрая утомляемость, хотя и быстрое восстановление работоспособности юных спортсменов. Поэтому время занятий нужно сокращать до 40-45 минут и давать чаще отдыхать [3].

Для работы над развитием у подростков такого физического качества как выносливость необходимо уметь дать правильную оценку уровня физического развития подростка вообще. Показатели физического развития – длина и масса тела, обхват грудной клетки – находятся во взаимосвязи с показателями других систем организма и несут значительную информацию об индивидуальном биологическом развитии человека [3,4].

Таким образом, выносливость обеспечивает спортсмену возможность длительно выполнять работу, что обусловлено высокой функциональной способностью всех органов и систем организма. Именно это определяет роль отличной подготовленности в общей выносливости, как важнейшего условия для осуществления тренировочного процесса и как базы для последующего развития выносливости, но уже в более мощной работе. Она развивается лишь в тех случаях, когда в процессе занятий преодолевается утомление определенной степени. Для повышения тренированности спортсмена необходимо, чтобы нагрузка была оптимальной. Воздействие последующих нагрузок должно «наслаиваться» на результаты предыдущих, но нагрузки следует чередовать с определёнными интервалами отдыха [1,4].

Средствами развития выносливости, являются:

- общая физическая подготовка (ОФП) – система физических упражнений для укрепления здоровья и развития всех физических качеств;

- специальная физическая подготовка (СФП) – направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта.

Основными методами развития общей выносливости являются:

– метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;

– метод повторного интервального упражнения;

– метод круговой тренировки;

– игровой метод;

– соревновательный метод.

Используя тот или иной метод для воспитания выносливости, каждый раз определяют конкретные параметры нагрузки.

При воспитании выносливости с помощью циклических и ряда других упражнений нагрузка относительно полно определяется следующими пятью факторами:

1) абсолютная интенсивность упражнения;

2) продолжительность упражнения;

3) продолжительность интервалов отдыха;

4) характер отдыха (активный, либо пассивный);

5) число повторений упражнения.

Список использованных источников

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с. ISBN – отсутствует. – Текст – непосредственный.

2. Платонов В.Н. Лыжный спорт: Учебно-методическое пособие/ В.Н. Платонов и др. – Барнаул: АлтГПА, 2013. – 306 с. ISBN – отсутствует. – Текст – непосредственный.

3. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и лыжных гонках: Научно-методическое пособие/ В.Н. Плохой. – М.: Спорт, 2018. – 278 с. ISBN – отсутствует. – Текст – непосредственный.

4. Семейкин, А.И. Подготовка лыжника-гонщика А.И. Семейкин, Ю.П. Салова. – Омск: СибГУФК, 2007. – 46 с. ISBN – отсутствует. – Текст – непосредственный.

Трофимюк И. С.
Молокова О.В.
Екатеринбургский колледж физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УДАРОВ БОКСЕРОВ 13-14 ЛЕТ

Актуальность. Бокс - это вид спорта и единоборства, в котором соперники, одетые в специальное снаряжение, борются друг с другом, в течение определенного промежутка времени на боксерском ринге. Именно такое представление имеют люди про данный вид спорта, но это не полное представление. Бокс является методом сражения, в котором сравниваются два человека, в таких аспектах как физическая подготовка спортсмена, его опытность, физическая и психологическая стойкость, а также уровень освоения техники и его тактической подготовки. Освоение ударов и их совершенствование является не основной частью подготовки в боксе, но также одной из важнейших.

Совершенствование техники ударов, у занимающихся 13-14 лет является важным этапом их развития. В этом возрасте спортсмены уже осваивают основы бокса и начинает активно развивать технические навыки.

Возраст 13-14 лет является периодом активного формирования навыков и двигательных способностей. Работа над техниками удара в этом возрасте помогает спортсменам закрепить и усовершенствовать основные технические элементы, такие как правильное положение тела, позиции рук и ног, а также способы правильного выполнения основных ударов.

Работа над техникой ударов улучшает не только выполнение технических элементов, но также развивают координацию движений, укрепляют мускулатуру и развивают силу. Также технически правильные и точные удары позволяют спортсмену достигать максимальной эффективности в поединках, то есть чем более точные и сильные удары, тем

больше шансов на успешное завершение боя, корректное исполнение техник ударов позволяет также эффективно защищаться.

В связи с этим тренеры и боксеры постоянно стремятся улучшить свои технические навыки, работая над совершенствованием техники ударов. Технические подготовка является основной для достижения успеха в боксе и часто становятся ключевым фактором при определении исхода поединка.

Цель: Улучшение техник ударов боксеров 13-14 лет.

Для совершенствования техники ударов в боксе требуется систематическая и целенаправленная работа. Для этого можно использовать следующие методы:

1. Работа с мешком или манекеном: Один из наиболее распространенных методов - это тренировка на мешке или манекене. С помощью мешка можно отработать различные удары, работу ног и передвижения. Такая тренировка позволяет спортсмену совершенствовать технику, развивать силу ударов и точность.

2. Тренировка на координацию и реакцию: Для развития точности и скорости ударов необходимо проводить тренировки на координацию и реакцию. Это может быть комплекс упражнений, включающих эффективное использование техники ударов в ответ на сигналы тренера или на атаки спарринг-партнера.

3. Тренировка на спаррингах: Спарринги позволяют спортсмену применять свои навыки в реалистичных условиях боя. В процессе спаррингов спортсмен может работать над улучшением комбинаций ударов, позиционирования и тактики боя.

4. Анализ видеозаписей: Анализ видеозаписей своих тренировок и матчей позволяет спортсмену заметить и исправить ошибки в технике ударов. Этот метод позволяет улучшать механику движений, позиционирование и использование веса тела для повышения силы и точности ударов. Индивидуальные занятия с тренером: Индивидуальные занятия с тренером позволяют работать над нужными техническими аспектами ударов и

получать индивидуальную обратную связь. Тренер может проводить коррекцию техники, подбирать индивидуальные упражнения и создавать тренировочные планы, отвечающие потребностям каждого спортсмена. Важно помнить, что совершенствование техники ударов требует постоянной практики, самоконтроля и осознанности во время тренировок. Комбинирование различных методов и постоянное стремление к совершенствованию поможет спортсмену достигать высокой технической подготовки в боксе.

5. Метод сопряженных воздействий Применение специализированных динамических упражнений. Данный методический прием основан на взаимосвязанном развитии физических качеств и двигательных навыков. Это достигается путем подбора специальных упражнений, направленных на развитие конкретных мышечных групп, при условии их полного соответствия биомеханическим и анатомо-физиологическим особенностям двигательной деятельности, характерным для бокса.

Список использованных источников

1. Атилов А. Современный бокс / А. Атилов. – Москва: Спорт, 2003. – 392с. – ISBN - 5-222-03335-X. – Текст – электронный. // libking.ru – [сайт] URL: https://libking.ru/books/home-/home-sport/311004-aman-atilov-sovremennyy-boks.html

2. Бутенко, Б.И. Специализированная подготовка боксера / Б.И. Бутенко. - Москва: Физкультура и спорт, 2007. - 175 с. - ISBN – отсутствует. - Текст: электронный. // Search.rsl.ru – [сайт] URL: https://search/rsl/ru/ru/record/01005990697 (дата обращения 22.11.23).

3. Бэкман Б. Бокс. Тренировки чемпионов / Б. Бэкман. – Москва: Спорт, 2006. – 160с. – ISBN - 5-222-09355-7. – Текст: Электронный. // libking.ru – [сайт] URL: https://libking.ru/books/home_sport/620914-bim-bekman-boks-trenirovki-chempionov.html

4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – Москва: Физкультура и спорт, 2006. - 340 с. - ISBN 978-5-9718-0609-7. – Текст: электронный. //Search.rsl.ru – [сайт] URL: https://search/rsl/ru/ru/record/01005990697 (дата обращения 22.11.23).

5. Гандельсман, А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов. - Москва: Физкультура и спорт, 2008. - 232 с. - ISBN – отсутствует. - Текст: электронный. //Search.rsl.ru – [сайт] URL: https://search/rsl/ru/ru/record/01007243596 (дата обращения 21.11.23).

Уланова К.В.
Ерещенко Ю.А.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Актуальность. Лёгкая атлетика, а конкретно бег, способствует благоприятному воздействию на основные функции жизнедеятельности организма, например: дыхательная, сердечно-сосудистая, мышечная, иммунная и центрально-нервная системы. А укрепление здоровья подрастающего поколения невозможно без высокого развития такого физического качества, как выносливость, не только общей, но и специальной, что также ставит перед человечеством определенные условия.

В настоящее время одной из самых важнейших проблем совершенствования выносливости является целый комплекс неактуальных средств, методов и приёмов, используемых в процессе подготовки бегунов старшего школьного возраста на средние дистанции, что влечет за собой низкие результаты и сбои в работе основных физиологических систем организма у спортсменов. Хороший уровень специальной подготовки у легкоатлетов невозможен при недостаточном развитии общей выносливости.

Эффективность спортивной подготовки и успешность выступления спортсменов на соревнованиях в значительной мере определяются тем, насколько используемые тренировочные средства и методы соответствуют особенностям соревновательной деятельности, а также современным стандартам, где главным критерием является научная обоснованность, а именно – научные труды, подтвержденные многочисленными исследованиями особенностей человеческого организма.

Развитие специальной выносливости является одним из важнейших аспектов в спортивной подготовке бегунов на средние дистанции. Данный аспект позволяет бегунам дольше сохранять оптимальную беговую скорость, повышает их работоспособность и устойчивость к утомлению. Однако для развития специальной выносливости необходим правильный подход к тренировкам, а также знание особенностей тренировочного процесса в различных возрастных группах.

Цель исследования - изучение методики развития специальной выносливости у легкоатлетов специализирующихся в беге на средние дистанции.

В настоящее время в теории и практике спортивной тренировки сложился подход к представлению о факторах, определяющих уровень спортивных достижений, который базируется на таких обобщающих понятиях, как физическая, техническая, тактическая, психологическая, интеллектуальная и интегральная подготовленность. Такой подход во многом основывается на качественных характеристиках возможностей спортсменов.

Большое значение для рациональной подготовки в спорте имеют учёт и оценка физического и психического развития юношей и девушек. Необходимо учитывать, что в 15-16 лет завершается половое созревание, отмечается большой прирост массы мышц по отношению к массе тела, происходит нарастание мышечной массы верхнего плечевого пояса и ног. Мышечная масса достигает к 17-18 годам 43-45% массы тела и приобретает новые качества, при этом увеличивается мышечная сила и выносливость. Мышцы приобретают хорошую эластичность и нервную регуляцию, их сократительная способность и расслабление достаточно велики. Весь опорно-двигательный аппарат может выдерживать значительное напряжение и способен к довольно длительной работе. Укрепляются связки и сухожилия [4].

Совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Нарастает минутный объем сердца, уменьшается частота сердечных

сокращений в покое, стабилизируется кровяное давление, увеличивается жизненная емкость легких.

На этом уровне повышаются способность к выполнению длительного тренировочного процесса, возрастает и мощность выполняемых задач. При этом отмечается повышение выносливости к работе большой и умеренной интенсивности, более экономичными становятся кислородные режимы при физических нагрузках. В этот период заметно повышается анаэробная производительность [1].

Специальная выносливость проявляется способностью к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности. Способность не только бороться с утомлением, но и выполнять поставленную задачу наиболее эффективно в условиях строго ограниченной дистанции или определенного времени.

Для бегунов на средние дистанции важная как общая, так и специальная выносливость. Спортсмену необходимо держать умеренный, но в тоже время скоростной темп на своей дистанции. Развитие скоростной выносливости позволяет выполнять мышечную работу с высокой интенсивностью на всех периодах дистанции, будь это 800, либо 1500 м.

Под тренировкой выносливости понимается процесс, который можно разделить на несколько частей. Каждая часть охватывает определенные особенности развития выносливости.

Для развития специальной выносливости применяются следующие методы:

1. Методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный);

2. Методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный);

3. Соревновательный и игровой методы [5].

Выделяют несколько направлений тренировочного процесса для целенаправленного воздействия на факторы, определяющие специальную

подготовленность бегунов на средние дистанции. Каждое из этих направлений характеризуется определенным набором средств и методов:

Одним из главных направлений считается повышение аэробных (окислительных) возможностей организма спортсменов. Внешними показателями, определяющими аэробные возможности организма спортсменов, являются мощность ПАО (порог аэробного обмена) и ПАНО (порог анаэробного обмена). Традиционно для повышения аэробных возможностей спортсменов используются дистанционные средства подготовки, среди которых в качестве основных следует выделить:

– длительный непрерывный бег в медленном темпе, выполняемый на сравнительно длинных дистанциях.

– длительный непрерывный бег в среднем темпе.

– непрерывный бег в быстром темпе.

– длительный непрерывный бег со сменой темпа.

– «фартлек» (или «игра скоростей») - включающий периоды быстрого и медленного бега, бег трусцой, различные ускорения и т.п.;

– интервальный бег, направленный на развитие аэробных возможностей, проводимый на относительно коротких отрезках (например, 400 м) [2].

2. Другим направлением является повышение анаэробных возможностей организма спортсмена. Для повышения анаэробных возможностей спортсменов используются такие дистанционные средства подготовки, как:

а) интервальный бег на отрезках, преодолеваемых на скорости 85-95% от максимальной, направленный на одновременное развитие аэробной и анаэробной систем энергообеспечения;

б) повторный бег на более длинных, чем во время интервального бега, отрезках со скоростью, равной 90-95% от планируемой соревновательной скорости;

в) повторный или переменный бег на коротких отрезках с прогрессивным увеличением времени (или дистанции);

г) интервальный спринт;

д) контрольный бег на смежных дистанциях [3].

Для развития специальной выносливости у бегунов 16-17 лет необходимо использовать комплекс тренировок, включающий в себя различные виды бега на разной скорости и дистанции, функциональную подготовку, силовые упражнения, занятия на велотренажере и эллиптических тренажерах.

Список использованных источников

1. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 141 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10199-7. – Текст: электронный. // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL : https://urait.ru/author-course/fiziologiya-cheloveka-sport-517618 (дата обращения : 16.11.23)

2. Никитушкин, В. Г. Современная подготовка юных спортсменов / В. Г. Никитушкин. Текст : электронный. // http://gorodsschool.ru/ - [сайт]. - URL: http://gorodsschool.ru/deyatelnost/metodicheskie-materialy/ (дата обращения: 15.03.23)

3. Николаев, А. А. Развитие выносливости у спортсменов / А. А. Николаев, В. Г. Семёнов. – Москва : Спорт, 2017. – 144 с. (Библиотечка тренера). – ISBN 978-5-906839-72-5 – Текст: непосредственный.

4. Петер Янсен ЧСС, лактат и тренировки на выносливость. Тренировки с максимальной точностью / Петер Янсен : пер. с англ. – Мурманск : Издательство «Тулома», 2018. – 160 с. – ISBN 978-5-9900301-3-4 – Текст: непосредственный.

5. Шивринская, С. Е. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 189 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07551-9. – Текст: электронный. // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL : https://urait.ru/author-course/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-514967 (дата обращения: 04.11.23)

Ялина Ю.Н.
Ромашевский Д.В.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ 15-16 ЛЕТ, ОБУЧАЮЩИХСЯ НА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ БАСКЕТБОЛ В ЕКАТЕРИНБУРГСКОМ КОЛЛЕДЖЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Актуальность. В настоящее время сформировалась устойчивая система подготовки специалистов в области физической культуры и спорта. Она предъявляет высокие требования к уровню подготовки молодого специалиста в сфере физической культуры и спорта.

Отмечено что физическое воспитание студентов должно быть нацелено на формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Что в рамках учебных занятий, выделяемых учебным планом, представляется возможным в малой степени.

Тем не менее анализ работ по теории и практике среднего профессионального образования показал, что вопрос формирования готовности будущих выпускников к физкультурно- спортивной деятельности остается недостаточно исследованным.

Одной из особенностей двигательной деятельности в баскетболе является активное использование ног для бега, прыжков и изменения направления движения. Это предъявляет серьезные требования к тренированности ног.

Игроки должны быть гибкими и маневренными, чтобы эффективно перемещаться по площадке и уклоняться от защитников или наоборот производя обводные манёвры.

Также, руки игроков играют важную роль в баскетболе. Они используются для перехвата мяча, пасов, бросков и блокирования соперников. Руки баскетболиста должны быть сильными и не закрепощенными.

Кроме того, баскетбол является интенсивным физическим упражнением, требующим выносливости и хорошей физической формы. Игроки должны иметь хорошую выносливость и энергию, чтобы играть на протяжении всей игры и справиться с физическим напряжением.

Благодаря эти особенностям двигательной деятельности, баскетбол, стал использоваться как средство физического воспитания и нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

Согласно возрастной периодизации, возрастной период 15-16 лет — это старший школьный возраст или период ранней юности, характеризующийся наступлением физической и психической зрелости. Однако процесс личностного формирования учащихся этого возраста происходит не гладко, имеет свои противоречия и трудности, которые накладывают свой отпечаток на процесс воспитания, в том числе физического.

В этом возрасте девушки и юноши приобретают тип телосложения, свойственный взрослому человеку. Типы телосложения определяются по таким признакам, как степень развития мышц, соотношения длины и массы тела, его пропорции.

15-16 лет, это очень важный период в развитии баскетболиста. В этот период можно, при правильном подходе к тренировкам, очень сильно улучшить физическую подготовленность игрока и его специальные навыки. При этом нельзя упускать и гармоничность развития подростка.

Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов – общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь.

Важность специальной физической подготовки баскетболистов велика.

В возрасте 15-16 лет, очень важно чтобы наставник уделял повышенное внимание на решении следующих задач по совершенствованию специальной физической подготовки:

- повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;
- воспитание специальных физических способностей;
- достижение оптимальной спортивной формы.

СФП баскетболиста включает в себя, следующие направления: быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, прыгучесть, силовая подготовка.

Научно разработаны, специальные комплексы развивающие специальные физические качества игроков. Очень важно в старшем подростковом возрасте, продолжая развивать общую физическую подготовку, уделять повышенное внимание специальной. В 15-16 лет для баскетболиста очень хороший для этого период.

Список использованных источников

1. Е.Р.Яхонтов, Б.Е.Лосин, С.Н.Елевич, Л.Н.Минина Технология спортивной тренировки: анализ творчества отечественных и зарубежных тренеров по баскетболу. 2014 СПб,112 с.

2. Баскетбол в вузе: теоретические и практические аспекты : учеб. пособие / Н. И. Мансурова ; СибГУ им. М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2020. – 94 с.

3. ИГРА БАСКЕТБОЛ. ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА. Шаймарданова Люция Шарифзяновна Елабужский институт Казанского (Приволжского) федерального университета 2019г.

Сборник тезисов
студенческой научно-практической конференции:

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кафедра теории и методики физической культуры
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО «УралГУФК»